

**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 15: Особливості роботи з конкретними проблемами подружніх
відносин**

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.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З КОНКРЕТНИМИ ПРОБЛЕМАМИ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН.

Навчальні питання:

1. Особливості роботи з проблемами розподілу сімейних ролей та обов'язків між подружжям
2. Особливості роботи з відмінностями в поглядах та установках подружжя
3. Дефіцит довіри та близькості в стосунках подружжя
4. Консультування при розлученні

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. Чаплак, 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.

Особливості роботи з проблемами розподілу сімейних ролей та обов'язків між подружжям

Для подружніх пар, які звертаються за допомогою в консультацію, конфлікти та непорозуміння з приводу розподілу ролей та обов'язків є досить характерними. Відзначимо, що саме поняття рольового конфлікту є досить широким та спирається на уявлення про сімейні ролі як про таку собі систему справ та обов'язків, які забезпечують повсякденне життя подружжя та тісно пов'язані між собою. Здавалося б, що найбільш типовими такі проблеми повинні бути для молодих подружніх пар, де норми відносин лише встановлюються, але це далеко не так. З "букетом" конфліктів, в якому важливе місце займають саме ці, в консультацію приходять партнери практично з будь-яким стажем спільного життя. Проте, загострення проблем такого роду, а отже, і прихід подружжя в консультацію зовсім не випадкові. Провокуючим моментом часто є якась більш-менш значна зміна, яка або вже сталася, або очікується найближчим часом в сім'ї. Такою подією може бути народження дітей, початок відвідування дитиною дитячого садка або школи, вихід жінки на роботу після відпустки по догляду за маленькою дитиною, серйозна хвороба одного з членів сім'ї, роз'їзд або з'їзд молодої сім'ї з батьками, передбачуваний або реальний вихід на пенсію одного з подружжя тощо. Список досить значний, але в ньому легко виявити щось спільне, що об'єднує всі ці ситуації - зміни, що відбуваються в сім'ї, вимагають переосмислення та перерозподілу сімейних справ та обов'язків.

Звичайно, звернення до психолога не слідує автоматично за цими сімейними подіями, і часто простежити подібний зв'язок навіть в процесі консультування буває важко. Більш того, сам факт виникнення подібних проблем у зв'язку зі змінами зовсім не означає, що раніше їх не існувало (до того ж ґрунт для них є, мабуть, в більшості сучасних сімей). Швидше, в ситуації, що змінилася, один з членів пари, найчастіше той, на кому, з його точки зору, лежить більший вантаж сімейних справ та обов'язків, починає явними і неявними способами відновлювати справедливість та намагатися передати частину власних справ партнеру. Але оскільки зазвичай подібні спроби виглядають не як прагнення домовитися, прийняти якесь спільне рішення, а як звинувачення та претензії до партнера, то досить швидко виникають і починають розвиватися складності у відносинах. Важливе значення має і те, що часто чоловік чи жінка не тільки не робить того, чого від нього вимагає "ображена сторона", але і володіє системою поглядів, яка підкріплює саме той варіант поведінки, якої він сам дотримується. Першим етапом роботи в цьому випадку, як і в більшості інших, є збір конкретних

скарг клієнтів. Чим більше проблемних ситуацій вони згадають, тим краще для консультанта. Для того щоб сімейні обов'язки були розподілені більш рівномірно, кожен з подружжя повинен знати, чого хоче та чекає від нього інший, тому консультанту не варто думати, що він витрачає час прийому даремно, коли подружжя докладно описує, що робить і не робить кожен з них. В ситуації, коли проблеми розподілу обов'язків в родині виникають на тлі досить хороших міжособистісних відносин подружжя або ж коли час роботи з подружньою парою обмежений, велику допомогу в консультуванні можуть надати спеціальні техніки, такі, наприклад, як техніка досягнення компромісу (Альошина Ю.Є. , 1989). Її можна використовувати для поглиблення роботи з подружжям та розуміння того, що в принципі кожен з них хоче і чекає від партнера.

