

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Факультет № 6
Кафедра соціології та психології**

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «Психологічне консультування»

**обов'язкових компонент освітньої програми
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

053 Психологія (практична психологія)

(для денної та заочної форми навчання)

**Тема 14: Зміст та організація консультування щодо подружніх
проблем**

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 7 від 30.08.2023

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол № 7 от 25.08.2023

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол 7 від 29.08.2023

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол № 8 від 15.08.2023

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології, канд. психол.наук, доцент Чепіга
Л.П.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту педагогіки, психології, менеджменту та освіти дорослих Української інженерно-педагогічної академії, канд. психол. наук, доцент Казарова А.М.
2. Професор кафедри соціології і психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор соціологічних наук, професор Нечітайло І. С.

ЗМІСТ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЩОДО ПОДРУЖНІХ ПРОБЛЕМ

Навчальні питання:

1. Приводи та причини звернення подружньої пари до консультації
2. Особливості консультування при роботі з подружньою парою або з одним із подружжя
3. Причини приходу подружжя в консультацію
4. Тривалість роботи з подружньою парою
5. Початок бесіди при консультуванні подружньої пари
6. Використання домашніх завдань під час роботи з подружжям

Література:

Основна література:

1. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. -К.: Четверта хвиля, 2018. - 256 с.
2. Васьківська С.В. П'ять вимірів психологічного консультування: навчальний посібник. - Київ, Ніка-центр, 2019. - 400 с.
3. Гендер у психологічних та соціологічних дослідженнях : навч. посіб. / Л.О. Шевченко, Ю.В. Кобікова, І.В. Ламаш та ін.; [Міжнар. благод. фонд "СНІД Фонд Схід-Захід", Харк. нац. ун-т внутр. справ]. - Київ : [б.в.], 2015. - 148 с.
4. Консультативна психологія: підручник / І.С.Булах, В.У.Кузьменко, Е.О.Помиткін [та ін.] : – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. - 482 с.
5. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: навч. посіб. К.: МАУП, 2004
6. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

Допоміжна література:

7. Кулакевич Т.В. Технології психологічного консультування: «Сімейне консультування»: Курс лекцій. / Кулакевич Т.В. – К.: КиМУ, 2017.
8. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях / Л.А. Опанасенко – Миколаїв : Іліон, 2019.
9. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації: навч. посіб. / Л. Е. Орбан-Лембрик. – Чернівці : Книги-XXI, 2010.
10. Основи психоконсультування: навч. посіб. / упоряд. і ред. Т. Л. Надвинична. – Тернопіль: ТНЕУ, 2019. – 200 с
11. Рябко Ю. В. Техніки і моделі психологічного консультування: навчальний посібник. / Рябко Ю. В. - Глухів: РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2013.

12. Сергієнко Н.П. Основи психологічної практики: Курс лекцій. – Х.: НУЦЗУ, 2011.
13. Словник-довідник психолога-консультанта / Н. В. Гаркавенко, Я. В. Чаплук, С. К. Шандрук, І. І. Солійчук. Чернівці, 2010.
14. Чепелева, Н. І. Поєднання індивідуальної та сімейної психотерапії у роботі з родинами
15. Шевченко Л. О. Чепіга Л. П. Практична психологія : навч. Посібник Харків : Константа, 2018. - 191 с.

Подружні проблеми є найбільш частою причиною звернення до консультації. Розроблено чимало типологій подружніх проблем як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології.

Альошина подає такий список проблем, які є найбільш частими причинами для звернення в консультацію:

I. Конфлікти, пов'язані з розподілом подружніх ролей та обов'язків.

II. Конфлікти, пов'язані з відмінностями в поглядах на сімейне життя та міжособистісні відносини.

III. Сексуальні проблеми, невдоволення одного з подружжя іншим у цій сфері, їх взаємне невміння налагодити нормальні сексуальні відносини.

IV. Складнощі та конфлікти у взаєминах подружньої пари з батьками одного або обох з подружжя.

V. Хвороба (психічна або фізична) одного з подружжя, проблеми та труднощі, викликані необхідністю адаптації сім'ї до захворювання, негативним ставленням до себе та оточуючих самого хворого або членів сім'ї.

VI. Проблеми влади та впливу в подружніх взаєминах.

VII. Відсутність тепла в стосунках подружжя, дефіцит близькості та довіри, проблеми спілкування.

Необхідно відзначити, що виділені скарги, безумовно, не є взаємовиключними. Так, рольові розбіжності зазвичай поєднуються та базуються на відмінностях у поглядах та уявленнях подружжя про те, як треба жити. А труднощі в сексуальній сфері найчастіше є наслідком та продовженням проблем подружжя в міжособистісних відносинах, які при цьому можуть ніколи не обговорюватися або взагалі не усвідомлювати.

