

Практика



Консультативная работа с семьями

Елена Зырянова, Наталья Цветкова

КОНСУЛЬТАТИВНАЯ РАБОТА С СЕМЬЯМИ В СИТУАЦИИ РАЗВОДА МЕТОДОМ ВИЗУАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СЕТЕЙ

Аннотация. В статье обсуждаются методы оказания психологической помощи в ситуации развода; рассматриваются стадии развода; варианты консультативной помощи в зависимости от восприятия процесса изменений, происходящих в отношениях супружеской пары. Обсуждается консультирование, ориентированное на социальную сеть.

Ключевые слова: диалектическая модель развода; социально-психологическая сеть; визуализация отношений; модель семейных взаимодействий; степень дистантности-близости в отношениях; стадии консультативного процесса, ориентированного на сеть.

Abstract. The different methods of the psychological assistance to former spouses in the situation of the divorce are discussed in the article; the stages of the divorce process are described. There are discussed the different kinds of the consulting assistance in dependence on attitude of the former spouses to the changes in their lives that occurred because of their divorce. A concept of the counselling oriented on a social net is discussed.

Keywords: the dialectical model of the divorce process; the psychological and social net; visualization of the relationships; the model of the family interactions; the degree of the distance and closeness in the relationships; the steps of the counselling oriented on the net.

Переживаемые обществом глобальные перемены задают новый социальный контекст жизни и деятельности человека. Иными становятся требования к становящейся и развивающейся личности, существенные изменения претерпевают социальные институты и транслируемые с их помощью ценности. Прежде всего, налицо интенсивные изменения института семьи, что находит свое выражение в резком усилении дезорганизации жизни семей. Браки становятся менее стабильными, растет конфликтность отношений между супругами, родителями и детьми, снижается роль семьи в воспитании детей, ухудшается качество семейного воспитания.

Тенденции развития современной российской семьи

Эти тенденции, происходящие в российской семье на рубеже XX–XXI веков, подтверждают многочисленные статистические исследования [1]. При этом большинство социологов, юристов и психологов отмечают, что число разводов по причинам *личным* (нравственно-психологического характера) резко увеличивается, а по причинам *общесоциальным* – уменьшается. Отсюда следует, что *в современных условиях в сохранении семьи большее значение имеют внутренние источники стабильности, а не внешние.*

Традиционно проблема развода в России анализировалась социологами и демографами, исследовавшими семьи на разных стадиях неблагополучия брака. К сожалению, до сих пор мы не имеем собственно психологических исследований развода в России. Отчасти это происходит потому, что профессиональная психологическая помощь на разных стадиях процесса развода до самого последнего времени не осознавалась населением России как необходимая [2].

Источники психологической помощи и поддержки в ситуации развода

По данным исследования, проведенного В. В. Солодовниковым, в предразводной ситуации супруги практически не обращаются за помощью в консультацию по вопросам семьи и брака. По его данным, за помощью к матери обращались 75,8%, к друзьям – 51,8%, к отцу – 39,2%, к юристам – 10,2%, к психологам и врачам – 4,9% опрошенных [Там же].

Распад семьи вследствие развода супругов порождает целую совокупность разнообразных проблем: изменения в жизненных ожиданиях и планах членов семьи, трансформация семейной структуры, изменения в семейных ролях и способах решения материальных и юридических проблем. Любой из этих вопросов может стать темой для самостоятельного блока в консультативной работе. Однако наибольшие трудности для партнеров представляют психологические проблемы, возникающие на разных этапах развода. Зачастую главной психологи-