Проблема рівності в розподілі сімейних обов'язків

Мабуть, найбільш поширений варіант рольового конфлікту зводиться до того, що дружина не задоволена тим, як чоловік допомагає їй у веденні господарства та виконанні різних повсякденних справ. Причому, може бути, чоловік просто не робить того, чого від нього чекає і вимагає дружина, або ж, що надзвичайно поширене, дружина незадоволена не відсутністю допомоги як такої, а пасивним ставленням чоловіка до своїх домашніх обов'язків: чоловік сам не проявляє ініціативи, хоча і намагається виконувати все, що вимагає дружина. Виражається такий конфлікт зазвичай в претензіях типу: "Так, овочі він купує, але якщо я йому не скажу, ніколи сам не подивиться, є картопля чи ні, ніколи сам не прийме рішення, що їй вже пора купувати".

Слідом за взаємними докорами подружжя корисно почути пояснення, чому те, що очікує від партнера інший, не виконується, наскільки в дійсності з його точки зору претензії об'єктивні. Зазвичай або чоловік не може робити те, чого від нього чекають, з яких-небудь об'єктивних причин (не встигає, не вміє тощо), або просто не хоче робити те, чого від нього вимагає інший. Звичайно, не хотіти він може з різних причин, в тому числі і тому, що ці вимоги здаються завищеними та несправедливими. Однак не так уже й рідко зустрічається ситуація, коли небажання чоловіка виконувати певні справи по господарству пов'язано з тим, що з його точки зору ці справи не є "чоловічими" та їх повинні робити жінки. Серйозним підкріплювальним аргументом в такій суперечці може бути і посилення на власну батьківську сім'ю, де такі обов'язки виконувала мати клієнта.

В такій ситуації консультанту часто доводиться виступати в ролі експерта, що обґрунтовує недоречність та неконструктивність традиційних поглядів на чоловічі та жіночі ролі в родині. Така позиція психолога дуже вразлива, в ній дуже легко здатися занудним, суб'єктивним, тому під час обговорення даної теми психологу не варто наполягати, емоційно включатися або підходити до подібної розмови як до суперечки, в якій треба в чомусь переконати незговірливого співрозмовника. Консультанту слід говорити про подібні проблеми як про матеріал для роздумів, для обміну думками з співрозмовниками. В якості аргументів можна використовувати

факти повсякденного життя: однакову включеність подружжя в професійну діяльність, відсутність будь-яких серйозних психологічних відмінностей між чоловіками та жінками, той факт, що кількість "чоловічих" справ в будинку поступово зменшується і в більшості своїй вони стають нерегулярними. Наприклад, необхідність полагодити кран - "чоловіча" справа - виникає тільки тоді, коли кран дійсно тече. Але, на щастя, навіть вітчизняні крани течуть не кожен день, а от готувати їжу та мити посуд - "жіноча" справа - доводиться робити щодня.

Важливо також, щоб розмова не виглядала як підтримка одного партнера проти іншого, оскільки це може боляче вдарити по самолюбству клієнта та відповідно відображатися на ході бесіди. З цією метою можна використовувати пом'якшувальні репліки типу: "Ви, напевно, не замислювалися над цим ..." або "Іноді буває важко переорієнтуватися, коли...". Але не варто забувати і про те, що тому, хто має традиційні погляди, вони з певних причин потрібні. Інакше кажучи, вони можуть виступати в якості неусвідомленої компенсації глибших проблем, наприклад, невпевненості в собі, низької оцінки себе як чоловіка тощо. Звичайно, обговорення цих питань з клієнтами - справа аж ніяк не першої зустрічі, і можливо, що в такому обговоренні краще брати участь одному, а не обом з подружжя. В тому випадку, якщо проблеми ці носять глибинний особистісний характер, клієнту, слідом за попередньою бесідою на цю тему з консультантом, варто порекомендувати звернутися за більш серйозною і тривалою допомогою до психотерапевта.

Не менш важливим фактором, що визначає, наскільки активно партнер бере участь у домашніх справах, є те, як і коли його про це просять та як до результатів його праці відносяться вдома. Нерідко у відповідь на претензії в пасивності можна почути таке пояснення: "А навіщо мені допомагати тобі, якщо ти завжди незадоволена і все одно все переробляєш по-своєму?" У більшості випадків саме постійне несхвалення іншого, що є однією з форм прояву домінування в стосунках, лежить в основі пасивного ставлення партнера до сімейних справ. Часто виявляється, що один з подружжя, зазвичай дружина, з одного боку, постійно провокує активність партнера, висловлюючи йому відповідні претензії, а з іншого - сама ж перешкоджає цьому, висловлюючи своє невдоволення наданою допомогою. Демонстрація цього механізму подружжю, і перш за все самій дружині, може в значній мірі сприяти зміні її ставлення до допомоги чоловіка, що, в свою чергу, зазвичай призводить до того, що його ставлення до сімейних справ також змінюється. В ході обговорення варто не "забороняти" дружині висловлювати невдоволення тим, що і як робить чоловік (тим більше, що таке невдоволення, можливо, має під собою підстави), а разом з нею і чоловіком знайти такий спосіб реагування, який, з одного боку, відображав би її побажання та, в разі необхідності, зауваження стосовно того, що і як було зроблено, а з іншого - не звучав би як осуд. Досить порівняти два висловлювання: 1) "Якщо вже ти ходив за картоплею, то міг би, напевно, якби тебе хоч трохи цікавила сім'я, здогадатися і буряк з морквою заодно

