

PRT

019: Семейное консультирование 2 ЗП



Maire Latvala

maire_i@yahoo.com

Знакомство

Правила группы

- Каждый участник решает сам, какой личной информацией он готов делиться в процессе семинара
- Необходимо соблюдать конфиденциальность. Запрещено называть имена и события, касающихся третьих лиц.
- Вопросы и дискуссии приветствуются.
- В случае сложности с выполнением заданий, обращайтесь к преподавателю.
- Просьба использовать компьютеры и телефоны исключительно для учебного процесса.

Форма обучения

- Лекция
- Дискуссии, групповая работа
- Оценивание: зачет
- Предмет не может быть засчитан, если задания выполнены менее, чем на 80%

Присутствие на лекциях	✓ 30%
Генограмма	✓ 20%
Самоанализ на основе обязательной литературы и лекционного материала 4-5 стр	✓ 50%

Самостоятельная работа

1. Составить и принести на следующий урок: **генеграмму** своей семьи в разрезе 3 поколений с использованием **символических знаков**.
2. Прочитать 1 книгу: либо : «Любовь на всю жизнь» Хелен Хант, Харвилл Хендрикс, либо: «Воспитание чувств - Становление духа» Питер Сказзеро.
3. По окончании лекций написать эссе-самоанализ «**Мой семейный контекст (фон) и его влияние на отношения с людьми**». В Эссе должны быть использованы материалы лекций и прочитанная литература.

Темы

- Определение понятий
- Жизненный цикл и фазы развития семьи
- Семейные мифы, легенды и сценарии
- Эмоциональные процессы в семье на примере поколений
- Отделение от родительской семьи
- Эмоциональные процессы нуклеарной семьи
- Генограмма

- Симптоматический цикл

- Семейные болезни, зависимости, модели поведения.

- Роль отца

- семейные треугольники

- Развод

- Болезнь и траур и их влияние на процессы в семье.

- Особенности сложной семьи

- Возможности и ограничения в работе консультанта

Разные уровни работы душепопечителей в общинах



Уровни душепопечительства в общинах

- 0. Базовый уровень – учение в общине. Учение в проповедях и на библейских уроках о проблематике страданий, оказании помощи и поддержки.

подумай:

- Как в твоей общине относятся к тем, кто допустил ошибку, имеет проблемы?
- Есть ли в твоей общине «допустимые» грехи и недопустимые, «легкие» прегрешения и тяжелые?

1. Неформальный уровень

- Проведение разного рода молитвенных, домашних групп, семейных мероприятий, посещение членов общины на дому. Душепопечение неформальное, параллельное с другой деятельностью.
- Душепопечением занимаются люди, имеющие общие понимания и знания о психологической помощи, сами имеющие в прошлом соприкосновение с проблемами зависимостей, неправильных моделей поведения. Так возникла программа АА и др.

2. Душепопечение как служение в церкви.

- Есть выбранные и обученные прихожане. Они зачастую являются лидерами разных служений, периодически проходят обучения основам душепопечения, подотчетны пастору.
- Как пример: Stephen Ministries (автор Kenneth Haugk, пастор и клинический психолог). Идея в том, чтобы обучить прихожан и направить их посещать членов общины, людей в больницах и приютах. Служители обучены, встречи проходят в неформальной обстановке.

3. Формальное и запланированное душепопечение.

- Душепопечение организовано в формальной обстановке. Есть кабинеты и центры психологической помощи или семейной терапии с четкими часами приема. Консультанты постоянно получают возможность повышения квалификации, супервизии.
- Например, терапевтическое душепопечение в Финляндии, христианские психологи и центры поддержки семьям в Эстонии.

Понятия: душепопечение, консультирование, помощь

□ David Benner (2003):

Христианская дружба

Пасторское служение

Пасторское попечение

Пасторское
консультирование

Духовное руководство

Душепопечительство.

Консультирование, помощь.

- Душепопечительство- поддержка человека на практическом, психологическом или духовном уровне с использованием беседы, молитвы, исповеди, письма и др. Оказывать душепопечение могут священники и прихожане.
- Консультирование- одно-или многократные встречи с человеком, имеющим нужду, для преодоления конкретной проблемы.

Психология, психотерапия, психиатрия.

