

ЕЛЕМЕНТИ СИСТЕМНОЇ СІМЕЙНОЇ ТА ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В КОНСУЛЬТУВАННІ ПОДРУЖНЬОЇ ПАРИ

У статті висвітлено суть психологічної допомоги подружній парі в методі системної сімейної та позитивної психотерапії. Розкрито рівні психологічної допомоги, фокуси Я, ТИ, МИ в налагодженні стосунків, запропоновано питання-техніки, застосування яких є корисним у консультуванні стосунків «чоловік – жінка».

Ключові слова: *системна сімейна психотерапія, позитивна психотерапія, система, ресурси, актуальний конфлікт, внутрішній конфлікт, базовий конфлікт.*

The article deals with the essence of psychological help a matrimonial pair in the method of system family psychotherapy and positive psychotherapy. The levels of psychological help are exposed, focuses I, YOU, WE in adjusting of relations. Questions-technicians are offered, application of which is useful in advising of relations «man – woman».

Key words: *system family psychotherapy, positive psychotherapy, system, resources, actual conflict, internal conflict, base conflict.*

Психологічна допомога в розвитку стосунків чоловіка і жінки є темою, яку сміливо можна віднести до вічних у психотерапевтичному консультуванні. При цьому саме вона часто стає найбільш болючою й драматичною як у житті, так і в психотерапії, бо пов'язана з базовими ідентичностями й ролями, сімейними процесами, які значною мірою є ядром досвіду та життя.

Важливим аспектом психологічної допомоги подружній парі є те, що досить часто стосунки чоловіка й жінки «губляться» в загальному багатоаспектному сімейному функціонуванні або надто сильно зміщуються в полюс батьківства, утрачаючи цінність саме пари, чоловічості й жіночності, сексуальності, що знижує рівень емоційного благополуччя сім'ї загалом.

Відповідно, тема пошуку алгоритмів, технологій, підходів у психологічній допомозі сім'ї все більше стає актуальною відповідно до динаміки життя, гендерних стереотипів, розширення крос-культурних взаємодій.

Метою статті є висвітлення ключових методичних і психотехнічних аспектів системної сімейної та позитивної психотерапії в психологічній допомозі подружній парі.

У консультуванні стосункової теми корисними є деякі положення системної сімейної психотерапії, а саме:

- сім'я або подружжя є системою, члени якої взаємопов'язані між собою, вони впливають один на одного. Тому зміни чи події, які стосуються когось одного, мають вплив і на інших членів сім'ї;
- система одночасно прагне бути стабільною, але при цьому вона постійно змінюється;
- стосунки в парі можна розвивати, працюючи з однією людиною, оскільки зміна її думок, емоцій, поведінки відображається в стосунках з іншою й це з часом приводить до зміни в їхніх взаєминах. Також можна працювати і з парою;

- у терапії не має єдиної проблемної людини, яку намагаються змінити. Зміни стосуються всієї системи. При цьому сім'я розглядається не як така, що є проблемною, а така, що має проблему як життєву задачу, яку вона може розв'язати;
- клієнт і система мають ресурси для вирішення своїх життєвих задач. Психотерапевт не приймає рішення замість клієнтів, він може лише допомагати їм рухатись у бажаному для них самих напрямку [2; 4; 8; 9; 10; 11].

Будь-які проблеми та симптоми, які про них свідчать, з точки зору системної психотерапії розглядаються як порушення стосунків. Проблема тлумачиться як явище, яке вказує на певні порушення в комунікації сім'ї, а не дефіцит, притаманний комусь одному. Проблема – це:

- 1) якийсь стан або процес, який є чимось особливим, таким що виділяється з-поміж інших станів чи процесів життєдіяльності людини;
- 2) проблема визначається як те, що є небажаним і потребує зміни;
- 3) проблема передбачає здатність до зміни. Проблеми відрізняються від долі, невезіння, трагедії тим, що хоча б хтось вірить у те, що такій ситуації можна покласти край.

З точки зору системної психотерапії важливо отримати картину щодо того, коли саме виникає проблема і як вона розвивається, змінюється. Це явище, яке не існує з людиною чи її сім'єю постійно. Вона виникає в певний час. Для того щоб зрозуміти, що саме призвело до виникнення проблеми, важливо дізнатися, що саме відбувалося в житті клієнтів і на основі аналізу їхньої життєвої й сімейної ситуації сформулювати гіпотезу, у руслі якої буде відбуватися психологічна допомога.