купити!" і 2) "Ось здорово, скільки ти картоплі приніс! Але ти, будь ласка, коли в наступний раз в овочевий підеш, купи ще буряка з морквою, а то вони теж закінчуються".

Нездійсненні вимоги, що пред'являються до партнера

На жаль, нерідко вимоги, що пред'являються одним партнером до іншого, для нього явно нездійсненні, але незважаючи на це, постійно поновлюються та служать причиною для конфліктів. Найчастіше за такого роду рутинними конфліктами стоїть не та проблема, яка реально обговорюється, а якісь більш серйозні претензії одного з подружжя до іншого. Наведемо такий приклад.

Одна з численних претензій дружини до чоловіка, висловлених під час прийому, полягала в тому, що він не хоче заходити за дитиною в дитячий сад. Вона вимагала від нього заходити за дитиною, незважаючи на те, що він стверджував, що абсолютно не може цього робити, так як кінчає працювати набагато пізніше, ніж це необхідно для того, щоб заходити за сином, а вона працює набагато ближче, тому їй це робити легше та зручніше. Коли консультант запитав дружину, чому вона так завзято вимагає від чоловіка того, що йому дійсно важко зробити, вона відповіла: "Нехай він хоч щось зробить для сім'ї. Повинен же він хоч якийсь час проводити разом з дитиною!".

Здавалося б, логіка в такій відповіді повністю порушена: навіщо з усіх можливих сімейних справ вибирати саме те, що найважче здійснити, і чому замість повноцінного спілкування з дитиною пропонується "прогулянка" в переповненому автобусі по дорозі додому з дитячого садка? Але такі неадекватні вимоги зазвичай висуваються не випадково. Це свого роду "крик відчаю", коли домовитися про нормальний розподіл обов'язків в сім'ї є вже неможливим та в якості "останнього шансу" вибирається щось, що є не просто якоюсь сімейною справою, а свого роду доказом відданості родині, заснованим на подоланні труднощів. Зазвичай вирішення такої ситуації можливо лише тоді, коли кожен з подружжя, і перш за все той, чия участь у сімейних справах вважається недостатньою, запропонує перелік справ, реалізація яких буде служити свідченням участі в справах сім'ї та відданості їй. Можливо також, що за такими неадекватними претензіями ховається щось інше - якась давня образа, прагнення вколоти або покарати партнера за щось, що може бути і не пов'язане з тими претензіями, які йому пред'являються. Але якщо консультант досить уважно і детально почне розбирати ситуацію подібних претензій, може виявитися, що обставина, що переховується за цими проблемами та образами, має велике значення для клієнта і стосується більш глибокого рівня сімейних проблем.

Повернемося до прикладу з "дитячим садком": при ближчому обговоренні дружина сформулювала свою головну претензію: "Так він взагалі цієї дитини не хотів, він його не любить та всіляко уникає". Поява таких глобальних претензій до чоловіка зазвичай переводить аналіз подружніх відносин на більш глибокий рівень, коли подружжя починає

усвідомлювати та обговорювати те, що було ними повністю приховано один від одного, а часто і від самих себе. Так, в цьому конкретному випадку для чоловіка подібне звинувачення виявилось несподіваним. Колись висловлене ним небажання мати другу дитину давно забулося, змінившись нормальною батьківською прихильністю до сина. Для дружини ж, в силу різних особистих та міжособистісних обставин, пов'язані з минулим переживання стали серйозною проблемою у відносинах з чоловіком. Своє власне відчуття непотрібності, покинутості чоловіком вона перенесла на дитину, уникаючи при цьому того, щоб зізнатися собі самій в своїх страхах та переживаннях. Очевидно, що обговорення подібних тем - це вихід далеко за межі розподілу справ та обов'язків в родині, розмова про які в даній ситуації була лише приводом для аналізу, завершення якого виявилось можливим лише за рамками подружнього консультування.