- Психология- это наука, изучающая поведение и психические процессы людей.
- Психотерапия представляет собой глубокую долговременную работу, нацеленную на изменения в структуре личности, а психологическое консультирование, как правило, является краткосрочным и направлено на решение конкретной проблемы
- Психиатрия —занимается изучением психических заболеваний и расстройств, влияющих на мышление и эмоции, а, следовательно, на поведение человека.

Семейное консультирование, терапия

- Семейное психологическое консультирование, как правило, является краткосрочным и направлено на решение конкретной проблемы
- Семейная терапия- долговременный процесс, направленный на изменение моделей поведения и формирование здоровых функций и взаимоотношений в семье.

Жизненный цикл личности и семьи, духовное развитие личности



Жизненный цикл

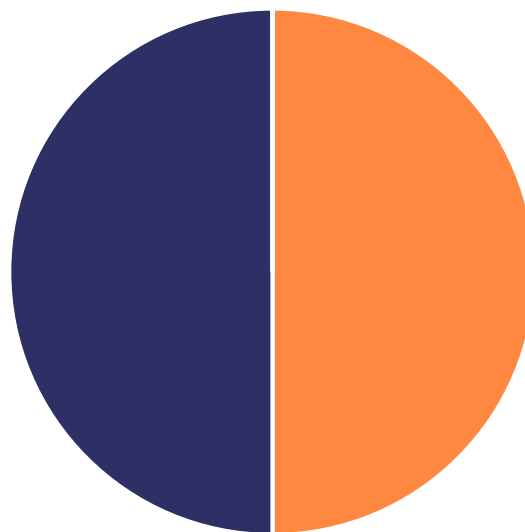
- Младенчество (0-1 л) – Формируется либо доверие либо недоверие. Чуткая мать помогает сформировать базовое доверие к миру, отсутствие близости и попечения формирует недоверие, страх.
- Маленький ребенок (1-2 л) – при благоприятном течении-самостоятельность, при неблагоприятном- неуверенность в себе.
- Младший дошкольный (3-5 л)-формируется инициативность, предприимчивость. Если родители показывают, что деятельность и фантазии ребенка нежелательны и вредны- то формируется устойчивое чувство вины и стыда.

-
- Младший школьник (5-10) – при благоприятных условиях- закладывается творчество, инициативность. Комплекс неполноценности- при насмешках, недоверии со стороны воспитателя.
 - Подростковый конфликт (11-14 а) – Формируется или идентификация личности (кто я), или, при неблагоприятных обстоятельствах, путаница ролей, непонимание своей самобытности, смешение ролей.

- Молодость (15-25) - Формируется умение
устанавливать близкие отношения, партнерство, принадлежность или- при неблагоприятных обстоятельствах – одиночество, изоляция.
- Зрелость- Общечеловечность, забота о других, производительность; либо самопоглощенность и застой.
- Старение- Цельность или безнадежность. Ощущение цельности, осмысленности жизни возникает у того, кто, оглядываясь на прожитое, ощущает удовлетворение. Тот же, кому прожитая жизнь представляется цепью упущенных возможностей и досадных промахов, осознает, что начинать все сначала уже поздно и упущенного не вернуть.