Сама гіпотеза будується терапевтом з огляду на такі вузлові моменти:

- на якому життєвому етапі почала виникати проблема і чим цей етап відрізняється від попереднього;
- що це за життєвий етап, на якому зараз перебуває клієнт чи пара;
- з чим клієнту чи парі стало важко справлятися, що почали виникати порушення в стосунках;
- що зміниться на краще для клієнта чи пари, якщо проблема вирішиться;
- що мають зробити учасники стосунків для того, щоб проблема вирішилася;
- гіпотеза має бути сформульована в ресурсних, позитивних термінах, а не дефіцитарно [2; 4; 8; 9; 10; 11].

Відповідно до цього, зміна поведінки однієї людини в системі призводить до зміни поведінки іншої людини. Механізм зміни й розвитку в стосунках у даному випадку полягає не в тому, щоб намагатися змінити партнера, а змінювати свою поведінку таким чином, щоб змінилося переживання контакту з партнером і відбулися зміни в стосунках. Із цієї точки зору можна характеризувати чоловіка чи жінку не самих по собі, а відповідно до того, «яким є цей чоловік у стосунках із цією жінкою»/«якою є ця жінка в стосунках із цим чоловіком». У такому разі стосунки в парі, які відображають площину «МИ» і є тим дзеркалом, яке відображає й характеризує чоловіка й жінку в парі. Тому

важливим є перехід від Я, Ти до МИ в плані пошуку, оптимізації чи вироблення спільного простору, який забезпечує цілісність і гармонійність пари.

Одним із найсильніших і часто найважчих моментів у консультуванні стосунків є розвиток уміння відслідковувати й розмовляти про такі елементи:

- повідомлення партнеру про основну потребу в стосунках;
- зворотний зв'язок з партнером стосовно того, який вплив мають його дії (чи їх відсутність) на стосунки (і позитивний, і негативний);
- уміння дізнаватись про основну потребу партнера в стосунках;
- уміння отримувати зворотний зв'язок від партнера (про позитивне й негативне в стосунках);
- усвідомлення й прийняття відповідальності за свій вплив на стан і поведінку партнера;
- уміння взаємно бачити й розподіляти відповідальності за те, що відбувається у стосунках.

Налагодження цих моментів у стосунках відбувається через урегулювання в рамках методу позитивної психотерапії двох пар здібностей: «стриманість – прямота», «любов – справедливість» [6; 7].

З точки зору позитивної психотерапії, сім'я має не лише труднощі, але й ресурси для їх подолання (Н.Пезешкіан, В.Карикаш, Н.Босовська, Ю.Кравченко). Клієнтам пропонується замість скрупульозної діагностики причин утруднень стати в позицію «над ними», докласти зусилля до пошуку конструктивних рішень «тут і тепер». Більше того, потрібно зробити проблеми джерелом для оптимального розвитку ситуації. При цьому важливе розуміння клієнтами двох основних моментів: які внутрішні ресурси може використовувати сім'я в даний момент і який бажаний стан сімейної системи, до якого прагнуть її члени й ради якого вони згодні працювати із психотерапевтом [1].

Клієнтам також пропонують дати позитивну інтерпретацію сімейної ситуації. Це новий для людини погляд на проблему, оскільки зазвичай остання сприймається як безвихідна й неприємна. Позитивна інтерпретація конфлікту допомагає досягнути змін у його розумінні як на індивідуальному, так і на сімейному рівні, що відкриває можливості для його оптимального вирішення. На практиці це виглядає як розпитування про різні наслідки, які може мати конфлікт для людини та його сім'ї [1].

За висловлюваннями клієнтів, які щось повідомляють про своїх близьких, завжди мають місце якісь нюанси, що стосуються:

- сфер переробки конфліктів (рівень актуального конфлікту);
- актуальних здібностей (рівень внутрішнього конфлікту);
- концепцій, установок, сценаріїв (рівень базового конфлікту) [1].

Саме на цих трьох рівнях можна здійснювати психологічну допомогу подружжю в методі позитивної психотерапії.

На рівні актуального конфлікту з парою корисно аналізувати:

- Як розподіляється енергія життя чоловіка і дружини за балансною моделлю життя?
- Які сфери переробки конфліктів є типовими для кожного члена сім'ї?

