

## **Методика коррекции деструктивных конструктов поведения человека средствами анализа семейных сценариев и мифов**

Для человека семья — главный и основной компонент среды, в котором он живет первую четверть своей жизни, и который он пытается построить всю оставшуюся жизнь.

Основная задача нашей методики состоит в том, чтобы выявить, травмирующий фактор, первооснову семейной проблемы и проработать ее корни, изменив семейный пессимистический сценарий на оптимистический. В результате практической работы нам пришлось частично основываться на идее метода психодрамы в части разыгрывания сценария, при этом изменив методику проигрывания роли протагониста.

Итак, к психологу приходит клиент, который озвучивает свою проблему. Она может внешне не быть связана с семьей, и чтобы найти корни этой проблемы, нами должен быть поставлен ряд задач.

1) Выявить проблему или эмоцию, которая тревожит больше всего и обуславливает поведение человека в интересующих его ситуациях, а так же правильно сформулировать вопрос для дальнейшей работы по методике.

2) Установить члена семьи клиента, который явился источником проблемы, т.е. человека, с которого данная проблема возникла в этой семье. Найти источник мы можем с помощью сформулированного нами ранее вопроса или эмоции. Как правило, этот вопрос эмоционально ярко окрашен.

Если проблема касается самого клиента, то необходимо работать непосредственно с ним. Но в случае, когда речь идет о детях или больных людях мы можем работать с их кровными родственниками, но только по запросу самого клиента.

3) На следующем этапе клиенту предлагается сконцентрироваться на сформулированном вопросе или эмоции тревожащей его, и удерживать его, ее

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Методика коррекции деструктивных конструктов поведения человека средствами анализа семейных сценариев и мифов" (коррекционная методика)  
<http://psy.su/psyche/projects/1799/>

или их, на протяжении всего исследования семейной системы (это необходимо для более точного выявления члена семьи, с которым связано появление проблемы).

Начинается исследование семейной системы от фигуры самого клиента, перемещаясь к фигурам его отца и матери, и далее переходим к исследованию более ранних представителей того рода, где эмоция выявляется ярче и интенсивнее. Если исследование родовой системы идет исходя из ранее сформулированного вопроса, то мы просим клиента, как бы ставить мать и отца на чаши весов и смотреть, с чьей стороны чаша перетянет, с той и будет происходить дальнейшее движение вниз по родовой системе. Исследуется именно тот род, в котором сформулированный вопрос или эмоция находят свое наиболее яркое выражение. Исследование может проводиться при использовании специальных кукол заместителей, а также семейно - родовая система может быть нарисована в процессе работы на обычном листе бумаги. Причем проведение данного исследования на листе бумаги дает возможность подсчета количества поколений до момента возникновения данной проблемы в семейной системе. И при условии, что в среднем поколения сменяют друг друга через 20-25 лет, появляется возможность подсчета приблизительного года возникновения сценария в семье и его соотнесение с историей данного рода и историей государства. В результате проведенного исследования мы выявляем источник нарушения и, если доступна информация, то травмирующий фактор в данной семейно – родовой системе.

4) Поле, которое возникает в результате исследования, дает первоначальный ответ на запрос клиента, почему возник травмирующий фактор, и с каким членом семья связано появление проблемы, иногда это не один человек, а два или три поколения в семье.

Итак, человек узнал, кто явился источником возникновения проблемы,

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.  
Материалы к проекту "Методика коррекции деструктивных конструктов поведения человека средствами анализа семейных сценариев и мифов" (коррекционная методика)  
<http://psy.su/psyche/projects/1799/>

возможно, получил предположение о травмирующем факторе, но корень, суть проблемы, сам сценарий семейной истории, на этом этапе еще не найдены и не интерпретированы.

Клиенту необходимо проиграть и пересмотреть свою семейно - родовую ситуацию. Даже если данное действие будет происходить не на сцене, а на уровне воображения. Ему необходимо попытаться прожить историю человека, явившегося источником возникновения проблемы в его семейно – родовой системе, с которой он обратился за помощью к психологу. Для решения данной задачи авторами методики была использована идея метода психодрамы и метода символдрамы, а именно использование кататимных предметов, таких как карты Таро, а так же проигрывание в воображении клиента его родовой ситуации, и ее коррекция. Необходимо отметить, что непосредственно после прохождения клиентом семейной системы до момента возникновения проблемы не всегда предоставляется возможность детально разобрать ситуацию, это зависит от чувствительности и открытости клиента, иногда следует прибегнуть к вспомогательным предметам, ее проясняющим.

Таким образом, применение идеи метода символдрамы и психодрамы, по нашему мнению, наиболее эффективны в коррекции вопросов, связанных с личностью клиента, его поведенческими реакциями, основанными на семейных сценариях.

После прохождения клиентом семейной системы и определения наличия информации о травмирующем факторе или отсутствия таковой, возникают два варианта развития дальнейшего использования данной методики.