В літературі по сімейній та подружній терапії на багатьох прикладах продемонстровано, що причини, які пред'являються клієнтом, в багатьох випадках служать лише приводом для звернення в консультацію. Вони є лише описом того, що відбувається у відносинах, з якого приводу виникає взаємне невдоволення подружжя один одним. Справжні причини при цьому або не пред'являються, або, зовсім не усвідомлюються подружжям.

Спробуємо зрозуміти, що мається на увазі, коли говорять про "справжні" причини звернення подружжя в консультацію, або, інакше кажучи, чим відрізняються "прихований" та "явний" локуси скарги.

За проблемами, пов'язаними з іншими людьми, криються особисті проблеми клієнта, які він не хоче або не може обговорювати та які призводять до труднощів у міжособистісних стосунках, і стають, в свою

чергу, приводом для звернення в консультацію. Так, коли причиною приходу є подружні проблеми, це означає, що особисті проблеми, які стоять за ними, виникають та проявляються саме в тих сферах життя, які так чи інакше пов'язані з подружжям. Які ж це можуть бути проблеми?

Один з таких найбільш часто використовуваних в сімейній терапії конструктів можна умовно позначити як роль батьківської сім'ї.

Це уявлення базується на ідеях психоаналізу про те, що кожен із подружжя (в ширшому сенсі - кожна доросла людина), взаємодіючи з представниками протилежної статі, в тому числі в своєму сімейному житті, прагне реалізувати ті патерни взаємодії, які були засвоєні в дитинстві в сім'ї батьків. Причому прагнення до реалізації "батьківських" патернів взаємодії найчастіше носить компенсаторний характер, тобто людина прагне отримати від свого партнера любов і визнання в тій області, в якій в дитинстві вона відчувала дефіцит такого ставлення.

Таким чином, багато ситуацій та способів взаємодії з партнером (які зазвичай і є конфліктними) служать не розвитку відносин, не досягненню певних життєвих цілей, а часто є лише способами компенсації труднощів та проблем дитинства. Так, жінка, яка потребує, щоб чоловік не залишав її довго одну, болісно переживає кожен його відсутність з будинку, часто несвідомо реалізує не своє реальне "доросле" бажання якомога більше часу перебувати з чоловіком, а той дефіцит уваги та любові з боку батька, який вона колись відчувала в дитинстві.

Той же самий патерн поведінки може бути і наслідком того, що клієнтка ідентифікується зі своєю матір'ю, яка, з її точки зору, постійно відчувала себе покинутою, так як чоловік (батько клієнтки) був відсутній вдома. У своєму власному сімейному житті вона намагається позбутися цієї материнської травми.

Зрозуміло, в порівнянні з "чистою" психоаналітичною моделлю погляди сучасних сімейних терапевтів значно ускладнилися, розширилися та стали включати, зокрема, такі уявлення, як розподіл влади і впливу між усіма членами сім'ї, субкультурний контекст реалізації потреб тощо. Виходячи з цього, людина у своєму власному сімейному житті може не просто домагатися уваги та любові з боку партнера, а прагнути зайняти в своїй нинішній родині позицію того з членів батьківської сім'ї, який користувався найбільшою владою та впливом. При цьому, з точки зору сучасної сімейної терапії, величезне значення має нинішня доросла сім'я клієнта, яка може призводити до значної модифікації його глибинних прагнень і цим посилювати проблеми або ж, навпаки, пом'якшувати їх.

Виходячи з коротко описаних вище теоретичних уявлень, одне із завдань подружньої психотерапії - допомогти клієнтам розібратися в тому, як в їх дорослому сімейному житті виявляються патерни та моделі взаємодії, які були засвоєні ними в дитинстві та тепер ускладнюють побудову зрілих, дорослих стосунків як з партнером, так і зі своїми власними дітьми. Аналіз цих неусвідомлюваних потреб та прагнень дозволяє позбутися них, "розчищаючи" дорогу більш зрілим та адекватним відносинам.

Тісно пов'язаний з вищевикладеними уявленнями ще один конструкт, який нерідко використовується для аналізу подружнього взаємодії. Це уявлення про те, що більшість проблем та конфліктів, пов'язаних з відносинами, є наслідком несвідомої боротьби подружжя за владу та вплив, їх конкуренції один з одним. Для торжества над партнером використовуються будь-які засоби: відмова від участі в сексуальних відносинах; пізні приходи додому як доказ власної незалежності та самостійності; звинувачення та претензії по дрібницях - для того щоб переконати партнера в тому, що він ні на що не здатний, тощо. Інтерпретуючи та аналізуючи такі конкурентні відносини між подружжям, консультант може спиратися на ті моделі взаємодії, а відповідно, і на ті патерни конкуренції, які існували в батьківських сім'ях кожного з них.

Менш вдале, з точки зору Альошиної, "джерело" інтерпретації виникнення конкуренції - боротьба за владу між чоловіками та жінками як представниками двох протилежних статей. Такий погляд непродуктивний, зокрема, тому, що тут не простежуються будь-які перспективи для "примирення" між сторонами, які борються. Подружжя, скільки з ними не працюй, так і залишаться чоловіком та жінкою, а жорстке приписування кожному з них будь-яких прав та обов'язків суперечить не тільки психотерапевтичним нормам, а й просто здоровому глузду.