Особливості роботи з відмінностями в поглядах та установках подружжя

Часто з проблемами з приводу сімейних справ та обов'язків тісно переплітаються відмінності в поглядах і позиціях подружжя. Так, наприклад, дружина вважає, що пол на кухні треба мити чотири рази на тиждень, а чоловік - що досить і одного. Відповідно, він і миє його тільки один раз, в той час як дружині, виходячи з її поглядів та уявлень, доводиться робити це ще три рази протягом тижня. Звичайно, це дрібниці, але часто конфліктними стають і більш серйозні ситуації, в основі яких також лежить різниця в поглядах - в якому віці віддавати дитину в дитячий сад, як найкраще провести відпустку, чи варто збирати гроші на машину або краще з'їздити в подорож тощо. В сімейному житті досить багато приводів для подібних розбіжностей.

Звісно, консультант ні в якому разі не повинен займати позицію судді, вирішуючи, чиї погляди більш правильні, а чиї ні. До того ж, найчастіше за такими конфліктами ховається просте невміння подружжя вислухати один одного та домовитися. В такій ситуації консультанту слід спробувати провести з подружжям конструктивні переговори, які, з одного боку, дозволили б їм домовитися з певного питання, а з іншого - продемонстрували б саму можливість і способи вирішення розбіжностей та проблем.

Техніка конструктивних переговорів

При проведенні таких переговорів дуже важливо дотримуватися певної системи висловлювань, не даючи жодному з партнерів проявляти надмірні емоції, замість того щоб викладати факти. Так, на першому етапі кожному з подружжя пропонується чітко та ясно висловити свою позицію з якогось питання, обраного для обговорення, наприклад, чи варто віддавати дитину в садок на два роки або краще знайти можливість протримати його ще рік вдома.

Наступний етап - аргументація. Кожен партнер повинен якомога докладніше та ретельніше обґрунтувати переваги своєї позиції. І лише на

наступному етапі, вислухавши аргументи один одного, подружжя може висловлювати критичні зауваження (але також по можливості спираючись на логіку, а не на емоції) на адресу позиції партнера. Треба зауважити, що сама по собі ця процедура, досить проста на перший погляд, часом вимагає серйозних зусиль з боку обох партнерів, і не тільки в тому, щоб мовчати та уважно слухати іншого. Формулювання власної позиції та аргументів на її захист не так легко дається багатьом клієнтам, оскільки більш звичними в такій ситуації є взаємні окрики типу: "Як ти можеш так думати?" або "Ти нічого в цьому не розумієш!". Цікаво, що вже на цих перших етапах хтось із подружжя може погодитися з позицією іншого або відчувати слабкість своєї власної точки зору. Але уявімо собі, що всі попередні етапи пройшли успішно і ніхто з партнерів «не вибув». Тоді настає найвідповідальніший та найскладніший етап - пошуки компромісу.

Тут можливі принаймні два шляхи. Перший - згода обох на якесь проміжне по відношенню до поглядів обох рішення: наприклад, віддати дитину в садок в два з половиною роки замість двох або трьох. Другий шлях полягає в дотриманні деякої черговості, наприклад, в цьому році влітку провести відпустку на півдні, а в наступному - в байдарковому поході. В процесі аргументації часто з'ясовується, що в основі позиції одного з подружжя лежать не будь-які логічні аргументи і міркування, а якісь погляди та установки, засвоєні в дитинстві, почуті десь або вчитані з книжок, і вони тепер сприймаються як незаперечні. Ригідне, без урахування зовнішніх обставин прагнення реалізувати свою позицію, якою б вона не була, навряд чи сприяє поліпшенню відносин.