#### *Вариант I*

В случае, когда клиент получает информацию о ситуации, свершившейся с его предком, психологом и клиентом разбирается данный родовой сценарий и рассматриваются все нюансы его возможного положительного изменения.

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.  
Материалы к проекту "Методика коррекции деструктивных конструктов поведения человека средствами анализа семейных сценариев и мифов" (коррекционная методика)  
<http://psy.su/psyche/projects/1799/>

После проведения разбора родовой ситуации необходимо дать клиенту отвлечься и передохнуть несколько минут, так как результаты данной работы накладывают отпечаток на эмоциональное состояние клиента.

Большое значение в применении методики играет первоначальный разбор ситуации, которая происходит непосредственно после движения по родовой системе. Клиенту предлагается, четко удерживая сформулированный вопрос или эмоцию, встав на место друга своего предка или представиться ему потомком, который пришел помочь изменить ситуацию в лучшую сторону, постараться интуитивно прочувствовать, что именно когда-то произошло в его семейно – родовой системе.

В данном случае необходима качественная и высокопрофессиональная работа психолога, проводящего сессию. Им должна быть создана ситуация, способствующая расслаблению клиента. Далее консультанту следует просмотреть ситуацию вместе с клиентом по определенной схеме, учитывая, что наблюдение за ситуацией происходит как бы со стороны (как во сне или в кино).

1) Клиенту предлагается занять удобное положение, желательно на кушетке или в кресле, спину выпрямить, при этом исключается любой дискомфорт: стесняющая одежда должна быть расстегнута или снята. На момент проведения работы по данной методике необходимо предупредить клиента об отслеживании им своего состояния здоровья. Необходимо избегать работы по данной методике во время обострения хронических заболеваний. Важно, чтобы клиент был относительно здоров, или заболевания находились в стадии ремиссии.

2) Психологом предлагается клиенту представить и первоначально описать его.

3) Далее следует детализация ситуации. Клиенту предлагается ответить

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Методика коррекции деструктивных конструктов поведения человека средствами анализа семейных сценариев и мифов" (коррекционная методика)  
<http://psy.su/psyche/projects/1799/>

на различные вопросы психолога:

- Кто имел отношение к этой ситуации?
- Видит ли он, какие либо картинки?
- Приходят ли на ум какие-либо истории, услышанные когда-то?
- Где происходили события в городе или в деревне?
- Может быть, действие перемещалось из одного населенного пункта

в другой?

- Что произошло с человеком?
- Что его испугало?
- Как начиналась ситуация?
- Как развивались события?
- Как продолжались?
- Чем закончились?

При ответе на вопросы клиенту предлагается очень внимательно отслеживать свои телесные реакции, так как любой дискомфорт в теле или на эмоциональном плане говорит о ложном ответе на вопрос или ложном предположении. Роль психолога - консультанта в данной ситуации трудно переоценить, так как это должен быть человек, безусловно, очень чуткий и сензитивный, хорошо чувствующий состояние клиента.

4) После завершения рассмотрения, психологом резюмируется полученная информация. Затем, выявленная история, еще раз детально пересказывается клиенту. Как правило, ситуации, которые мы получаем из прошлого, очень похожи на то, что происходит с клиентом в настоящее время, но не детально, а конструкцией поведения или фабулой сценария.

Если у клиента есть запрос на более детальное прояснение ситуации, то психологу следует помочь ему, так как это необходимо для более глубокого понимания ситуации, а главное для ее более глубокого осознания и принятия

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Методика коррекции деструктивных конструктов поведения человека средствами анализа семейных сценариев и мифов" (коррекционная методика)  
<http://psy.su/psyche/projects/1799/>

клиентом. Далее следует небольшой отдых, о котором упоминалось выше (продолжительность около 5-10 минут). Отдых необходим для выравнивания эмоционального состояния клиента и его подготовке к дальнейшей работе по данной методике.

После отдыха клиенту рекомендуется расположиться на кушетке или в кресле, расслабиться и прикрыть глаза. Ему предлагается представить ситуацию, которая была детально просмотрена несколькими минутами раньше по следующему плану:

1) На начальном этапе клиенту необходимо вспомнить и описать своего предка (разрешается использовать игрушку, которая его замещала).

2) Рекомендуется описать местность, где клиент оказался со своим предком (поле, дом, деревня, город, замок, какой год, какие события происходят в мире в это время и т.д.).

3) На следующем этапе клиенту следует представить, что он подходит и знакомится со своим предком. Необходимо представиться ему и попросить разрешение на изменение ситуации в прошлом.