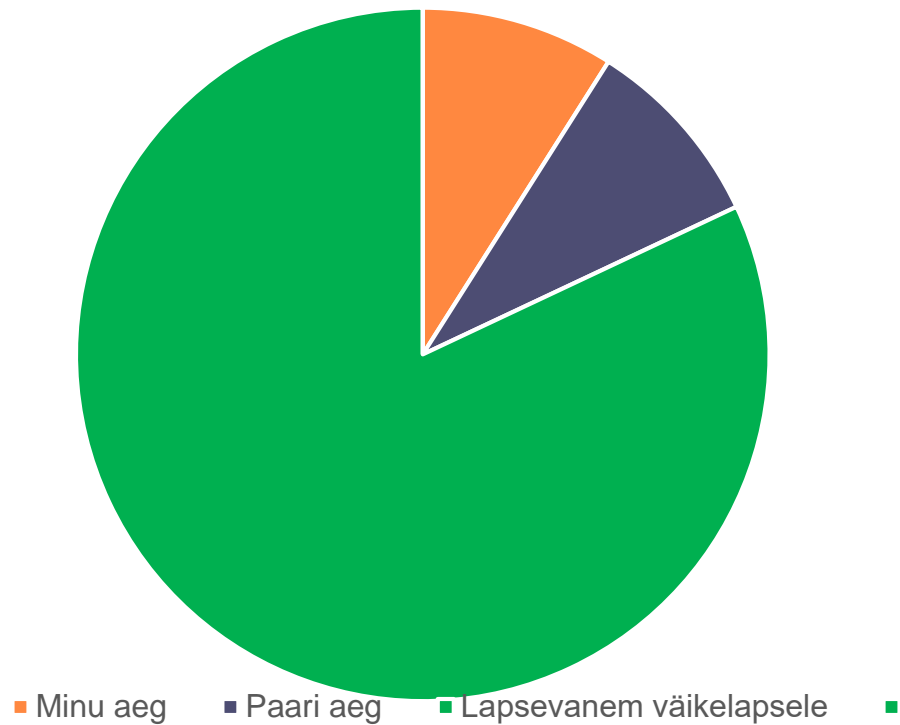
Семейный цикл

1. начало брачной жизни

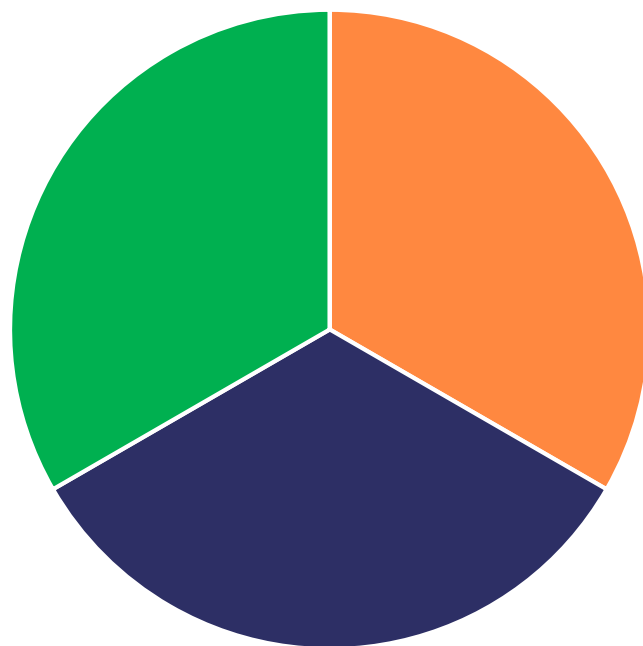


■ Minu aeg ■ Aeg paarina ■ ■

2. Рождение ребенка

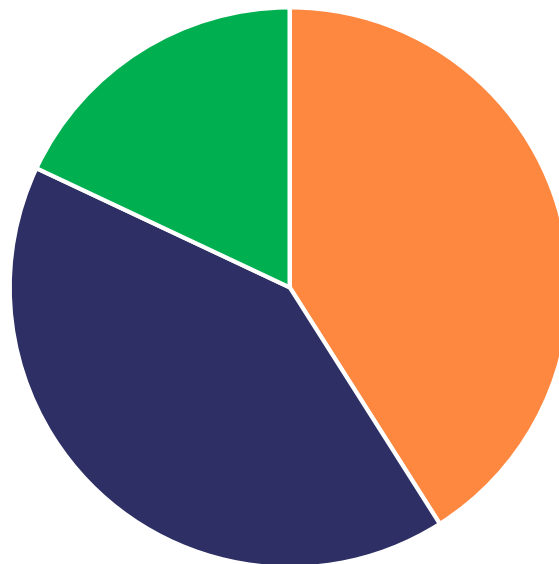


3. Ребенок идет в школу



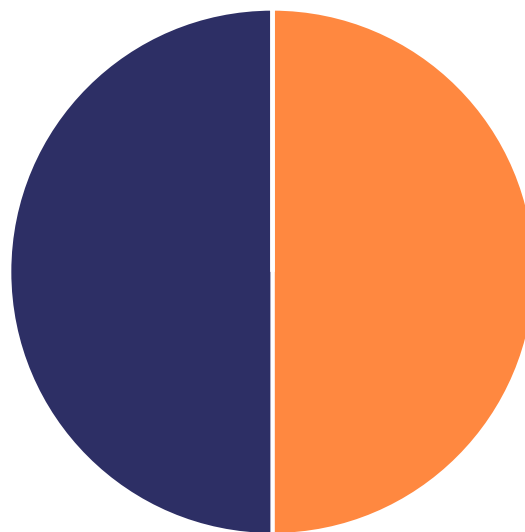
■ Minu aeg ■ Paari aeg ■ Lapsevanem koolilapsele ■

