

## **Техники взаимодействия при формировании мотивации членов неблагополучных семей на изменение образа жизни**

### **1. Установление контакта**

С самого начала терапии важно помнить о том, что семья обратилась за помощью, и на первом этапе работы важно установление контакта, а не демонстрация технических приемов.

Если психолог хочет, чтобы его клиенты чувствовали себя уютно, он должен соблюдать золотое правило — «держат нужную дистанцию». Лучше всего дать членам семьи возможность самостоятельно выбрать удобное для них расстояние.

Анализируя свое первое впечатление о семье, психолог может задать себе следующие вопросы:

- Как относительно друг друга сели члены семьи? Каковы предварительные гипотезы о структуре семьи?
- На каком расстоянии от терапевта сели разные члены семьи? Кто ближе всех, кто дальше?
- Изменяют ли члены семьи дистанцию на протяжении сессии?

Если кто-либо из членов семьи часто меняет дистанцию во время сессии, нужно обратить на это его внимание и выяснить, осознает ли он свое невербальное поведение, а также отношение остальных членов семьи к его поведению.

Установлению контакта способствует установка присоединения к семье, подробно описанная семейным терапевтом, представляющим структурный подход в семейной терапии Сальвадором Минухиным.

Терапевт присоединяется к семье с позиций различной степени близости. Существуют конкретные приемы присоединения для тесной близости, промежуточной и отстраненной позиций.

**Тесная близость.** Занимая позицию тесной близости, терапевт может брать под покровительство членов семьи, возможно, даже вступать в союз с

одними из них против других. Вероятно, самый полезный инструмент такого покровительства – поддержка. Он выискивает позитивные моменты и подчеркнуто одобряет их. Одновременно он выявляет болевые точки, трудности и стрессы и дает понять, что, хотя и не будет их избегать, но постарается реагировать на них достаточно деликатно.

Поддерживая все положительное в людях, терапевт становится для членов семьи источником самоуважения. Более того, другие члены семьи видят получившего его поддержку в новом свете. Сделавшись источником самоуважения и статуса в семье, терапевт расширяет свои возможности. Кроме того, он получает право взять обратно свое одобрение, если клиенты не следуют его указаниям.

**Промежуточная позиция.** Занимая промежуточную позицию, терапевт присоединяется к семье в качестве активного, но нейтрального слушателя. Он помогает людям излагать свои истории. Такую модальность присоединения, которую называют прослеживанием, воспитывают у терапевтов объективистские школы динамической терапии. Это полезный способ сбора сведений. Однако он никогда не бывает таким нейтральным и объективным, каким считают его те, кто им пользуется. И он тоже может стеснять свободу действий терапевта. Если члены семьи жаждут поведать свои истории, внимание терапевта может оказаться чрезмерно приковано к их содержанию. Иногда терапевт увлекается прослеживанием высказываний самого словоохотливого члена семьи, не замечая разыгрывающейся перед ним картины семейной жизни.

Работая из промежуточной позиции, терапевт также может подстраиваться к идущим в семье процессам. Если главный диспетчер семьи – мать, а отец находится на периферии, терапевт может начать присоединение к семье, почтительно слушая мать, даже если его конечная цель состоит в том, чтобы повысить роль отца.

**Отстраненная позиция.** Терапевт может также присоединяться к семье, занимая отстраненную позицию. Здесь он пользуется своим положением специалиста, создавая терапевтические контексты, которые вызывают у членов семьи ощущение своей компетентности или надежду на перемены. Он действует

не как актер, а как режиссер. Подметив стереотипы семейного танца, терапевт создает сценарии, которые облегчают исполнение привычных фигур или же вносят нечто новое, заставляя членов семьи взаимодействовать между собой необычным образом. Эти приемы способны вызывать изменения, но они являются и способами присоединения, которые усиливают ведущую роль терапевта, поскольку он воспринимается как арбитр, следящий за соблюдением правил ведения сеанса.

В качестве специалиста терапевт следит за мировосприятием семьи. Он принимает и поддерживает некоторые семейные ценности и мифы. Другие он обходит или намеренно игнорирует. Он обращает внимание на стереотипы общения, выражающие и поддерживающие внутренний опыт семьи, и выделяет значимые для данной семьи фразы. Эти фразы он может использовать в качестве маневров присоединения – либо с целью поддержки семейной реальности, либо для конструирования более широкого мировосприятия, которое повысит гибкость семьи и сделает возможными изменения.