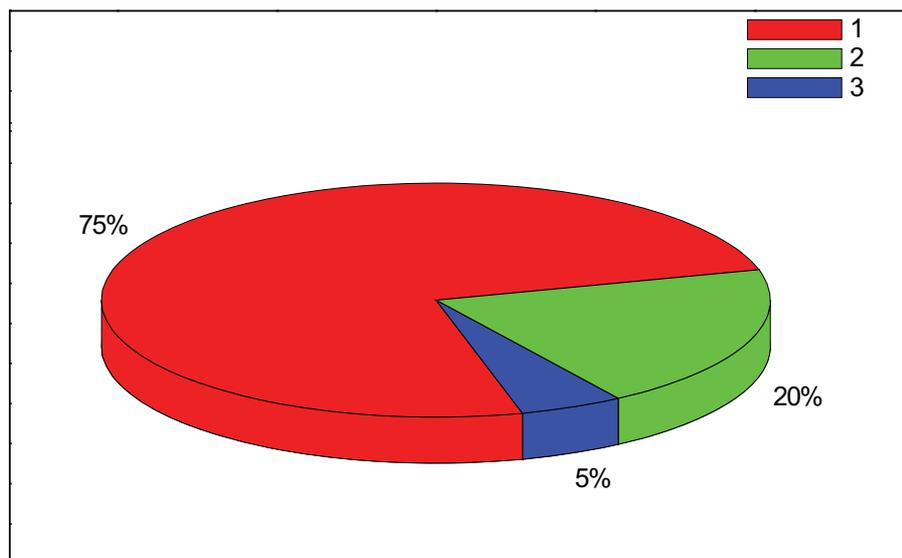


Рис. 1. Различное отношение супругов (одного из супругов) к разводу (как к процессу, как к ситуации): 1. Развод – это катастрофа («Мир рухнул»); 2. Развод – это кризис («Я совершенно не знаю, что я могу, что я должен и что я хочу делать в этой ситуации»); 3. Развод – это освобождение («Как хорошо, что это событие произошло в моей жизни»).

ческой жертвой супружеских войн становятся дети. Это обстоятельство указывает на чрезвычайную актуальность поиска психологами-консультантами методик, использование которых позволило бы оказать всем членам семьи своевременную эффективную помощь.

Консультирование
разводящихся
супругов

Важно отметить, что в консультировании разводящихся супругов существенное значение имеет то, насколько консультант учитывает представления пары о самой ситуации развода. Основные тенденции отношения бывших супругов к разводу описаны Ф. Каслоу (рис. 1) [3].

Диалектическая
модель развода

Развод, как правило, не является одномоментным событием – он имеет свою историю развития. Исследование динамики изменения чувств, действий и поведения супругов в процессе развода привело американского психолога Флоренс Каслоу к созданию *диалектической модели развода*. Она выделила стадии этого процесса и описала терапевтические методы помощи, наиболее эффективные для каждой стадии [Там же].

«Эмоциональный
развод»

Первая стадия: «эмоциональный развод» – характеризуется разрушением иллюзий в супружеской жизни, ощущением чувства неудовлетворенности, отчуждением супругов, страхом и отчаянием.

«Время отчаяния»

Вторая стадия: «время перед разводом, время размышлений и отчаяния». Этот период сопровождается болью и отчаянием, злостью и страхом, противоречивостью в чувствах и поступках, зачастую шоком, ощущением пустоты и хаоса.

«Юридический развод»	<p><i>Третья стадия: «юридический развод».</i> Оформление разрыва отношений происходит на формальном, юридическом уровне. Эта стадия связана не только с судопроизводством, но и с участием все большего количества лиц в отношениях партнеров.</p>
«Экономический развод»	<p><i>Четвертая стадия: «экономический развод».</i> Зачастую вызывает у одного из супругов смятение, неистовый гнев или печаль («Жизнь разрушена, какое значение имеют деньги!»).</p>
«Родительские обязанности и право на опеку»	<p><i>Пятая стадия:</i> проблемы в установлении баланса между своими родительскими обязанностями и правом на опеку. Оставленный супруг переживает одиночество, облегчение, ищет совета у друзей и близких.</p>
«Время после развода»	<p><i>Шестая стадия: «время после развода».</i> Это время самоисследования и возврата к равновесию. Основной проблемой этого периода является одиночество и противоречивые чувства, которые его сопровождают: нерешительность, оптимизм, сожаление, печаль, любопытство, возбуждение.</p>
«Психологический развод»	<p><i>Седьмая стадия: «психологический развод».</i> На эмоциональном уровне проявляется как готовность к действиям, доверие к себе, энергичности, самооценности, независимости и автономии. На когнитивно-поведенческом уровне происходит синтез новой идентичности и окончание психологического развода. Поиск новых объектов для любви и готовность к длительным отношениям.</p>
Благополучный развод – обретение новой идентичности	<p>Какое направление консультативной работы является наиболее результативным на всех семи указанных стадиях? Наша консультативная практика показала, что это – <i>терапия супругов, направленная на осознание нового уровня ответственности за себя и свою жизнь, жизнь детей, а также на возрастание личностной и социально-психологической компетентности.</i> Благополучный развод – это развод, приведший к обретению супругами новой идентичности.</p>
Позитивное влияние надежной социально-психологической сети	<p>Для многих людей развод проходит с очевидной потерей близких социальных отношений. Тяжесть этой потери зависит от того, каким образом муж и жена, находясь в браке, выстраивали свои отношения с близким окружением – с родственниками, друзьями, коллегами, соседями, создавая семейную социально-психологическую сеть [4].</p> <p>Наличие надежной социально-психологической сети, как доказали социальные психологи, оказывает позитивное влияние на психическое самочувствие и здоровье всех членов семьи. Сеть социальных контактов содействует социальному обмену и обратной связи.</p>
	<p>Лица, располагающие сетью, богатой ресурсами, лучше преодолевают жизненные трудности, легче</p>