4. Подросток в семье



■ Minu aeg ■ Paari aeg ■ Aeg teismelise lapsevanemana ■

5. «пустое гнездо»



■ Minu aeg ■ Aeg paarina ■ ■

Духовное развитие



Духовное развитие по J. Fowler

- Интуитивно- проективная вера – у детей дошкольников. Фантазия и реальность перепутаны. Первые понимания о вере и Боге.
- Устная вера- дошкольники. Духовные истины получены только из слов других людей (проповеди по телевизору, например). Эта фаза может остаться на всю жизнь.
- Конвенциональная вера. Подростковый возраст. Человек принимает на личном уровне установки своего окружения и не принимает противоположное мнение. Зачастую люди не вырастают из этой фазы.

-
- Индивидуальная вера. Человек размышляет об альтернативных положениях, сомневается в установках, иногда уходит от веры.
 - Конъюнктивная. Человек признает ограниченность логики, принимает парадоксы жизни и не пытается всё объяснить. Заново открывает библейские истины.
 - Универсальная вера. Человек видит смысл жизни в служении ближнему. Поступки.

П.Сказзеро об этапах духовного становления:

- Начало духовной жизни- знание о Боге, меняющее жизнь.
- Духовный рост- вступление в общину верующих, принятие догм и культуры.
- Действие – вклад в деятельность общины, служение, развитие даров.
- Кризис веры- стена и направленность на свой духовный мир.
- Направленность на внешний мир, снова деятельность, но преобладает богоцентричность, любовь к Богу.
- Рост в любви и служении ближним.

Духовное процветание

- ❑ Личная сфера— понимание смысла и ценностей жизни, развитие самосознания и достоинства
- ❑ Общественная сфера - качество межличностных отношений, охватывает нравственность и культуру, проявляется в любви, справедливости, надежде и вере в человечество
- ❑ экологическая сфера - забота и уважение к физическому миру, чувство единства с природой;
- ❑ трансцендентная сфера - отношения с кем-то, кто находится выше человеческого уровня (Бог), выражается в и поклонении Высшей Личности.
- ❑ Эти сферы влияют друг на друга: например, то, как человек общается в социуме, может зависеть от его самооценки (личной сферы); культура (общественная сфера) может влиять на поведение окружающей среды.

Вера и тяжелые обстоятельства жизни

- Духовные истины помогают справляться с трудными жизненными событиями. Когда другие объяснения не помогают, а жизнь утратила свое значение, духовные истины могут помочь найти смысл в жизни. Вера в существование высшей силы дает смысл.
- Поскольку вера оказывает глубокое влияние на то, как человек видит себя, свои отношения с другими людьми и с миром, в котором он живет, следует ценить духовный аспект пастырской заботы.

Система ценностей консультирующего

- Не существует консультирования без системы ценностей
- Даже в светских теориях присутствует система ценностей. Хотя светские консультанты, как правило, воздерживаются от ассоциации с классическими религиями, особенно с христианством, существует тенденция, сознательно или неосознанно, отдавать предпочтение философско-религиозной системе (включая гуманизм, Нью-эйдж и т. д.)

-
- Одной из основных особенностей христианского душепопечения является то, что оно проводится христианином (более того, служителем), и часто в среде, которая имеет четкую связь с христианством (в церкви или в контексте церковной деятельности). Таким образом, содержание разговора уже религиозно оформлено.
 - Нуждающийся в помощи приносит с проблемой и свои понимания о Боге, церкви, священстве.
 - Оказывающий помощь приносит свои убеждения и понимание духовных проблем.

Мифы, легенды и сценарии в семье



Как в вашей семье готовят гречку?