- Які конструктивні чи деструктивні варіанти переробки конфліктів мають партнери щодо кожної сфери?
- Скільки відсотків енергії чи часу життя відводиться на стосунки в парі?
- Які ресурсні мікроподії додають здорових форм любові в парі? Як вони представлені за балансною моделлю життя?
- Які травматичні мікроподії є характерними для пари, яких сфер життя вони стосуються?
- Як вибудовується почуття «МИ» в парі?

На рівні внутрішнього конфлікту з парою варто аналізувати:

- На яких актуальних здібностях вибудовуються в парі основні традиції порядку й любові?
- Вияву яких здібностей взаємно очікують один від одного чоловік і дружина?
- Які здібності є «пожирачами» щастя в парі? Хто їх максимально виявляє чи очікує їхнього прояву від інших?
- Які здібності є фундаментальними для щастя в парі? Хто їх виявляє?
- Які здібності є задіяними в конфлікті чоловіка й дружини?
- Якими здібностями варто відбалансовувати більш конструктивне розв'язання конфлікту чоловікові й дружині?

На рівні базового конфлікту із сім'єю варто аналізувати:

- Базові моделі наслідування Я – Ти – Ми – Пра-Ми чоловіка і жінки. Як вони формувалися в їх дитячому досвіді в батьківських сім'ях? Які установки відносно Я, Ти, Ми, Пра-Ми діють конструктивно, а які – деструктивно? Які із цих установок задіяні в конфлікті й потребують переосмислення?
- Які є концепції щодо стосунків у парі? Яким чином вони конфліктують з очікуваннями й потребами інших членів сім'ї?
- Який етап життєвого циклу, кризи переживає пара?
- Яку нову потребу переживає хтось у парі?
- Які концепції, уявлення, способи поведінки чоловіка чи дружини є застарілими, неефективними, такими, що створюють базовий конфлікт і потребують корекції?
- На який ресурсний базовий досвід подружніх стосунків може опертися пара відповідно до власного минулого успішного досвіду?

Аналіз партнерства також може здійснюватися за дослідженням взаємодії партнерів (рис. 1) в усіх сферах життя: тіла, діяльності, стосунків, внутрішнього світу й духовності (схема В.Карикаша) [5].

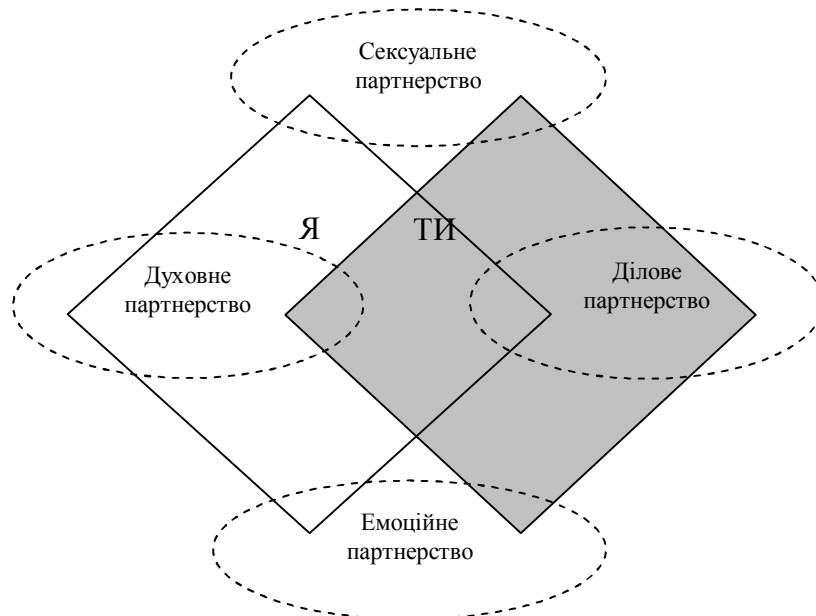


Рис. 1. Аналіз партнерства за сферами життя

Чим більше подружжя заряджене негативними почуттями, спогадами, досвідом, переносами, тим важчою, повільнішою й глибиннішою є робота над стосунками. Іноді сильне незадоволення собою, партнером чи стосунками стає основою дуже великих очікувань щодо глибини чи швидкості змін стосунків, партнера, що іноді призводить до нереалістичних запитів до консультанта.