До проблем розподілу влади в стосунках можна підходити і з точки зору того, що боротьба за владу, визнання та вплив - це природна реальність будь-яких відносин. При цьому результатом психотерапії є не вирішення цієї проблеми в принципі, що взагалі неможливо, а встановлення між подружжям деякого балансу, коли, умовно кажучи, всі виграші та програші одного компенсуються або врівноважуються виграшами чи програшами іншого. Подібне уявлення про подружні взаємини, пов'язане лише з розподілом влади, є більш простим, а отже, і більш доступним для використання при роботі з подружніми парами, що звертаються в консультацію.

Таким чином, істинні причини приходу клієнта в консультацію - прагнення домогтися від партнера тієї любові, влади тощо, яких йому не вистачає у відносинах з ним та яких він не може домогтися власними силами. Однак, стверджуючи це, необхідно враховувати принципову відмінність короткострокової консультативної роботи, про яку тут ідеться, та більш тривалої глибинної психотерапії. У психолога, який працює в консультації, зазвичай немає ні навичок, ні часу на "вибудовування" психічної реальності клієнтів, та й самі клієнти зазвичай не готові до тривалого, глибинного впливу. Розуміння більш глибинних або "істинних" причин приходу клієнта в рамках консультування зазвичай залишається лише способом структурування консультантом своєї роботи, і це розуміння найчастіше ніяк не вербалізується під час прийому. Інакше кажучи, в рамках консультування в якості причин приходу клієнта зазвичай розглядаються та обговорюються лише ті, що пропонуються клієнтом, тим більше, що саме це є реальністю подружніх відносин, яка усвідомлюється як щось тривожне та проблемне.

Особливості консультування при роботі з подружньою парою

Перш ніж переходити до опису стратегій ведення прийому, необхідно зупинитися ще на одному питанні - хто і як звертається до консультації з приводу своїх сімейних проблем. Можливі принаймні два варіанти приходу подружжя в консультацію: обоє разом або один з них зі скаргами на себе або на партнера. Найбільш поширеним варіантом приходу є другий. Частково це можна пояснити особливостями нашої культури, в якій психологічні знання недостатньо популярні. Однак прихід тільки одного з подружжя зі скаргами на проблеми в родині є найбільш частим варіантом первинного звернення за психологічною допомогою і в інших країнах.

Зупинимося докладніше на деяких перевагах роботи з обома з подружжя, а також на певні труднощі, пов'язаних з цим варіантом приходу клієнтів в консультацію.

1. Перш за все, бесіда з двома, а не з одним з подружжя, більш діагностична, дозволяє відразу ж побачити ті проблеми та труднощі, на які скаржаться клієнти. Так, особливості їх взаємодії в консультації розкривають багато з того, про що їм буває важко говорити, та дозволяють наочно виділити те, що визначає характер відносин і що самому подружжю важко позначити чіткіше.

2. Робота з обома партнерами дозволяє в ході прийому безпосередньо апелювати до паттернів їх відносин, що виявляється в особливостях взаємодії подружжя в консультації. Звернення до подій "тут і тепер" буває більш переконливим та ефективним, ніж аналіз того, що відбувається за межами кабінету консультанта.

3. Присутність обох клієнтів дозволяє з успіхом використовувати цілий ряд спеціальних технік і прийомів, таких, наприклад, як сімейна скульптура, укладення контракту та ін., які сприяють більш успішному і ефективному веденню подружньої терапії, застосування яких при наявності лише одного клієнта в принципі неможливо.

4. Прихід обох з подружжя в консультацію часто означає їх більш серйозну мотивацію до роботи, передбачає, що робота буде більш тривалою та більш поглибленою. Крім того, при одночасній роботі з обома партнерами можна в разі необхідності підтримувати робочу мотивацію одного з них "за рахунок" іншого.

5. Консультування подружньої пари часто є більш ефективним. Адже якщо обоє з подружжя серйозно налаштовані на перестроювання своїх відносин та прагнуть в своєму спільному житті реалізувати все те, що обговорюється та відзначається під час прийомів, то зміни у відносинах наступають значно швидше і в принципі можуть бути більш значними та стабільними, ніж при роботі з одним з подружжя. В останньому випадку, для того щоб дочекатися будь-яких змін, одному з подружжя часто необхідно набратися терпіння та достатньо довго без будь-якої взаємності демонструвати досконаліші патерни поведінки, перш ніж інший відчує та якось відреагує на це.