## **2. Взаимодействие в ситуации давления**

Первая встреча с семьей – это процесс взаимного исследования. Специалист исследует клиента, клиент специалиста. В таком взаимном исследовании, специалист может оказаться под давлением. Для того, чтобы не оказаться под давлением, нужно овладеть структурой, которая включает в себя ряд ключевых вопросов и препятствует тому, чтобы консультант оказался под давлением.

***Знаю ли я, какое конкретно стремление он/она хочет реализовать?***

Помогает точнее определить, в каком направлении развиваются надежды и опасения клиента.

Скрыто выражается мнение клиента о появлении проблемы.

### **Вопросы для прояснения:**

– *Что послужило поводом прийти?*

- *Что привело Вас ко мне?*
- *Первое, о чем хотелось бы узнать, это как Вы решили прийти на консультацию?*
- *Что послужило толчком к тому, чтобы прийти на консультацию?*

***Знаю ли я, чего именно при этом хочет от меня клиент?***

Это центральный вопрос, так как направлен на выяснение того, какую роль клиент отводит консультанту.

**Вопросы для прояснения:**

- *Какие у Вас ожидания от нашей работы?*
- *Какие у того, кто направил/не пришел ожидания от нашей работы?*

**Здесь же можно выяснить следующие составляющие:**

Выяснить проблему - рекомендуется начинать с наименее активного члена семьи. *В чем на Ваш взгляд заключается трудность?*

- *В чем по мнению «того-то» (мамы, папы, сына...) заключается трудность?*
- *Выяснить о попытках разрешения проблемы - Что Вы до сегодняшнего дня делали, для решения проблемы?*

***Готов ли и способен ли я, предложить именно то, чего от меня ждут?***

Позволяет разработать дальнейший план работы с учетом реальных возможностей и профессиональных границ.

**Вопросы для прояснения:**

- *Какие у Вас ожидания конкретно от меня?*
- *Чем конкретно я мог бы Вам помочь?*

### **3. Работа в контексте недобровольности**

Клиенты (получатели услуг) нередко оказываются в контексте недобровольности, приходят на прием в связи с тем, что «обязаны». В таких случаях востребована способность создания отношений сотрудничества с недобровольными клиентами. Ключ к подобным ситуациям лежит в том, чтобы

рассматривать недобровольность как поведение, ведущее к решению: понять возможную значимость недобровольного поведения и раскрыть скрытый в нем потенциал сотрудничества.

Недобровольное поведение может указывать на неприятие формулировки проблемы, сделанной третьим лицом, и тем самым являться важным ресурсом для идентичности этого человека, в отказе скрыты вся его сила и ключ к его личному самоуважению. Признание этих качеств и их позитивная оценка могут стать важным шагом на пути к расширению сотрудничества.

Важно избегать борьбы за «правильное» определение проблемы. В «немыслимом треугольнике» между контролирующим учреждением, которое оказывает давление или даже принуждение, клиентом (системой клиента – семья), который не называет проблему или совершенно иначе формулирует её, и консультантом, предлагается следующая форма установления сотрудничества:

- **Как я могу Вам помочь...**
- чтобы другие оставили Вас в покое
- чтобы другие больше не думали, что вы...
- чтобы Вы как можно быстрее избавились от меня?

Примеры вопросов, которые могут помочь прийти к сотрудничеству:

- Кому принадлежит идея Вашего прихода сюда?
- Что побудило этого человека предположить, что Вы должны сюда прийти?
- Какие ожидания от нашей с Вами работы у того-то? / Что хочет тот-то от нашей с Вами работы?
- Это то, чего хотите Вы?

**При положительном ответе** планируем работу.

**При отрицательном ответе:** Чего бы Вы хотели достичь, придя сюда?

Если не удастся прийти к началу сотрудничества, то следует отыскать возможность уважительно описать поведение собеседника, например, подчеркнув его готовность многим рискнуть и внести большой вклад, чтобы остаться честным и

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

Материалы к проекту "Формирование мотивации членов неблагополучных семей на изменение образа жизни" (обучающий семинар)

<http://psy.su/psyche/projects/1858/>

искренним и не позволить согнуть себя. **Основа работы в контексте недобровольности – это уважительное отношение к скепсису клиентов.**

### Литература

1. Системные интервенции / Арист фон Шлиппе, Йохен Швайтцер
2. Стратегии семейной терапии / Дж. Хейли, М. Эриксон
3. Техники семейной терапии / С. Минухин, Ч. Фишман