Екологія роботи із цією темою вибудовується також професійним умінням «якорити» ресурсні сторони й процеси клієнтів в ідентичність «Чоловік» і «Жінка», підсилюючи й укріплюючи рівень «ОК-ейності» на більш глибинному рівні, а ті зони, у яких відчувається більше труднощів – пропрацьовувати в термінології «здібності», «ресурси», «властивості», не позначаючи їх у термінології «ідентичності», запобігаючи закріпленню негативних емоційних установок.

Екологічність консультування теми стосунків чоловіка й жінки в парі може полягати в таких моментах:

- розгортання глибини чи травматичності досвіду має передбачати контракт на довготривалу роботу. Розкривання травм при короткотривалій роботі є неекологічним, адже потребує часу для відреагування, перебудови, формування нової цілісності на рівні Я або МИ;
- короткотривала робота зі стосунками може бути ресурсно-орієнтованою, із застосуванням елементів коучінгу, орієнтацією на збалансування фокусів «процес» і «результат» і навіть орієнтацією на останнє. Тут важливо допомогти клієнтам навчитися бачити закономірності процесів і результатів, їх взаємопереходи й взаємопідкріплення;
- відомо, що зміна однієї людини є помітна, а іноді – значуща для партнера в системі. Часом розвиток чи відновлення балансу одного партнера є на певному етапі таким, що травмує, або таким, що порушує баланс чи навіть іде врозріз із потребами іншого партнера, тобто неекологічним для нього. Тому якщо предметом роботи є стосунки, то фокусом у ньому має бути благополуччя партнера;

- з позиції системної сімейної терапії відомо, що зміна однієї людини в системі призводить до змін поведінки й стосунків у системі загалом [6]. У цьому випадку важливо враховувати не лише екологічність змін для того чи іншого партнера, а тримати у фокусі уваги МИ стосунків, знайти систему балансів, за якою партнери будуть усвідомлювати й задовольняти потреби на рівні Я, ТИ і МИ.

Корисно враховувати, що стосунки, які склалися певним чином, – це явище доволі стабільне, з неусвідомлюваними патернами реагування, сценаріями, які змінювати доволі нелегко. Тому **важливо допомогти парі відчутти й наново пережити ті сильні, ресурсні сторони стосунків, які є зараз, відновити їх потенціал, збільшити частоту проявів, а вже даліше – опираючись на ресурсність, рухатись до змін.**

Таким чином, на початку роботи корисно ресурсності в стосунках приділяти значно більше уваги, ніж зонам розвитку.

Ресурсність у стосунках у першу чергу вибудовується самим консультантом на основі власного особистісного досвіду, руху в цій темі, який має бути осмисленим і таким, що вже «постачає ресурси». Найважливішими складовими є впевненість (про той досвід, який вже є) і віра (у той досвід, який ще буде) щодо позиції Чоловік⁺Жінка⁺.

У психотерапевтичному консультуванні тем чоловічості/жіночності й стосунків у парі часто виявляється, що труднощі можуть виникати на рівні:

- Я (недостатнє усвідомлення, визнання, емоційне переживання й застосування своїх ресурсів);
- ТИ (недостатнє усвідомлення, визнання, емоційне переживання й уміння підтримувати ресурс партнера);
- МИ (недостатнє усвідомлення, визнання, емоційне переживання й уміння підтримувати ресурси на межі контакту, стосунків між партнерами). Тому в довготривалій роботі важливо підсилювати й розвивати ресурсність на рівнях Я, ТИ і МИ. Який саме із цих трьох фокусів має бути пріоритетним, залежить від того, яка із цих фігур найбільше «заряджена» негативними переживаннями, а відповідно – потребує найбільшого «обросання» ресурсами.

Для аналізу стосунків у парі можуть бути корисними такі фокуси:

- ✓ Що таке «жінка»/«чоловік» на рівні ідентичності?
- ✓ У яких ролях чи ідентичностях є найбільше жіночої/чоловічої любові й ресурсності?
- ✓ З ким у сім'ї, родині це найбільше виявляється?
- ✓ Хто підтримує й сприяє розвитку жіночності/чоловічості? Якими проявами, у якому зворотному зв'язку?
- ✓ У яких сімейних традиціях закріплюються ресурсні прояви?
- ✓ Які ритуали існують у стосунках, які підкріплюють любов, повагу, кохання, пристрасть?
- ✓ У чому неповторність і сенс саме чоловічого способу віддавати й отримувати любов? У чому неповторність і сенс саме жіночого способу отримувати й давати любов?

