

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Научно-исследовательский институт психического здоровья»
Сибирского отделения Российской академии медицинских наук

**ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

II Российская конференция
с международным участием

Сборник тезисов

(Томск, 7—8 октября 2014 г.)

Под научной редакцией
члена-корреспондента РАН Н. А. Бохана

Издательство «Иван Федоров»

Томск

2014

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ПСИХОТЕРАПИИ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Кузин А. Ю.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск

Важнейшим источником большинства современных подходов в психотерапии семейных отношений являются работы научно-исследовательского проекта группы Пало-Альто. Организатором и руководителем этого проекта, действовавшего с 1952 по 1962 г., являлся Грегори Бейтсон (1904—1980) – выдающийся антрополог, биолог, кибернетик. Участниками проекта были Грегори Бейтсон, Джон Уикленд, Джей Хейли, а также Дон Джексон и Уильям Фрай. Эта группа за 10 лет творческой работы опубликовала более 70 статей и книг [2; 115-145]. В изданных исследованиях участники группы Пало-Альто опирались на теорию систем, которая, в свою очередь, берет свое начало в кибернетической теории [1]. «С этой теорией впервые стало возможным рассматривать человеческие существа не отдельно друг от друга, а как группу, в которой каждый реагирует таким образом, чтобы поддержать гомеостаз, и поэтому у поведения появились причины в настоящем». Утверждалось, что стабильность семейной системы поддерживается с помощью самокорректирующихся процессов, и при попытке что-либо изменить эти процессы активизируются.

Идея о том, что семья или любая другая группа является системой, поддерживаемой процессом обратной связи, добавило еще одно измерение в объяснение человеческого поведения. Пришло ошеломляющее понимание, что, по-видимому, люди делают то, что они делают, реагируя на действия других людей... [3; 14-15]. Главное преимущество теории систем, по мнению Дж. Хейли [3; 15], состоит в том, что она дает возможность предсказать определенные события.

Исследования группы Пало-Альто послужили мощным стимулом для развития многих современных психотерапевтических подходов: теории семейных систем М. Боуэна, стратегического подхода в семейном консультировании (Дж. Хейли, К. Маданес, М.С. Палацолли), структурной семейной психотерапии (С. Минухин), парадоксальной семейной психотерапии (П. Пэпп), терапии, ориентированной на решение (С. де Шейзер, И. К. Берг), краткосрочного подхода в семейной психотерапии (П. Вацлавик, Дж. Уикленд, Р. Фиш, Дж. Нардоне, К. Шлангер) и др.

В данном докладе мы остановимся более подробно на краткосрочном подходе в семейной психотерапии. А точнее – на методиках прямого воздействия на детей через родителей, разработанных в рамках данного подхода. В настоящее время краткосрочный подход в семейной психотерапии является динамичным, развивающимся направлением. Наибольший вклад в развитие данного направления психотерапии внес выдающийся итальянский психотерапевт и исследователь Джорджио Нардоне. Им и его коллегами разработаны и внедрены эффективные методики работы с паническими атаками, фобиями, ипохондрией, булимией и т. п. Большое внимание в данном подходе уделяется также психотерапии семьи, которая включает в себя как решение супружеских проблем, так и помощь семье в разрешении проблем детей и подростков. Одним из направлений, разработанных в рамках краткосрочного подхода в семейной психотерапии, является не прямое воздействие на детей через родителей.

В качестве основы для решения детских проблем через включение родителей в краткосрочном подходе используются парадоксальные стратегии, например, «предписание симптома» и др. С помощью этих стратегий представителям краткосрочного подхода удается эффективно решать такие проблемы детей и подростков, как школьная социофобия, обсессивно-компульсивные расстройства, расстройство дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), непослушание, элективный мутизм и др.

Приведем пример психотерапевтической стратегии при работе с ребенком со школьной социофобией. Ребенок с подобной проблемой обычно имеет трудности в адаптации к школьной системе: к взаимодействию с учителями, со сверстниками и т. п. Это проявляется в следующих симптомах: страхи, плаксивость, нежелание идти в школу, психосоматические расстройства. Родители в таких случаях стараются объяснить ребенку, что в школе нет ничего страшного, указывают на положительные моменты школьной жизни, предлагают ребенку разные способы, как он может наладить хорошие отношения с учителями и сверстниками. Однако во многих случаях все усилия родителей выработать у ребенка положительное отношение к школе ни к чему не приводят, и школьная социофобия сохраняется или даже усиливается.

В таких случаях психотерапевты, работающие в рамках краткосрочного подхода, обычно дают родителям следующие предписания.

1. Не объяснять ребенку, почему нужно ходить в школу, не пытаться привлечь его внимание к положительным сторонам школьной жизни.

2. Предоставить ребенку возможность каждый день перед занятиями в школе в течение 15 минут (при необходимости до 30 минут) рассказывать о своих страхах. Родители должны просто молча слушать. Можно иногда помогать, задавая вопросы, типа: «А что случится, если ты придешь в школу?», «А что страшного, если с тобой никто не будет говорить?» и т. п., но не давать никаких подсказок, советов и утешений, не переходить в диалог. Предписание выполняется в течение не менее 2 или 3 недель, но при этом ребенка каждый день отправляют в школу.

3. Рекомендуется вести так называемую пятничную ведомость, по окончании недели награждать ребенка за посещение школы, за каждый день отдельно. Во время награждения родители должны подчеркивать произошедшие с ребенком даже самые минимальные изменения к лучшему.

При тщательном выполнении предписаний через 2-3 недели симптомы школьной социофобии значительно уменьшаются. И после этого психотерапевт может переходить к прямым предписаниям. Например, психотерапевт может обсудить с родителями и ребенком эффективные способы улучшения взаимоотношений с учителем или сверстниками, помочь родителям выявить интересы ребенка и подобрать для него соответствующие кружки и секции, где он найдет единомышленников, что, в свою очередь, еще больше повысит и укрепит его уверенность в себе.

Краткие выводы. Таким образом, краткосрочный подход в семейной психотерапии, как и многие другие современные подходы, берущие свое начало в теории систем и исследованиях семейных систем группы Пало-Альто, показывает свою эффективность в области психотерапии семьи, в частности в решении проблем детей и подростков в рамках семьи.

Л и т е р а т у р а

1. *Винер Н.* Кибернетика, или Управление и связь в животном и машине. – М. : Советское радио, 1958. – 216 с.
2. *Haley J.* Development of a Theory: A History of a Research Project / С. E. Sluzky, D. C. Ransom (eds.). – New York : Double Bind, Grune & Stratton, 1976. – P. 115-145.
3. *Haley J.* Leaving Home: The Therapy of Disturbed Young People. – New York : McGraw-Hill Co., 1980. – 315 p.