Таблица 1

Изменение психологического состояния и персонификации источников безопасности разводящихся супругов в процессе консультирования

Семейное положение	Психологическое состояние (защищенность/незащищенность/компетентность/беспомощность)	Персонификация источников поддержки и защиты
В браке	Защищенность/осознанное распределение семейных ролей как привычный (адекватный) уровень ответственности	Главным источником защищенности является супруг
В процессе развода и после него	Беззащитность/беспомощность или избыток ответственности	Нет осознанных и принимаемых источников защищенности и стабильности
В процессе консультирования	Осознание нового уровня ответственности	Осознание и принятие социально-психологической сети, то есть дифференциация источников защищенности и поддержки
В результате консультирования	Осознание нового уровня ответственности как адекватного и конструктивного (посильного), возрастание личностной и социально-психологической компетентности	Дифференцированные источники безопасности и защищенности

справляются с кризисами и конфликтами, могут лучше минимизировать факторы риска для здоровья, чем люди с урезанной сетью (табл. 1).

Три типа социально-психологических сетей супругов

Предпринятое нами изучение семейных социально-психологических сетей показало, что *в зависимости от степени сплоченности (эмоциональной вовлеченности каждого из супругов в семейную жизнь) и уровня инте-*

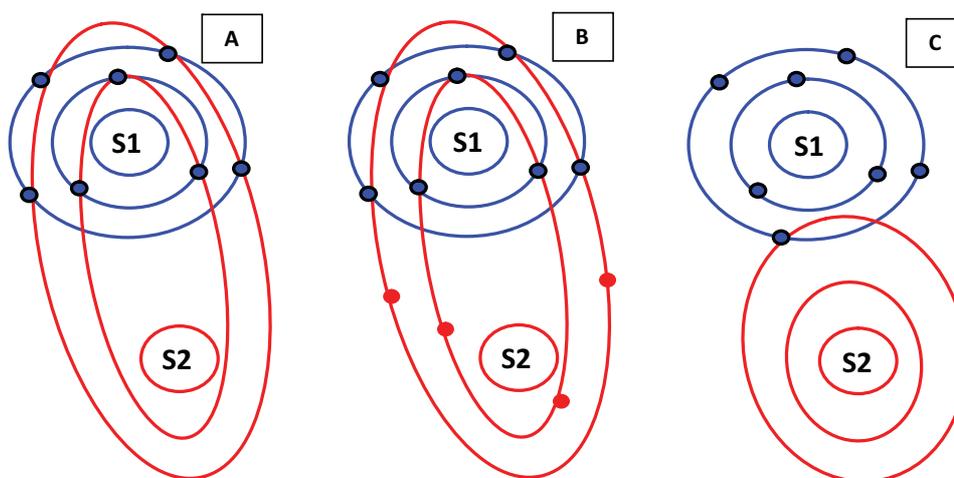


Рис. 2. Социально-психологические сети супружеской пары разных уровней интегрированности: А – высокая степень интегрированности; В – средняя степень интегрированности; С – низкая степень интегрированности.

гированности добрачных социально-психологических сетей обоих супругов в их общесемейную сеть, можно выделить три типа сетей (рис. 2).