Корекція ригідних уявлень та принципів

Консультанту не варто брати на себе "внутрішнє зобов'язання" боротися з будь-якими неадекватними поглядами подружжя (кожен, в кінцевому рахунку, має право на свої життєві принципи). Обговорювати можна лише те, що, з одного боку, явно суперечить поглядам партнера, а з іншого - заважає як організації подружнього життя, так і більш компетентній та конструктивній поведінці. Небезпечні завжди не самі по собі погляди або життєва позиція, а та безкомпромісність, з якою їх дотримуються. В цій ситуації консультант може спробувати пом'якшити позицію клієнта, використовуючи парадоксальні запитання на кшталт: "А що страшного в тому, що ...?", "А чому б і ні ...?". Відповідаючи на подібні питання, люди найчастіше починають говорити про свої почуття сорому, приниження, програшу тощо, які стоять на шляху зміни позиції та заважають подружнім стосункам. Розмова на рівні почуттів означає перехід на більш глибокий рівень роботи з подружньою парою. Обговорення почуттів, демонстрація того, що страхи, що заважають зміні позиції, не відповідають дійсності, сприяє корекції ригідних уявлень, зміни їх на більш гнучкі та конструктивні.

Важливо, інший партнер, беручи участь у цій розмові, також говорив про свої почуття та переживання і ні в якому разі не намагався самоствердитися або виграти, скориставшись слабкістю іншого. В разі

необхідності психолог може спеціально нагадати про те, що розмова йде на рівні почуттів, висловлюваннями типу: "Це ваші думки, але які ваші почуття?" або "А що ви відчуваєте, коли ваш чоловік відмовляється це робити? .."

Як приклад позиції, пряме дотримання якої завдає відчутної шкоди практично будь-яким подружнім відносинам і з якою не так вже й рідко доводиться стикатися при консультуванні, вкажемо на такий стиль поведінки під час подружніх конфліктів, який може бути сформульований як "прагнення з'ясувати все до кінця, для того, щоб наступного разу не повторити старих помилок ". В родинях, де один або обоє дотримуються цього правила, сварки часто розтягуються на довгий термін, оскільки при подальшому з'ясуванні відносин з'являються все нові і нові приводи для обрАз, кожен хоче довести свою правоту, не прагнучи зрозуміти та прийняти точку зору партнера. Зрозуміло, ні істина, ні мир в результаті не досягаються: виграє той, хто сильніший, хто користується в сім'ї більшою владою, та й служать такі з'ясування найчастіше для того, щоб один партнер міг зайвий раз продемонструвати свою перевагу над іншим.

Такі уявлення можна поставити під сумнів запитаннями на кшталт: "Ну, як ви в ході сварки добираєтеся до істини?" або "Як ви вважаєте, завдяки таким з'ясуванням стосунків у вашій родині дійсно стало менше сварок?" - тобто використовуючи техніку парадоксальних питань. Відповідь подружжя на це питання іноді досить ясно демонструє, що в основі їх дискусій лежить перш за все боротьба за владу, наприклад: "Ми давно б не з'ясовували цих питань, якби до неї нарешті дійшло, що вона нічого в цьому не розуміє!" Така відповідь - наочне свідчення того, як один у що б то не стало прагне домогтися переваги над іншим. Завдяки використанню парадоксальних питань подружжю найчастіше досить швидко стає очевидною неадекватність їхньої поведінки та реагування в такій ситуації. Слідом за цим можна разом з ними розробити способи поведінки та реагування, які були б не настільки травмуючими для їх відносин. Але можна також, якщо чоловік та жінка готові до розгляду своїх проблем на більш глибокому рівні, перейти до обговорення того, чому і як кожен з них прагне до більшої влади у відносинах, як кожен з них бореться та контролює іншого. Розбіжності в поглядах, таким чином, часто служать прекрасним матеріалом для початку роботи з клієнтами на рівні глибинних конфліктів.

Дефіцит довіри та близькості в стосунках подружжя

Уявлення про те, що довірче спілкування подружжя є основою успішних подружніх відносин - одне з базових припущень більшості теорій сімейної та подружньої терапії. Тому встановленню позитивного контакту та довірчого спілкування між подружжям зазвичай відводиться основний час роботи в ході психотерапії. З цієї точки зору будь-який конфлікт в кінцевому рахунку означає, що люди просто не можуть нормально домовитися з якогось приводу. Але, як не дивно, скарги на труднощі спілкування один з одним досить рідко звучать у конфліктуючих партнерів. Основою того, що

псує їхнє життя, вони самі вважають часті сварки, відсутність допомоги та підтримки, сексуальні проблеми тощо. І лише в процесі консультування у них зазвичай виникають і формулюються скарги, безпосередньо пов'язані зі спілкуванням: "Ми не розуміємо один одного", "Я не можу їй нічого розповісти, вона тут же мене засуджує", "Ми не довіряємо один одному" тощо. Але незалежно від того, зачіпаються чи ні ці проблеми самим подружжям, в тій чи іншій мірі вони повинні обговорюватися в процесі консультування, оскільки лише нормальне спілкування є запорукою того, що труднощі, які зустрічаються в спільному житті, будуть успішно вирішені.