Але, крім переваг, робота з обома з подружжя має і ряд додаткових труднощів та недоліків:

1. Перш за все, вести прийом, в якому беруть участь двоє клієнтів, а не один, як правило важче, особливо на перших етапах консультативного процесу, оскільки присутність другого члена пари так чи інакше позначається на ході бесіди. Подружжя можуть перебивати один одного, вступати в переговори та сперечатися, прагнучи щось пояснити або довести перш за все один одному, а не консультанту, виступати в коаліції проти консультанта тощо. Хоча можлива і зворотна реакція, коли присутність партнера призводить до того, що чоловік або дружина стають мовчазними, кожен з них може чекати, що щось важливе буде сказано іншим. І в тому, і в іншому випадку від консультанта потрібні особливі навички та вміння, щоб переорієнтувати подружжя на спільну роботу, організувати та направити процес консультування.

2. Робота з двома з подружжя, хоча і є більш ефективною, найчастіше носить менш глибокий, поверхневий характер. В цьому випадку рідше зачіпаються серйозні особисті проблеми, що лежать в основі тих чи інших подружніх розбіжностей. Результати ж, переконливі на перший погляд, рідше повністю задовольняють запит клієнтів, особливо якщо за сімейними проблемами стоїть щось більш особисте.

3. Робота з обома з подружжя в якомусь сенсі більш вразлива. Небажання одного з них рухатися далі, характерологічні особливості одного з партнерів, що перешкоджають більш поглибленій роботі, можуть серйозно перешкодити консультуванню. З одним партнером легше працювати, ніж з двома, під одного простіше підлаштуватися, обравши той темп роботи, який більшою мірою відповідає клієнту.

Організація роботи з подружньою парою

Якщо на прийом прийшли обидва партнери та обидва висловлюють готовність спільно обговорювати сімейні проблеми - це добре. Але, вибираючи спільну роботу, психолог бере на себе певні зобов'язання, які виражаються в тому, що він не повинен вступати в коаліцію ні з одним з подружжя (як під час спільних прийомів, так і поза ними), зустрічатися з одним партнером без відома іншого, обговорювати що-небудь по телефону з одним з них без відома партнера тощо.

Необхідно відзначити, що страх з приводу того, що консультант вступить в коаліцію з одним з партнерів, буде співчувати та підтримувати іншого, в конфліктних парах досить великий. Іноді хто-небудь з подружжя спеціально запитує про це консультанта або ділиться побоюваннями на предмет майбутньої розмови (особливо часто це буває, коли консультант працює з подружньою парою один, без ко-терапевта протилежної статі).

Простежити якусь логіку в цих побоюваннях складно. Чоловік може боятися того, що консультант-жінка буде "з жіночої солідарності" в усьому підтримувати дружину, в той же час дружина може вважати, що жінки більше симпатизують чоловікам, ніж друг другу, і також побоюватися

засудження з боку жінки-консультанта. Подібні проблеми можуть виникнути і у консультанта-чоловіка.

Існує безліч варіантів відповідей на питання та побоювання клієнтів, що консультант буде підтримувати тільки одного з них, в яких можна послатися на професіоналізм, на попередній досвід роботи з подружніми парами тощо. Не відкидаючи їх, наведемо тут ще один з можливих варіантів реплік консультанта в такій ситуації, який був запропонований К. Роджерсом. У відповідь на подібні побоювання клієнтів він використовував наступну фразу: "У мене до вас велике прохання: як тільки ви помітите, що я встав на сторону одного з вас на шкоду іншому, відразу ж вкажіть мені на це. Мені це дуже допоможе в роботі, і я буду вам щиро вдячний ". Така відповідь діє, як правило, особливо переконливо.

Буває, що один з подружжя "приводить" іншого в консультацію, і, відповідно, орієнтація одного з них на психологічну допомогу значно менша, а часто її і зовсім немає. У таких випадках "невмотивований" партнер нерідко з самого початку висловлює бажання поговорити з консультантом наодинці, без партнера. Консультанту слід проявити певну наполегливість, намагаючись переконати клієнтів у можливостях та перевагах саме спільної подружньої терапії. Але якщо клієнт активно незговірливий, його все ж варто вислухати наодинці, обов'язково запитавши попередньо у його партнера про згоду на таку індивідуальну бесіду. Те, що він повідомить, може виявитися "поворотним моментом" в роботі з даною парою. Так, наприклад, він може розповісти, що у нього є інша людина, до якої він збирається піти, але з яких-небудь причин повідомлення про це відкладається. Наприклад, такою причиною може прагнення пом'якшити удар для партнера, від якого йдуть. Звісно, ні про яку подружню терапію в цьому випадку і мови бути не може, натомість робота може йти по інших напрямках: можна почати працювати індивідуально з тим з подружжя, хто був ініціатором приходу в консультацію, можна допомогти подружжю організувати відверту розмову про майбутнє розлучення, може бути надана психологічна допомога, спрямована на пом'якшення негативних результатів розлучення тощо.