С солью и
маслом

С молоком

С сахаром

В качестве
гарнира

Не готовят

В каждой семье есть свои:

- Легенды- предупреждения об опасностях, истории о героях
- Мифы- в нашей семье так принято...
- Сценарии- неписанные правила, как поступать в каких-то ситуациях

Легенды

- Истории о праотцах, которые отличились либо чем-то хорошим, либо плохим
- Как выживали во время войны
- Как справлялись в тяжелые времена, с безработицей
- Что случилось с молодыми, покинувшими дом
- др

Мифы

Неписанные или озвученные правила:

- В нашей семье хлеб зарабатывают мужчины
- Женщина должна сидеть дома
- Нельзя выносить сор из избы
- Мужчины не плачут
- У нас в семье нет конфликтов


сценарии

- Неписанный кодекс поведения для определенной ситуации. Каждый член семьи принял последовательность действий с течением времени.
- Минисценарий - ситуация, которая может длиться несколько минут, когда вы можете предсказать, как члены вашей семьи будут себя вести и реагировать в кризисных ситуациях.
- Например: как вести себя в гостях у тети. Кто сидит с детьми, кто на кухне, кто обычно уходит первым и др

Подумай

- Каковы сценарии, легенды, мифы в твоей семье?

Эмоциональные процессы в семье на примере 3 поколений



1. Отделение от родительской
семьи

Понятия

- Нуклеарная семья – взрослые люди, являющиеся парой
- родительская семья – родители, братья, сестры
- Сложная семья - к семейному ядру добавляются другие родственники по восходящей линии (прародители), или по боковым линиям (различные родственники). Может включать в себя несколько брачных пар, члены которых связаны родственными узами и ведением совместного хозяйства.

Мюррей Бовэн (1913-1990)



- ❑ Определенные закономерности между родителями и детьми скопированы с предыдущих поколений и, вероятно, будут воспроизведены в последующих поколениях.
- ❑ Поиск / знакомства, женитьба и рождение детей во многом определяются эмоциями и инстинктами. То, как партнеры справляются с эмоциями и инстинктами, зависит от их уровня дифференциации.

Шкала дифференциации

Слияние

дифференциация

0-25

25-50

50-75

75-100

0-25: На этом конце континуума располагаются те, кто не видит различий между эмоциями и интеллектом. Эмоции и интеллект у них настолько спаяны, что жизнь этих людей подчинена эмоциональной системе. Они менее гибки и адаптивны, более эмоционально зависимы от всех и от всего, легко впадают в дисфункции и с трудом восстанавливаются.

25-50: в основном псевдо-я. Жизнь управляется эмоциями, но при более гибком образе жизни она может лучше соединять эмоции и интеллект. Отношения ориентированы на то, что думают другие. В поисках одобрения. В школе желание угодить учителю, на работе начальник. Может иметь блестящее образование, но, в личной жизни их поведение полностью контролируется эмоциями. Пожизненный поиск близких отношений.

0-25

25-50

50-75

75-100 (hüpoteetiline)

50-75: эмоциональная и интеллектуальная система способны функционировать и взаимодействовать параллельно. В напряженной ситуации интеллектуальная система способна оставаться автономной и не подчиняться эмоциональной системе. Не принимает спонтанных, основанных на эмоциях решений. В спокойные времена логическое мышление вырабатывает принципы, которые помогут вам справиться с тревогой.

Гипотетически 75-100:

Не индивидуалисты, а хорошо понимающие самих себя и других индивидов люди. Принимают границы между собой и другим. Индивидуализм - это показная поза (псевдо-я) для человека, борющегося против слияния.

-
- Слияние может как увеличить, так и уменьшить беспокойство. Чем сильнее потребность в единстве, в слиянии, тем сильнее поиск возможностей для удовлетворения этой потребности
 - Чем интенсивнее слияние, тем более вероятно, что эмоциональное давление приведет вас к неудобному компромиссу. Поэтому людям нужна и близость, чтобы уменьшить беспокойство, так и расстояние, чтобы дистанцироваться от неприятных отношений

Становление дисфункциональных отношений

- Тревожность мешает равновесию индивидуальность/дифференцированность
- Одна сторона становится более зависимой, другая, сильная сторона становится более авторитарной, но в то же время остается в ловушке зависимости своего партнера.
- Они оба ожидают, что другой изменится, надеясь, что другой поможет уменьшить их беспокойство.
- Чем более сознательные люди, тем больше они справляются со своей тревогой и меньше ожидают перемен от другого человека.