Опираючись на ці питання, консультант може сприяти усвідомленню й переживанню своїх ресурсів чи ресурсів партнера, розвиваючи «ОК-ейність» на рівні Я чи ТИ. У такому випадку формується ставлення Я⁺ і ТИ⁺ як до двох автономних особистостей, гідних любові й поваги, незалежно від того, що відбувається в стосунках тепер. Це певним чином дистанціює від емоційно зарядженої теми й разом із тим вибудовує позицію Я⁺ТИ⁺, яка може стати базою в консультуванні стосункової теми й площини МИ, яка і є предметом роботи.

Висновки. Тема оптимізації стосунків подружньої пари полягає в налагодженні взаємин у системі координат «чоловік – жінка». Корисними в психологічній допомозі є застосування елементів системної психотерапії, відповідно до якої подружня пара розглядається як система, що одночасно потребує і стабільності, і змін; у допомозі розвитку стосунків можливим є як консультування одного члена подружжя, так і робота з обома партнерами. З точки зору позитивної психотерапії допомога подружній парі може надаватися на трьох рівнях глибини: на рівні актуального конфлікту, внутрішнього конфлікту та базового конфлікту з урахуванням потреб клієнтів та оптимальної тривалості психотерапевтичного процесу. Важливим моментом є робота з ресурсами пари на рівні Я, ТИ, МИ.

Сприяючи рухові клієнтів у розвитку чоловічості/жіночості й розвитку стосунків важливо допомогти їм насамперед відновити почуття ресурсності, закріпити й розвинути їх у стосунках із партнером/партнеркою; усвідомити основну потребу в стосунках і допомогти задовольнити її; усвідомлювати зону розвитку в стосунках, даючи право на недосконалість у проявах собі й партнеру, уміти розрізняти більш конструктивні й деструктивні дії й спостерігати їх наслідки, а далі – обирати більш ефективну модель поведінки; формувати бачення майбутньої лінії розвитку чоловічості/жіночності та стосунків у парі з усвідомленням необхідності давати їм час на визрівання.

Перспективою подальших досліджень є напрацювання індивідуальних і групових психотехнологій оптимізації подружніх стосунків.

1. Бережная М. Некоторые подходы и приемы семейной психотерапии / М. Бережная // Школьный психолог. – 2000. – № 37.
2. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия / А. Я. Варга. – Самара, 1996. – 386 с.
3. Каминский Ю. В. Избранные вопросы клинической психологии / Ю. В. Каминский. – Владивосток : Медицина ДВ, 2006. – Т. 3 : Психотерапия, психологическое консультирование и психологическая диагностика / И. Г. Ульянов, Х. Пезешкиан, В. Ю. Слабинский [и др.]. – 272 с. : ил.
4. Карабин Т. В. Поняття проблеми у психотерапії: системний погляд / Т. В. Карабин, Х. М. Дмитерко-Карабин // Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ : Плай, 2005. – Вип. 14. – Ч. 2. – С. 154–163.
5. Карикаш В. Пять вершин на жизненном пути: психотерапия посредством трансформации экзистенциальной идентичности / В. Карикаш // Позитум Украина. – 2009. – № 3. – С. 11–22.
6. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан ; [пер. с нем.]. – М. : Медицина, 1996. – 464 с.
7. Пезешкиан Н. Тренинг разрешения конфликтов : Психотерапия повседневной жизни / Носсрат Пезешкиан ; пер. с нем. – 2-е изд. – М. : Ин-т позитивной психотерапии, 2007. – 296 с.

8. Старшенбаум Г. В. Сексуальная и семейная психотерапия / Г. В. Старшенбаум. – М. : Высшая школа психологии, 2003. – 300 с.
9. Уорден М. Основы семейной психотерапии / М. Уорден. – 4-е междунар. изд. – С. Пб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 256 с.
10. Фон Шліппе А. Системна психотерапія та консультування / Фон Шліппе А., Швайцер Й. ; [пер. з нім]. – Львів : ВНТЛ–Класика, 2004. – 320 с.
11. Черников А. В. Системная семейная терапия : Интегративная модель диагностики / А. В. Черников. – Изд. 3-е, испр. и доп. – М. : Класс, 2001. – 208 с.