Організація роботи з одним з подружжя

Але найчастіше буває, що чоловік або дружина приходить в консультацію один, не бажаючи або не маючи можливості привести з собою партнера. У такій ситуації клієнта необхідно підтримати, запевнивши, що робота з одним членом пари ні в якому разі не є безглуздою або безрезультатною. Один з найбільш переконливих доводів звучить приблизно так: "І ви, і ваш чоловік (дружина), і ваші діти - ланки одного ланцюга, і якщо ви в результаті наших бесід якось змінитеся, приймете для себе якісь рішення, вони обов'язково рано чи пізно відчують це та, відповідно, зміняться самі, хоча вам якийсь час доведеться терпляче чекати цього моменту".

Ситуація роботи з одним партнером, а не з двома, "небезпечна" нерівноправністю, оскільки клієнт в якомусь сенсі бере вантаж сімейних проблем на себе одного. Висловлюючи подібні сумніви в ситуації

консультування, клієнт в взагалі-то прав, оскільки основна умова конструктивної психологічної роботи - прийняття клієнтом відповідальності за те, що відбувається в родині, хоча очевидно, що свій внесок в проблеми вносять обоє. Звичайно, виявитися "винним" неприємно. Як заспокоєння клієнту можна запропонувати таке міркування: "Винні, звичайно ж, ви обидва. Але обговорювати тут вину вашого партнера безглуздо, оскільки єдине, що я можу зробити в даній ситуації, це пошкодувати вас, але навряд чи це принесе вам хоч якесь полегшення. Розуміння ж того, що саме ваші слова і вчинки сприяють погіршенню та загостренню ситуації в родині, може привести до певних змін у вашій поведінці, що швидше за все так чи інакше буде корисно для сім'ї в цілому". Необхідно зауважити, що цей аргумент легко приймається клієнтами на рівні логіки, але в процесі консультування до нього доводиться повертатися знову і знову, коли клієнт починає розповідати, як він старається, щоб все було добре, а партнер цього не цінує та не розуміє.

Навіть одинична вдала бесіда з одним із подружжя може привести до того, що в наступний раз на прийом прийдуть обидва. Партнер, який відмовляється, не вірить в можливість допомоги, раптом захоче "з цікавості" поговорити з консультантом, або клієнт, який не бажав ні в якому разі говорити про свій візит в консультацію, раптом змінить думку і приведе з собою партнера. В цьому випадку слід спробувати організувати з ними спільну роботу. Один з істотних моментів такої організації - це розповідь відсутньому на попередніх прийомах партнеру (зрозуміло, з дозволу чоловіка або жінки) про те, що відбувалося, про що розмовляли клієнт і консультант. Психолог в цій ситуації повинен виступити в ролі тонкого політика, одночасно підкреслюючи важливість уже сформованого співробітництва з одним із подружжя та одночасно демонструючи цінність приходу іншого. Можлива і зворотна ситуація, коли спільні зустрічі з якихось причин перериваються, і консультант продовжує працювати тільки з одним з подружжя. І в цій ситуації можна багато чого зробити для сім'ї, не залишаючи спроб повернути в консультацію другого партнера.

Існує і ще одна можливість розвитку консультаційного процесу, яку ні в якому разі не варто залишати поза увагою. Це ситуація, коли консультант сам стає ініціатором роздільних зустрічей з партнерами. Зазвичай це трапляється, коли робота не рухається і виникла перешкода - небажання подружжя обговорювати що-небудь, явна впертість одного з них, яка підкріплюється реакціями іншого - стає серйозною завадою в процесі консультування. В якості ознак такої ситуації може виступати, наприклад, повернення клієнтів до одних і тих самих тем, які доводиться промовляти знову і знову, або ж небажання одного з подружжя, а частіше і обох, виконувати домашні завдання, посилаючись на зайнятість, штучність рекомендованих вправ тощо. Часто в цьому випадку клієнти самі із задоволенням погоджуються на індивідуальну зустріч з консультантом. Те, як буде аргументовано пропозицію про роздільної роботі, багато в чому визначається тим, що відбувалося під час спільних прийомів. Але важливо, щоб ні у одного з них

не виникало відчуття, що він/вона робить для розвитку подружніх відносин більше, ніж інший, або навпаки, що він/вона винен в тому, що допомога психолога не дає будь-яких істотних результатів (хоча абсолютних правил, звісно, не існує, і навіть "звинувачення" одного з партнерів може бути використано досвідченим консультантом як спосіб стимуляції роботи). Ідея рівної участі та рівної відповідальності повинна зберегтися і в індивідуальних розмовах з клієнтами, тим більше, що для них завжди повинна залишатися відкритою можливість знову спільно зустрітися з консультантом. Відбудеться це чи ні після їх "поділу" - в кожному випадку визначається обставинами. Опинившись же наодинці з дружиною/чоловіком, консультант має право використовувати ті переваги, які дає робота з одним клієнтом, - розмова на більш глибокому рівні, обговорення тем, аналіз яких був важкий в присутності партнера, тощо.