Тревожность и дифференцированность

- Семьи с более низким уровнем дифференциации (члены семьи не умеют понять своё Я, эмоции и свою ответственность за эмоции) более хаотичны и имеют более высокий уровень тревоги. Семьи с высоким уровнем самосознания членов более упорядочены и имеют более низкий уровень тревоги. Чем ниже дифференциация и эмоциональная зависимость, тем интенсивнее механизмы, которые пытаются справиться с дифференциацией.
- Люди могут жить в физической близости с родителями, но эмоционально быть отделенными. Когда уровень тревожности низкий, они свободно и легко общаются с родителями. По мере роста тревоги, увеличивается эмоциональная дистанция, необходимая для поддержания эмоционального равновесия. Другим людям нужно физическое расстояние, чтобы поддерживать это равновесие. Крайняя форма- уход из дома .

-
- Оба вида дистанцирования Бовен называл *cutoff*'- (*обрыв*) или прерванными отношениями, либо эмоционально, либо физически
 - эффективным механизмом для снятия семейного напряжения являются «относительно открытые отношения» с расширенной семьей.
 - Открытая система отношений является противоположностью обрыва и выражает то, что члены семьи имеют разумный эмоциональный контакт друг с другом. Как для обрыва, так и для открытых отношений существует очень широкий спектр **частоты и качества** связи. Открытость не увеличивает дифференциацию, но снижает тревогу. Снижение тревожности, в свою очередь, позволяет членам семьи медленно двигаться к большей дифференциации.

Kuidas eristuda päritolupererkonnast

- ❑ **Личные отношения.** Личные отношения-отношения между двумя людьми, когда темы касаются только их двоих. Бовен считал, что мало людей способных говорить о личном более нескольких минут, без роста напряжения.
- ❑ Поиск личных связей в семье улучшает общую систему семейных отношений и является ценным упражнением в познании себя.
- ❑ Бовен рекомендует установить личные отношения с каждым живущим человеком в вашей расширенной семье. Это помогает «расти» больше, чем любой другой метод. Конечно, успех также зависит от отклика
- ❑ Посредством этого процесса человек узнает об эмоциональных системах семьи - о том, как люди сближаются или отделяются в периоды кризиса. Внешне мирные семьи не обязательно имеют глубокие личные отношения. Успех зависит от отклика.

-
- Важно стать наблюдателем и контролировать свои эмоциональные реакции.
 - Стать наблюдателем и узнать больше о семье помогает снизить эмоциональную реактивность, что, в свою очередь, помогает лучше контролировать семью.

-
- **Быть в эпицентре эмоционального момента в семье и выбраться из треугольника.** Личные взаимоотношения, семейный мониторинг и контроль за своими реакциями помогают увидеть треугольники, в которых мы привыкли действовать.
 - Посещение родной семьи в случае серьезного заболевания или смерти, а также важных дат, важно, так как эти события повышают уровень тревожности в семье. Если ситуация спокойная, нет возможности для наблюдения и практики. В более спокойные периоды желательно обратиться к более мелким эмоциональным проблемам прошлого.
 - Самая большая ошибка- это противостояние семье. В краткосрочной перспективе это может выглядеть, как успех: противник считает, что он чего-то достиг. Но когда семья реагирует негативно, на улучшение отношений могут уйти месяцы или даже годы.

-
- **Другие темы** В каждой семье бывают случаи, когда человек эмоционально оказывается в «треугольнике» со своими родителями. Когда это происходит, бесполезно бороться с этим. В этой ситуации вы можете наблюдать за другими людьми, которые эмоционально важны для родителей. Затем основное внимание уделяется одному из родителей, другому члену семьи и самому себе. Иногда с «треугольником» можно справиться через братьев и сестер, иногда имеет смысл привлечь родственников из старшего.

Эмоциональные проблемы в семье в разрезе 3 поколений



2. Эмоциональные проблемы нуклеарной семьи

Теория треугольника Бовена



- Система двух человек может быть стабильной в спокойное время, но с ростом напряжения, она вовлекает третьего.
- Треугольник среднего напряжения имеет две спокойные составные и третью, которая находится в конфликте или на расстоянии.
- Часто роли фиксируются в треугольнике: например, один - инициатор тревоги, другой - усилитель тревоги, а третий - подавитель тревоги. Зачинщика беспокойства часто обвиняют, но, хотя он первый беспокоится о потенциальной проблеме, он не является причиной беспокойства, которое циркулирует в треугольнике.