Спілкування - складний та багатовимірний процес, тому перш ніж говорити про труднощі в спілкуванні, хотілося б зупинитися на деяких його особливостях, без розуміння яких надання професійної допомоги неможливо. Прийнято виділяти кілька рівнів спілкування, які так чи інакше визначають взаємодію людей один з одним. Перш за все це рівень комунікації, тобто безпосереднього спілкування (що, які слова люди говорять один одному) та рівень метакомунікації, тобто обговорення самого процесу спілкування (рефлексія того, як, що і чому говорять люди один одному). Найчастіше розуміння того, що говориться, виводиться тільки з безпосереднього змісту комунікації, в той час як дійсний сенс повідомлення може бути зрозумілий лише при залученні рефлексії - спробі зрозуміти, чому і навіщо саме це говориться людьми в процесі спілкування. Але, оскільки в конфліктних подружніх парах такі глибинні смисли розуміються подружжям по-різному і майже ніколи не обговорюються та не порівнюються, їм рідко вдається зрозуміти один одного, і спілкування їх повно недомовок та постійних підозр.

Так, до числа найбільш типових прикладів може бути віднесена ситуація, коли один з подружжя постійно нагадує іншому, що і як треба зробити, вважаючи, що такого роду висловлювання допомагають розібратися в ситуації та зробити все краще і швидше. Партнер ж сприймає ці висловлювання як демонстрацію влади та прагнення до домінування і управління з боку партнера і відповідно реагує на них, зовсім відмовляючись що-небудь робити. На жаль, люди часто приписують собі більше розуміння того, що говорить партнер (хоча нерідко в тій чи іншій мірі це дійсно відповідає істині), ніж розуміють та рефлексують власну позицію, оскільки критично ставитися до себе складніше, ніж критикувати іншого. До того ж багато хто, орієнтуючись на зміст (або псевдозміст) своїх висловлювань, рідко замислюється про тон, яким він їх вимовляє.

Тим часом тон, як і будь-яка невербальна комунікація, є могутнім "збільшувальним склом", яке якнайкраще виявляє те, що саме людина хоче сказати. Розбіжність вербальних та невербальних компонентів спілкування зустрічається не так вже й рідко. Більшість же людей в такій ситуації більш схильні орієнтуватися та довіряти тому, як щось говориться, а не тому, що саме говорять.

Створення позитивного фонду в спілкуванні подружжя

Таким чином, в загальному вигляді задачу корекції процесу спілкування можна сформулювати як підвищення рефлексії подружжя з приводу того, що, як і навіщо вони говорять один одному. Початкові етапи роботи з проблемами спілкування в подружній парі корисно побудувати на підставі заходів, пропонованих в рамках поведінкової подружньої терапії (Jacobson N.S., Margolin G., 1979). Так, вже при першій розмові з парою може з'ясуватися, що по відношенню один до одного вони використовують різні слова та вирази, можливо, які самі по собі нічого особливо неприємного не містять, але сказані таким тоном і використані в такі моменти, коли чути їх іншому неприємно (типу "відчепися", "принеси", "тобі б варто було помовчати"). Ця проблема може бути використана в якості підстави для домашнього завдання.

Так, наприклад, подружжю можна запропонувати в проміжку між зустрічами з консультантом фіксувати: 1) все те "неприємне", що говориться кожному партнером; 2) все те "неприємне", що кожен сам говорить партнеру (не зупинився вчасно, не стримався тощо). В якості завдання можуть бути використані і обидва пункти одночасно або щось ще, що вимагає від подружжя постійного контролю та розуміння того, що і як вони говорять один одному. Таке домашнє завдання призводить до того, що чоловік і жінка починають більше стримуватися та замислюватися про те, наскільки неприємні партнеру ті чи інші їхні висловлювання. Обговорення цих домашніх завдань може послужити підставою для більш глибокого аналізу того, якими є позиції подружжя в процесі спілкування один з одним, що і навіщо вони один одному говорять.