Причини приходу подружжя в консультацію

Однозначного зв'язку між тим, один чи обоє приходять в консультацію, та причиною приходу не існує. Однак деякі приводи для звернення частіше зустрічаються, коли в консультацію приходить тільки один з партнерів. До числа таких "особливих" причин можна віднести алкоголізм партнера та проблеми, пов'язані з його/її психічним або фізичним захворюванням. В обох випадках питання для клієнта часто полягає не стільки в тому, як вплинути на партнера, щоб він не пив, або менше фіксувався на свою хворобу, скільки в тому, що робити самому клієнту: розлучитися, вважаючи що ситуація безнадійна; терпіти та чекати якогось рішення своєї проблеми, сподіваючись, що партнер кине пити, одужає, тощо.

Прихід в консультацію подружжя, мабуть, дещо частіше пов'язаний з внутрішньосімейними конфліктами з приводу розподілу подружніх ролей та обов'язків, з сексуальними труднощами, грошовими проблемами, тобто з чимось, що так чи інакше зачіпає інтереси обох та може бути кваліфіковано як спільна проблема.

Існує і певний взаємозв'язок між характером скарг та віком клієнтів, їх стажем спільного життя: молоде подружжя частіше хвилюють проблеми своїх взаємовідносин, переживання, пов'язані з ревнощами чи зрадою; літнім більше властиво міркувати про свої стосунки з дорослими дітьми. Але, з чим би не звернулося до психолога подружжя, робота з ними або з одним з них будуватиметься приблизно однаково, особливо на початку бесіди.

Тривалість роботи з подружньою парою

У разі, коли партнери вже на перший прийом прийшли удвох або другий приєднався до бесід на початковому етапі консультування, їх зустрічі з психологом зазвичай тривають п'ять-шість спільних бесід, проведених в рамках короткострокового консультування. Велика тривалість роботи з парою обумовлена хоча б тим, що під час подружнього прийому збільшується "час слухання", оскільки на кожне питання має відповісти вже не одна людина, а двоє. Для того щоб у обох партнерів було більше

можливості висловитися під час зустрічі, деякі консультанти збільшують час спільного прийому з однієї-півтора годин до двох-двох з половиною годин. Якщо бесіда триває довше двох годин, клієнти починають повторюватися та використовувати банальні сентенції, які консультант внаслідок накопиченої втоми найчастіше залишає без уваги.

Багато фахівців підкреслюють важливість структури, "запланованості" ходу прийомів саме в разі подружньої терапії. Серед поширених рекомендацій з приводу спільної роботи з подружжям, є, зокрема, і така, що якщо протягом п'яти-шести прийомів в подружніх стосунках нічого не змінилося (а часто навіть якщо ці зміни відбуваються надто повільно), подружнє консультування повинно бути призупинено або реорганізовано: консультанту слід почати зустрічатися з кожним з них по черзі або пара повинна бути спрямована на групову подружню терапію, на спільну сімейну терапію з дітьми тощо. Зустрічі з подружжям в рамках подружньої терапії, із застосуванням більш складних та різноманітних прийомів ведення бесіди, можуть тривати набагато довше.

7. КОНСУЛЬТУВАННЯ ПОДРУЖНЬОЇ ПАРИ Початок бесіди

Як уже зазначалося, початок роботи, незалежно від того, хто і з якого приводу звертається до консультацію, будується досить схоже. Основне завдання консультанта на цьому етапі - встановити контакт з клієнтом (або клієнтами) та розібратися в тому, що саме привело їх на прийом. Хоча вже на початку бесіди, за участю в цьому процесі обох партнерів, можуть виникнути певні труднощі. Так, чоловік і дружина можуть не стільки прагнути викласти суть проблеми, скільки продемонструвати провину та недоліки іншого, згадуючи все нові і нові гріхи партнера, звинувачуючи та перебиваючи один одного і уникаючи, таким чином, побудови конструктивних відносин з консультантом. В такій ситуації необхідно проявити певну жорсткість, запропонувавши подружжю говорити по черзі та коментувати слова партнера тільки тоді, коли він/вона отримає право слова.

Найважливішим матеріалом для консультативної роботи з подружжям є конкретні факти: що, коли, хто зробив або не зробив, які конкретно прохання виконувалися або не виконувалися тощо. Партнерам, які виправдовуються або звинувачують один одного, необхідно показати, що консультанта цікавить не об'єктивна істина, а суб'єктивне сприйняття кожним подій, які відбуваються в сім'ї.

Особливо важкою для консультанта може бути ситуація, коли один з подружжя з самого початку бесіди всіляко намагається викрити та принизити іншого, заперечуючи його здатність переживати або реагувати на сімейні проблеми. У цьому випадку консультант, намагаючись не втратити контакт ні з одним з партнерів, повинен зрівняти подружжя в правах, показати, що пошуки винного або звернення до психолога як до третейського судді ні в якій мірі не можуть сприяти вирішенню внутрішньосімейних проблем. Тільки тоді, коли партнери визнають, що відповідальність за проблеми несуть в рівній мірі обидва, та кожен хотів би розібратися в тому, що і як

він/вона може зробити для поліпшення внутрішньосімейної ситуації, спільне консультування подружжя може бути успішним.