4) После получения согласия клиенту следует попросить своего предка отвести их обоих в тот день и час, когда все события начали развиваться. Этот момент крайне важен в данной методике, потому что именно начальная ситуация явилась первоосновой сформулированного ранее вопроса или эмоции и последующей за ней поведенческой реакции, которая в свою очередь закрепляется в семейном сценарии или в семейном мифе. Психологу следует во время проведения всего коррекционного сеанса четко отслеживать состояние клиента, помогать ему, вести его по семейно – родовой ситуации. Контроль за эмоциональным и физическим состоянием клиента необходим для правильного проведения коррекции семейного сценария. Ситуация проигрывается клиентом, как будто он участвует в фильме и помогает своему родственнику.

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Методика коррекции деструктивных конструктов поведения человека средствами анализа семейных сценариев и мифов" (коррекционная методика)  
<http://psy.su/psyche/projects/1799/>

5) Клиенту необходима помощь психолога в изменении начальной ситуации семейного сценария, так как основной целью является его положительная коррекция и нахождение конструктивной линии поведения предка.

Например: если в ситуации выходило, что девушка уехала из дома и попала в плохую компанию, а далее с ней произошло что-то плохое, то сценарий может быть переписан несколькими способами:

- a) девушка остается дома и меняется ситуация, из-за которой ей пришлось уехать;
- b) девушка приезжает в город, но избегает попадания в плохую компанию;
- c) девушка понимает, что попала в дурную компанию и вовремя уходит из нее, меняя свою жизнь к лучшему.

Вообще вариативность коррекции семейных сценариев многообразна. В таких случаях, все зависит от запроса клиента. И все же, необходимо отслеживать свои телесные ощущения, так как если сценарий переписан неверно, то в теле будет ощущаться дискомфорт и на данном этапе необходимо искать линии поведения предка и такие возможности изменения ситуации, которые отзовутся в теле легкостью и ощущением победы и счастья.

б) После коррекции семейно – родового сценария клиенту представляются картины либо берега реки, либо бани, либо церкви или мечети (в зависимости от вероисповедания клиента). Эти картинки появляются для того, чтобы клиентом был прочувствован процесс своеобразного очищения от ранее узанного негатива семейно – родовой системы. Причем очищение происходит не только на уровне самого клиента в семейно – родовой системе, но и на всех ее иерархических позициях. Поэтому в практике применения данной методики зафиксированы интуитивные высказывания клиентов о том,

что в реке или в церкви находиться очень много людей.

7) После завершения процесса очищения клиенту и его предку предлагается выйти из реки и (например) подняться, как правило, на высокий берег, на песчаную дорогу и далее клиенту следует задать вопрос своему предку: «Чем я могу еще помочь?»

Если работа была проведена эффективно, то происходит прощание предка с клиентом, и на этом можно считать сессию завершённой.

Если же нужна коррекция работы, проведенной ранее, то следует прояснить ситуацию с людьми, находящимися рядом с предком. После корректировки клиент заново задает тот же вопрос предку и, после прощания с ним, поворачивается на 180 градусов. На дорожке, перед клиентом, могут находиться люди из его настоящего, с которыми необходимо проработать какие-либо вопросы в отношениях.

8) После прояснения всех ситуаций клиенту задается вопрос о его желании пройти по данной дороге вперед. Если у клиента возникает подобное желание, то ему следует проделать это. Ему предлагается описать то, что он увидит. Картинки, которые появляются в этот момент, могут показывать результат разрешения проблемы по запросу клиента, могут также прояснять какие-то моменты в его настоящем, а могут показывать и вероятное будущее.

9) На этапе завершения сессии психологу необходимо поинтересоваться физическим и эмоциональным состоянием клиента. В теле клиента должна ощущаться легкость. При этом возможно, что клиент начнет зевать и выскажет предположение, что ему хочется спать. Эмоциональное состояние клиента должно быть ровным, иногда слегка в плюсе. Также отмечается появление ощущения приятной усталости, такое же, как при хорошо выполненной работе или при достигнутой цели. Состояние, после которого хотелось бы расслабиться. В случае достижения такого состояния клиенту предлагается



XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Методика коррекции деструктивных конструктов поведения человека средствами анализа семейных сценариев и мифов" (коррекционная методика)  
<http://psy.su/psyche/projects/1799/>

произнести фразу: «Я в здесь и сейчас!» После данных слов клиент как бы просыпается от работы со своей семейно – родовой системой и возвращается в настоящее.

Если же вышеописанное состояние не было достигнуто, то работу с этой ситуацией необходимо продолжить через два, максимум три дня по той же схеме, но начиная уже не с прохождения по семейной системе, а сразу же приступая к коррекционной сессии.

В заключение всей проделанной работы психологом еще раз обобщается первая ситуация, проводится аналогия с жизненными ситуациями клиента. На следующем этапе, используя информацию о скорректированной ситуации, клиенту в диалоге с психологом необходимо выстроить свою новую линию поведения. Клиент должен быть предупрежден о необходимости посещения психологических консультаций в течении минимум 9–ти месяцев с целью закрепления новой модели поведения.