Добрачные сети супругов отмечены как S1 (сеть одного супруга) и S2 (сеть второго супруга). Круги разного диаметра означают степень близости в отношениях с теми людьми, которых супруги считают входящими в их сеть: чем меньше диаметр, тем этот человек (люди, которых супруги считают входящими в их сеть, отмечены кружочками) ближе, отношения с ним более тесные.

Высокая степень интегрированности общесемейной социально-психологической сети: один из супругов строит свою социально-психологическую сеть через второго супруга, отказываясь от собственных друзей и даже (иногда) от тесных контактов со своими родственниками.

Средняя степень интегрированности: вступая в брак и развивая свои семейные отношения, супруги включают в семейную социально-психологическую цепь добрачных друзей обоих супругов и родственников с обеих сторон.

Низкая степень интегрированности: может существовать в семье с крайней степенью дифференциации одного из супругов и часто наступает в ситуации предразвода и развода, когда сеть уходящего супруга отвергает второго супруга, а умения и желания построить свою собственную сеть у «оставленного» супруга нет.

В консультировании разводящихся супругов необходимо стимулировать обратившегося за помощью члена семьи на поддержку и усиление информативных ресурсов и процессов в его социальной сети, а также поощрять его к построению новых социальных связей.

Этот процесс мы называем работой с сетью. Консультирование, ориентированное на сеть, понимается нами не как альтернатива, а как дополнение, дальнейшее развитие существующих концепций терапии и консультирования семьи на разных стадиях ее развития, особенно в кризисные периоды.

С чего начинать консультирование, ориентированное на развитие и поддержание сети? Прежде всего консультант предлагает клиенту провести содержательный анализ его отношений с людьми, которых он сам включает в свою сеть. Такая диагностика сети осуществляется с помощью метода визуального содержательного представления социальных отношений человека. *Представив на рисунке (схеме) свою сеть, клиент может зафиксировать переплетение своих отношений и лучше понять их совокупность.*

Консультирование как работа с социальной сетью супругов

Консультирование, ориентированное на развитие и поддержание сети

С помощью визуализации можно достичь критического анализа структуры долженствований в отношениях, а также диалога об их качестве и различных функциях в образе жизни личности. Опыт проведенных нами исследований показывает, что эта форма представления сети мотивирует участников консультативного процесса на углубленный анализ их социальных отношений. В то же время консультант может относительно просто встроить практику визуализации в консультативную беседу-интервью.

Метод «карты сети» в консультативно-терапевтической практике

Благодаря ярко выраженным диалогично-рефлексивным качествам, метод «карты сети» можно эффективно использовать в консультативно-терапевтической практике с ориентацией на процесс.

Различные исследователи используют при исследовании сети разные варианты визуального представления социальных отношений. Так, группа психологов под руководством Флориана Штрауса применила систематизированную форму, в которой испытуемые должны были проанализировать различные сферы своей жизни в сравнении с областями родственной сети, которую составляют члены семьи, родственники, друзья, соседи). Немецкий психолог Альберт Ленц модифицировал подход Ф. Штрауса [5]. Он предложил конкретные шаги анализа сети в рамках консультативной работы. Таких шагов – девять.

Шаги анализа социальной сети в ходе консультативного процесса

Шаг первый. Консультант предлагает клиенту углубленно рассмотреть сеть своих социальных отношений. Карта сети предоставляет клиенту возможность сделать наглядными свои отношения и прояснить для себя их структуру.

Шаг второй. Перед клиентом лежит лист бумаги, на котором в изобилии изображены концентрические круги. В центре внутреннего круга стоит слово «Я».

Шаг третий. Клиенту предлагается сделать следующее: он должен представить себе людей, с которыми он чувствует себя особенно связанным, без которых ему трудно представить свою жизнь. Эти вышеназванные люди группируются в первом круге вокруг «Я».

Шаг четвертый. Консультант просит обозначить на схеме тех людей, которые тоже важны в его жизни, но он чувствует себя с ними не так тесно связанным, как с людьми из первого круга. Эти люди размещаются дальше, в более удаленных кругах.

Шаг пятый. На схеме размещают людей, с которыми социальные контакты установлены, существуют, но эмоциональные связи слабее. Это могут быть коллеги по работе, соседи, знакомые из группы досуга, объединения или организации, с которыми был связан клиент.