Особливою вимогою до роботи з парою є більше структурування процесу прийому. Тому спочатку кожен з подружжя представляє свою версію того, чому і навіщо вони прийшли до консультанта. При цьому дуже важливо, щоб хоч якась версія була запропонована кожним з них, і посилення на те, що "він мене привів, нехай і розповідає", ні в якому разі не повинні прийматися. Після цього консультанту слід підвести підсумок, запропонувавши своє, більш узагальнене уявлення про те, які проблеми хвилюють кожного з партнерів. Для більш повного розуміння ситуації психологу корисно мати таку інформацію: як, коли і в зв'язку з чим почалися або загострилися конфлікти, в яких ситуаціях вони найчастіше виникають, хто їх провокує, що обурює або не подобається в іншому кожному з подружжя.

Якщо чоловік та жінка згодні на більш тривалу роботу, то, отримавши вичерпну інформацію з цих та інших питань, консультант не повинен затягувати первинний прийом. Нехай він буде навіть дещо коротший, ніж всі наступні, але завершити його в цьому випадку слід дуже чіткою постановкою завдань та цілей консультування, тобто тим, що кожен з подружжя хотів би в результаті досягти. Не страшно, якщо ці очікування у партнерів діаметрально протилежні. Але в такій ситуації, як, втім, і в будь-якій іншій, доцільно попередити подружжя, щоб сам прийом і все, що на ньому говорилося, не обговорювалося ними за дверима кабінету консультанта.

Використання домашніх завдань під час роботи з подружжям

Важливими та в якомусь сенсі вирішальними для подальшої роботи є домашні завдання, які можна запропонувати виконати подружжю до наступної зустрічі. Конкретний зміст домашнього завдання буває різним та визначається перш за все проблемами подружжя, але саме наявність завдання найбільш ефективно включає клієнтів в роботу та забезпечує консультанта хорошим матеріалом для бесіди під час прийому. Так, вже на першій зустрічі можна запропонувати подружжю завести щоденники, для того щоб вести записи по одній або двом з наступних тем (домашнє завдання з великою кількістю тем навряд чи здійснимо):

1. Що дратувало в партнері протягом тижня (або протягом будь-якого іншого відрізка часу, визначеного в ході прийому).
2. Які конфліктні ситуації виникали протягом тижня.
3. Що неприємного було сказано за визначений для спостережень відрізок часу між подружжям.

Домашні завдання можуть бути різними, їх основна мета на першому етапі консультування - уточнення та деталізація ситуації в родині.

Якщо на попередній зустрічі було дано домашнє завдання, то після кількох вітальних слів, спрямованих на те, щоб переконатися в тому, що за тиждень у подружжя не сталося нічого неординарного або такого, що підлягає негайному обговоренню, починати роботу слід саме з цього. Якщо завдання виконали обоє з подружжя, то кожному просто пропонується

прочитати вголос записи в своєму щоденнику. Якщо ж один з них з будь-яких причин не впорався з завданням, то щоденник, звісно, читає тільки один, але другому партнеру також має бути надано слово. Можуть бути різні варіанти, але найпростіше запропонувати йому виконати завдання, згадавши те, що відбувалося протягом тижня. При цьому невиконання домашнього завдання ні в якому разі не повинно бути залишено без уваги: причини слід детально обговорити. Такий вчинок може бути як певною формою опору по відношенню до консультування та консультанта, так і протестом проти партнера. Зазвичай за цим ховається дуже важлива для психолога інформація, що не фігурувала в ході першої зустрічі. Звичайно, "винний" повинен бути прощений, але важливо, щоб консультант при цьому скористався ситуацією для мотивації його на конструктивну роботу.

Можливості обговорення домашніх завдань надзвичайно широкі. Так, інтерес представляє реакція подружжя на те, що розповідає партнер, причому консультант може посилити цю реакцію, запропонувавши кожному прокоментувати список партнера. Використання домашніх завдань є особливо продуктивним тому, що на їх підставі можна побудувати безліч різних варіантів бесіди, вибираючи, таким чином, те, що, з одного боку, підходить саме для даної подружньої пари, а з іншого боку, допомагає не загубитися в море інформації та дотримуватися в ході прийому певного тематичного стрижня.