Зовсім необов'язково, щоб чоловік і жінка спеціально фіксували тільки щось негативне, тим більше, що в конфліктних подружніх парах такого негативного фону більш ніж достатньо, а позитивних висловлювань та переживань стосовно один одного зазвичай явно не вистачає. Тому в якості домашнього завдання доцільно запропонувати їм говорити один одному щодня якомога більше приємного, нехай це будуть навіть дрібниці типу: "Велике спасибі" або "Мені дуже приємно". Слід також підкреслити, що єдиний спосіб збільшити кількість приємних висловлювань по відношенню до себе - це звертати увагу на те, що говорить партнер та відповідати йому / їй тим же, і запропонувати кожному спеціально відзначати всі приємні висловлювання партнера та відповідати на них.

Спільна розмова з обома партнерами, як уже зазначалося вище, є зручною ситуацією, коли якась невдала взаємодія між ними може бути відмічена консультантом та проаналізована разом з партнерами. В якості такого матеріалу може виступити будь-яка конкретна інтеракція, яка закінчилася невдачею (партнери не зрозуміли один одного, не змогли домовитися або просто посварилися під час прийому). Коли подібні конкретні ситуації аналізуються з метою виявлення негативних патернів спілкування подружжя, основну увагу слід приділяти таким моментам: що кожен з них хотів сказати; що було сказано "насправді", тобто як те чи інше висловлювання було сприйнято партнером; які можливі більш адекватні

способи вираження того чи іншого змісту тощо. Важливо, щоб під час обговорень в консультації спілкування подружжя складалося позитивно, а не негативно. З цією метою консультант може, наприклад, спеціально звертати увагу клієнтів на те, як і що вони говорять, або, як це робиться в поведінковій подружній терапії, накласти заборону на цілий ряд висловлювань, що руйнують процес спілкування: інтерпретації, вираз осуду, приписування чогось іншому тощо. (Liberman R.P., 1976).

Аналіз почуттів та переживань подружжя в процесі спілкування один з одним

Величезне значення в нормалізації міжособистісного спілкування подружжя має переорієнтація їх з самого тексту висловлювання на ті почуття, які переживаються ними в той час, коли вони щось говорять або слухають один одного. Вміння передати іншому свої почуття та переживання з приводу сказаного або зробленого ним і, в свою чергу, зрозуміти те, що він відчуває та говорить, є основою успішного спілкування. Але людям, які вже давно спілкуються, не звертаючи уваги ні на свої, ні на чужі емоції, зробити такий перехід буває складно. Допмагаючи їм переорієнтуватися, консультант може попросити їх: "Розкажіть про те, що ви відчуваєте, коли чоловік каже вам, що ви нічого в цьому не розумієте" або прокоментувати: "Говорячи так, ви оцінюєте її, а не розповідаєте про свої переживання". Партнери самі повинні відчути, чим відрізняється вислів "Ти мене не розумієш" від "Коли ти говориш так, у мене виникає відчуття, що тобі не хочеться зрозуміти мене, і мені самій стає прикро та важко говорити з тобою".

Одна з ефективних технік налагодження міжособистісного спілкування подружжя - розмова між ними "очі в очі", особливо, коли йдеться про щось дійсно важливе для обох. В цьому випадку консультант може попросити їх звертатися безпосередньо один до одного, дивлячись в очі партнера та докладно описуючи власні почуття. При такій формі взаємодії все, що ними говориться, отримує більшу вагу, глибше розуміється обома, залишаючи слід у душі кожного. Звичайно, подружжю буває далеко не завжди звично та зручно говорити один з одним саме таким чином, і часто консультанту доводиться нагадувати та підкреслювати: "Дивіться в очі один одному", "Говоріть тільки про почуття!"

Консультант може спробувати розібратися в проблемах спілкування подружжя, аналізуючи разом з ними, що заважає їм більш довірливо говорити один з одним. З цією метою він може запропонувати їм згадати та спробувати сформулювати претензії, які зазвичай виникають у них до партнера в ситуаціях міжособистісного спілкування. Важливо, щоб зауваження та невдоволення, пов'язані з партнером, були сформульовані не як вимоги, а як розповідь про те, чому і як в спілкуванні з ним постійно виникають почуття напруженості та тривоги. Якщо подружжю вдається в розмові один з одним перейти на рівень більш глибоких переживань, то

кожен з них отримує можливість почути багато важливого та нового про внутрішній світ іншого та про те, як сприймається партнером він сам.