Диалог внутри
общения
в социально-
психологических
сетях

Шаг шестой. При составлении карты сети особыми значками отмечаются люди, которые связаны с поставленными проблемами и (или) отношения с которыми особенно конфликтны или напряженно развивались.

Шаг седьмой. Визуальная реконструкция служит основой для общего анализа структуры отношений клиента, который нередко продолжается в последующих консультациях.

В диалоге, который сопровождается интенсивным выражением чувств, могут быть затронуты следующие темы:

- вид отношений (семья, родственники, друзья, коллеги по работе);
- структура сети (состав и объем, плотность сети отношений, частота, множественность контактов, градус сегментации);
- качественные изменения отношений в последние годы (поиск ответов на вопросы: Некоторые отношения в прошлом с появлением проблем становятся интенсивнее или дистанцированнее, или, может быть, полностью разрушились? От кого вы отступили, отошли? Устанавливали ли новые контакты или восстановили старые связи?);
- желание иметь более интенсивные контакты с определенными людьми, желание иметь взаимные интересы, тесные, доверительные отношения и эмоциональную безопасность;
- опыт отношений (зависимость, контроль, вмешательство, нанесение ущерба, искренность, внимание и интерес);
- степень удовлетворенности отношениями в сети (общая оценка контакта; напряженность, конфликтность), доступность членов сети.

Анализ ресурсов
поддержки в сети

Шаг восьмой. Анализ ресурсов поддержки в сети и обсуждение следующих вопросов:

- возможность располагать социальной поддержкой (Может ли клиент обратиться к кому-то со своими проблемами? К кому? Как часто это происходит? В первую очередь, он обращается к людям, которые имели подобные проблемы или находились в сходной ситуации?);
- формы получаемой помощи (например, эмоциональная ежедневная практическая помощь);
- значимость неформальной поддержки (Соответствовала ли форма помощи потребностям? Значима ли получаемая помощь? Каковы различия в оказании поддержки?);
- желания и ожидания, связанные с получением поддержки;

- степень обоюдности, взаимности в неформальных отношениях помощи (Ищут ли члены сети иногда у клиента совета и помощи?).

Готовность клиента использовать ресурсы сети

Шаг девятый. Ресурсы сети клиента; готовность клиента использовать ресурсы сети («Как клиент представляет практическое использование сети? Какие реакции он ожидает или боится? Какие чувства и представления существуют у него при поиске помощи в социальной сети?»).

Наша консультативная практика показала, что понимание и визуализация своей личной сети в ее целостности и наглядной представленности стимулируют клиентов к более интенсивному критическому анализу своих социальных отношений.

Работа начинается с первых шагов на индивидуальном уровне и направляется на активизацию и «реанимацию» готовности личности воспользоваться ресурсами поддержки своего социального поля, при поддержке ориентации своей сети.

Поддержка ориентации сети

Важным элементом консультативной работы является *поддержка ориентации сети*: будет ли социальная сеть и ее объективно сложившиеся возможности использоваться и каким образом в качестве ресурсов поддержки личностью, зависит от внешних норм и ценностей семьи, в которой клиент родился, от его жизненного опыта, а также от его желаний, страхов и притязаний.

Социолог Л. Толсдорф исследовал «поведение пользователя» в разных клинических популяциях и ввел понятие «ориентация сети». Под ориентацией сети он понимал «узел убеждений, установок и ожиданий личности насчет возможной полезности (пользы, выгоды) членов их сети, которые могут помочь в преодолении их жизненных проблем» [6].

Клиенты с негативной ориентацией сети показывают низкую самооценку, страх зависимости и недоверие к другим. Они чувствуют себя как неумные, опасющиеся, запутавшиеся или из числа слабых и неспособных людей воспользоваться ресурсами своей сети при преодолении своих проблем. Они считают, что не стоит выносить свои проблемы наружу и что каждый должен быть готов самостоятельно справиться со своими проблемами.

Консультирование концентрируется на установке нуждающихся в помощи

Консультирование, ориентированное на сеть, концентрируется, прежде всего, на этих чувствах, на восприятии и установке нуждающихся в помощи. При этом консультант учит клиента понимать свои страхи и затруднения и побуждает, стимулирует к осознанному критическому анализу своей биографии. Посредством лучшего доступа к опыту и чувствам открываются возможности новых путей

Консультант должен постепенно ослабить защитные реакции клиента

и стратегий к усилению имеющихся и возрождению ранних доверительных отношений, тесных связей.