Примеры классических треугольников

- ❑ Отношения в паре холодные, один или оба жалуются другу, находят любовницу, увлекаются работой, хобби, спортом, домашними животными.
- ❑ Отношения в паре холодные, в союзники берут ребенка.
- ❑ Один партнер находится в союзе с его / ее матерью / отцом, партнер исключен.
- ❑ Партнер берет в союзники свекра/ свекровь/ тещу, они дружат против мужа или жены с целью перевоспитать последнего.

Как выбраться из треугольника

- ❑ Выход из треугольника является одним из самых важных методов семейной терапии.
- ❑ Выход из треугольника зависит от того, как треугольник возник. Триангуляция осуществляется через слова, тон голоса и намеки.
- ❑ Когда человек может достичь позиции нейтралитета, напряжение между другими частями треугольника автоматически уменьшается падает. Нейтралитет означает видеть обе стороны в процессе и быть гибким.

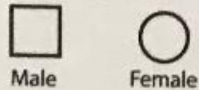
Генограмма



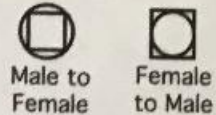
Standard Symbols for Genograms

Gender

Cisgender



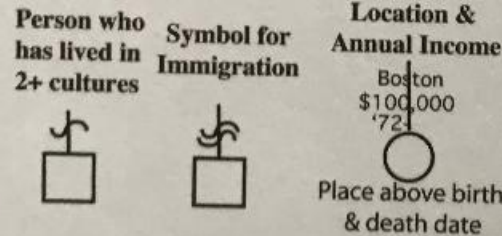
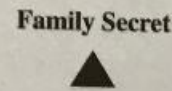
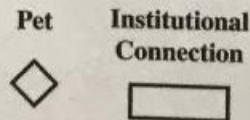
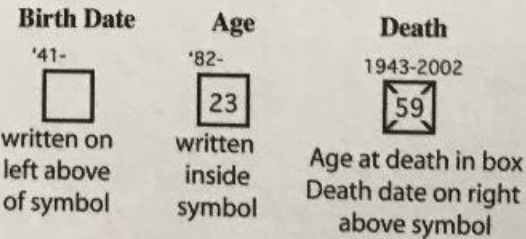
Transgender