Особливо корисною є ситуація, коли обоє описали одну або кілька конфліктних ситуацій. В описі кожного відображається власне сприйняття та інтерпретація того, що відбувається, часто протилежне баченню партнера. Різниця в розумінні та поясненні події є особливо цінною для консультанта, і якщо обоє з подружжя звернули увагу на одну і ту ж ситуацію, саме її буває корисно зробити центральною темою спільного обговорення, оскільки на цьому матеріалі зручно показати не тільки різницю позицій подружжя стосовно подій, які відбуваються в їх сімейному житті, а й проаналізувати причини, які до цього призводять. Необхідно звернути особливу увагу на наступні моменти: хто і чому перший ображається, чиї реакції та поведінка агресивніші, наскільки власна агресивність усвідомлюється клієнтами, хто і як просить вибачення. Основне завдання консультанта в ході такої дискусії - допомогти клієнтам побачити, що і як кожен робить для того, щоб конфлікт розгорявся, і яка саме вигода, яку він/вона витягує з цієї ситуації. Такими вигодами можуть бути, наприклад, можливість управляти іншим, відчуття власної непогрішності, помста тощо.

Якщо обговорення конфліктної ситуації проходить успішно, можна вже на другому прийомі вибудувати з подружжям інший варіант поведінки в тій же самій ситуації, більш конструктивний і сприяючий швидкому та успішному вирішенню конфлікту. У разі, якщо аналіз конфліктної взаємодії виявився успішним, його результати можна спробувати перенести на інші складні ситуації з життя клієнтів, продемонструвавши, як в інших ситуаціях проявляються ті ж особливості взаємодії партнерів.

Інший варіант роботи з домашніми завданнями ґрунтується на використанні всіх щоденникових записів подружжя. Їм зручніше скористатися, коли в записах обох або одного з партнерів простежується один і той же постійно повторюваний патерн поведінки, реакції або обрАзи. В цьому випадку в якості предмета обговорення краще використовувати не якусь одну конкретну конфліктну ситуацію, а патерн реагування або поведінки. Особливу увагу при цьому слід звернути на компліментарність, взаємодоповнюваність позицій партнерів, оскільки важко собі уявити, щоб регулярні обрАзи та незадоволення, пережиті одним, ніяк не відображалися на поведінці та нАстрої іншого, незалежно від того, усвідомлює він/вона це чи ні. Всебічний аналіз такого патерну також передбачає обговорення того, що, як і навіщо робить кожен з подружжя, чого він/вона чекає та хоче домогтися від іншого та що реально отримує. Відштовхуючись від повторюваного паттерна поведінки, можна проаналізувати подружні стосунки в цілому, виявивши, в яких ще ситуаціях, діючи за одним і тим же стереотипом, партнери ображаються і не розуміють один одного. Такий розбір надзвичайно корисний, але він може зайняти всю другу зустріч. Ґрунтуючись на ньому, можна запропонувати подружжю наступне домашнє завдання: вести себе в цих ситуаціях по-іншому, прагнучи реалізувати нові способи поведінки.

Звичайно, описуваний варіант другої зустрічі з подружньою парою з обговоренням домашніх завдань є лише одним з багатьох можливих, тим більше, що тема обговорення, яка виникла раптово, може виявитися продуктивнішою і кориснішою, ніж та досить жорстко задана модель, яка описана вище. Так, в манері читання домашніх завдань або в тому, як чоловік і жінка приходять на прийом або взаємодіють під час нього, часто виявляються досить характерні для них реакції та способи поведінки, які консультант може тут же зафіксувати та обговорити за принципом "тут і тепер". А потім вже спробувати знайти в матеріалах домашніх завдань ситуації, аналогічні тій, яка виникла безпосередньо під час прийому, для того щоб розібратися, яку роль такі конфліктні взаємодії грають в повсякденному житті клієнтів.

Так, чоловік каже дружині, яка розповідає про ситуацію, що сталася протягом тижня: "Помовчи, ми прийшли сюди слухати не тебе, а психолога". Дружина у відповідь замовкає. Але консультант, скориставшись цією фразою, може попросити дружину описати виниклі в неї у цей момент почуття, а потім обговорити, чим викликана така різка фраза чоловіка, наскільки вона справедлива, яка реакція у обох була б більш доречною в даному випадку тощо.

Кілька слів варто сказати про ситуацію, коли чоловік і жінка хочуть змінити щось в своїх відносинах в результаті разового прийому та не впевнені (наприклад, в силу різного роду зовнішніх обставин), що зможуть відвідати консультацію ще раз. У цьому випадку аналіз будь-якої з конфліктних ситуацій може бути проведено без спеціальної підготовки. Подружжю можна запропонувати згадати якусь недавню сварку чи конфлікт

і детально, ґрунтуючись на тих же принципах, розібрати їх патерни поведінки та переживання. Такий аналіз з подальшими конструктивними висновками може виявитися вельми корисним для них.

Використання записів подружжя дозволяє не тільки виявити та обговорити конкретні конфліктні ситуації, але і підвести до великих пластів відносин, які є зоною постійних розбіжностей. Такою конфліктною зоною може бути як те, що спочатку називалося подружжям як привід для приходу в консультацію, так і щось інше, що, можливо, взагалі до цього було приховане від них і проявилось лише в результаті аналізу щотижневих конфліктних ситуацій. Особливостям роботи з конкретними проблемами подружніх відносин буде присвячена наступна лекція.