Иногда попытки клиентов получить помощь от людей, которых они считали достаточно близкими и важными в своей социальной сети, наталкивались на холодную отчужденность и безразличие этих людей. В этом случае консультант должен постепенно ослабить защитные реакции клиента и его тенденцию к замыканию в себе.

Вторым элементом консультативной работы является *вмешательство в сеть*. Различные методы касаются непосредственно структуры повседневных, обыденных отношений человека, обратившегося за консультативной помощью; в центре консультативной работы стоит, как правило, поддержка межличностной компетенции и усиление уверенности клиента в себе. Консультант поощряет клиента активнее отыскивать потенциал помощи и образовывать тесные, защищающие отношения [7].

Визуализация персоналий, пользующихся уважением и доверием

При анализе своих социально-психологических сетей клиенты часто обнаруживают, что у них возникает желание возобновить или усилить отношения с людьми, которые в прошлом были им эмоционально близки, но по разным причинам отошли на второй план или полностью исчезли из их повседневной жизни.

Через визуализацию соединений отношений на карте сети иногда в памяти клиента возникают люди, с которыми у него до сих пор существовали не слишком близкие отношения, но к которым клиент испытывает высокое уважение и большое доверие, потому что они или сами пережили подобные проблемы и хорошо справились с ними, или потому, что клиенты считают их высококомпетентными и опытными.

Если в распоряжении имеется лишь только сокращенная, редуцированная сеть, которая не полностью соответствует потребностям в поддержке, то вмешательство концентрируется больше на изменениях в структуре отношений.

Цель консультирования – восстановить значимые связи

Цель консультирования в этом случае – восстановить связи между распадающимися частями сети, а также стабилизация и усиление существовавших до сих пор, поверхностных, но недостаточно готовых помочь контактов. Это может быть сделано путем непосредственного включения важных сегментов или отдельных членов социальной сети в процесс изменений.

Значение побуждения к самопомощи

Методы консультативной работы при конструировании сети не ограничиваются только усилением существующих отношений и интенсификацией слабых или разрушенных контактов – они направлены на достиже-

Социально-психологическая «сеть» в качестве катализатора

ние образования новых связей и систем поддержки. Отправной точкой для работы с сетью служат побуждение к самопомощи, развитие инициативных объединений дополнительных форм ежедневной поддержки и практической помощи, которые могут включать отвлекающие инициативы по проведению свободного времени, советы, информацию по уходу за детьми. Большое значение имеют самоорганизующиеся группы «встреч» и инициативы самопомощи.

Работа с социально-психологической сетью клиентов, переживающих развод, служит мощным катализатором процесса эмпауэрмента клиентов, избавляя их от чувства беспомощности. Она стимулирует силы клиентов, побуждает их осознанно использовать и мобилизовать социальные ресурсы в жизненном контексте, а также строить новые социальные связи.

1. Информационно-консультационный вестник по вопросам семьи и детства // Комитет по делам семьи и молодежи Правительства Москвы. – № 8. – 2002.

2. Солодовников В.В. Социально дезадаптированная семья в контексте общественного мнения // Социологические исследования. – № 6. – 2004. – С. 76–88.

3. Kaslow F., Schwartz A. Dynamics of Divorce: A Life-Cycle Perspective // Journal of Divorce. – № 2. – 1987.

4. Артамонова Е. И., Екжанова Е. В., Зырянова Е. В. и др. / Под ред. Е. Г. Силяевой / Психология семейных отношений с элементами консультирования. – М., 2002.

5. Lenz A. Die Methode des Networking in der Trennungs und Scheidungsberatung // Jahrbuch fuer Erziehungsberatung. – № 2. – Weinheim. – 1996.

6. Kahlenberg E. Die Zeit allein heilt keine Wunden. Der einfluss sozialer Unterstuetzung auf den Prozess der Trennungsbewaeltigung bei Frauen, Pfaffenweiler. – 1993.

7. Lack-Strecker J. Beratung und Therapie in und nach der Trennung/ Vom Eklektizismus zur strukturierten Intervention // Erziehungs-und Familienberatung. Rundbrief. – № 3. – 1990. – S. 77–81.