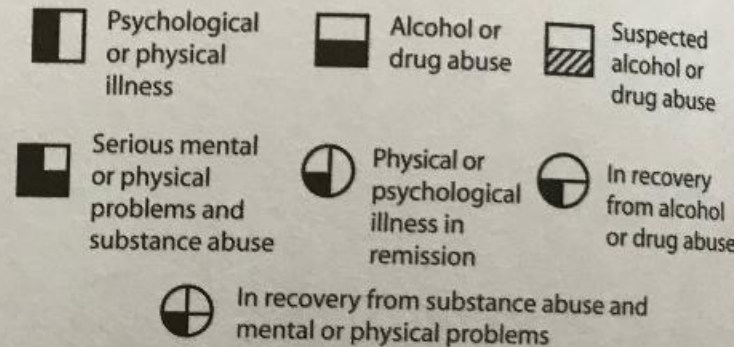
Sexual Orientation



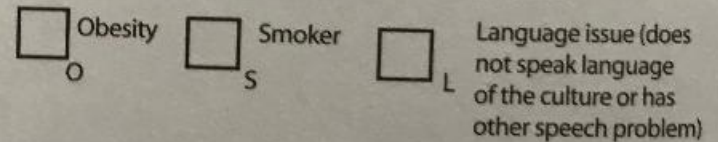
Birth/Age/Death



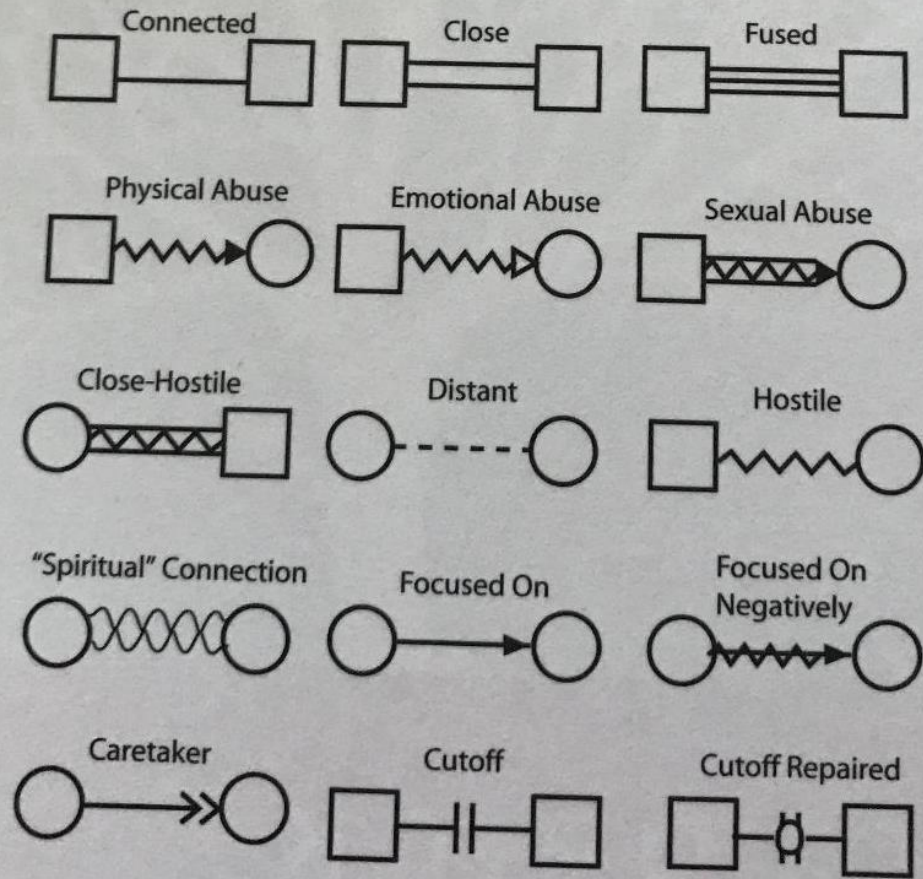
Symbols for Addiction & Physical or Mental Illness



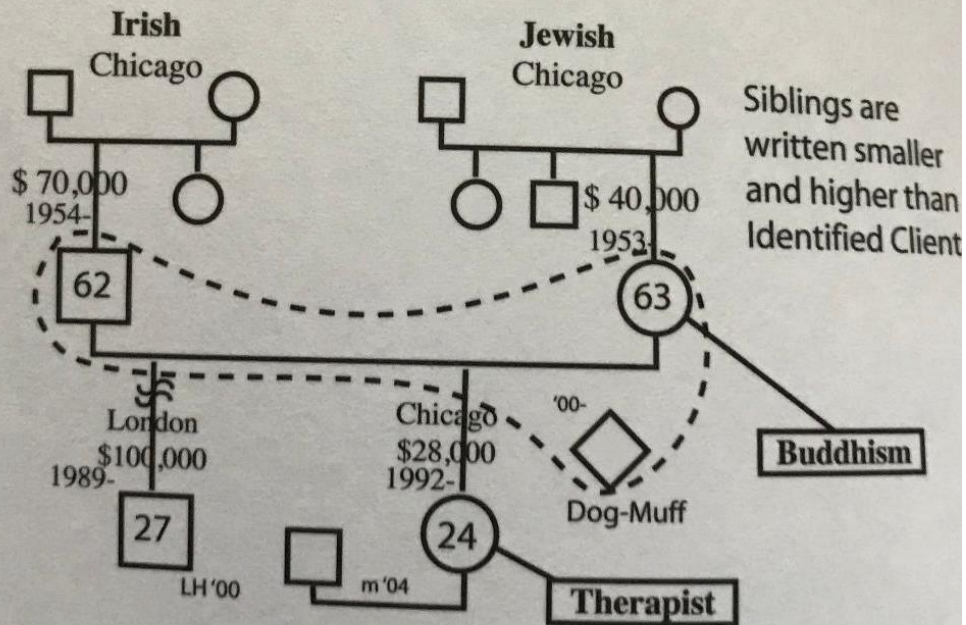
Other Individual Indicators



Symbols Denoting Interactional Patterns between People



Household, Size and Position of Family Members



Sibling spouses are written smaller and lower.

Household is shown by encircling members living together (couple living with their dog after launching children)