Корекція стилів спілкування

В процесі консультації може з'ясуватися, що труднощі спілкування подружжя багато в чому пов'язані з тим, що кожен з них має свій, відмінний від іншого, стиль, який він / вона не тільки не хоче, але і не може змінити. Так, наприклад, одному з партнерів необхідна тривала вечірня розмова, докладне обговорення всіх деталей дня, а інший більш замкнутий, у нього немає потреби щось розповідати, і довгі задушевні бесіди здаються йому марною тратою часу. Іноді доводиться тільки дивуватися, як можуть дві такі різні людини створити сім'ю та жити разом. В такій ситуації ідеальний результат консультації - створення так званого поведінкового компромісу з прийняттям кожним стилю іншого, визнанням за ним права бути таким, яким він є.

Що може зробити консультант, щоб досягти цього? Перш за все, змінити відчуття, що те, як поводить ся партнер - це щось, що робиться на зло, щоб викликати роздратування, нашкодити тощо. Причому подружжя повинне постаратися висловити це друг другу самостійно, завдання ж психолога - зробити так, щоб вони зуміли поговорити один з одним на мові почуттів та переживань, наприклад: "У мене часто виникає відчуття, що мені просто нічого розповісти тобі, мені здається, що в моєму житті нічого не відбувається такого, що заслуговувало б уваги" або "Я часто просто не розумію, чого ти від мене хочеш, і тоді мимоволі в мене виникає відчуття, що ти просто шукаєш привід, щоб висловити своє невдоволення".

Вміння працювати з проблемами спілкування - важливий навик для психолога-консультанта, оскільки необхідність допомогти людям говорити один з одним на мові переживань може виникнути буквально на будь-якому консультативному прийомі. Але для того, щоб навчитися робити це правильно, не впадаючи в менторський тон або, навпаки, не дозволяючи подружжю замість почуттів висловлювати один одному претензії, необхідно побачити та "відчути", як це роблять професіонали з великим досвідом. Варто і докладніше ознайомитися з численними техніками та прийомами роботи з спілкуванням, оволодіння якими вимагає спеціального навчання.

Консультування при розлученні

Будь-яке розлучення є серйозною травмою, яка посилюється необхідністю повної реорганізації життя (за отриманими даними, люди переживають розлучення як травму навіть через п'ять і більше років після нього). До розлучення більшість людей не уявляють, з чим вони можуть реально зіткнутися. З цієї точки зору, багатьом в подібній ситуації буває корисно поговорити з фахівцем про те, що і як слід робити, переконатися, що варіанти можливі та що є сили для їх здійснення.

Проблеми, які стоять перед тими, хто розлучається, стосуються буквально всього: розділу майна, реорганізації житлових умов, зміни взаємин

з друзями та родичами, з дітьми тощо. Однією з відмінностей консультування при розлученні від інших проблем психологічної корекції є більш яскраво виражена інформуюча позиція консультанта. Важливо також, щоб психолог, який розмовляє з таким клієнтом, був добре обізнаний в різних юридичних аспектах проблеми розлучення, серед яких особливо важливими представляються різні питання, пов'язані з дітьми.

Розлучення та діти

Багатьом батькам здається, що, розлучаючись, вони позбавляють дитину майбутнього, і переживання провини перед дітьми часто посилює загальне відчуття неспіху та власної приреченості, пов'язане з розлученням.

Консультант може допомогти клієнту по-іншому поглянути на цю проблему. Так, посиляючись на дані численних досліджень, слід показати, що для дитини набагато краще жити з одним з батьків, але в спокійній та доброзичливій атмосфері, ніж в повній сім'ї, в якій відносини напружені та конфліктні, а скандали слідує один за іншим. Про це свідчать і дані про успішність дітей в школі, про рівень їх комунікативності, невротичності тощо.

Для того, щоб дитина легше пережила травму розлучення, у неї повинні зберегтися максимально хороші відносини як з батьком, так і з матір'ю. Розмовляючи з клієнтом, що знаходяться в процесі розлучення, слід орієнтувати його на те, щоб той партнер, який буде жити окремо від дитини (найчастіше - батько), максимально повно брав участь у її вихованні. На щастя, стає все менше клієток, які принципово наполягають на обмеженні контактів дитини з батьком, який пішов з родини, щоб той "не чинив поганого впливу". Але, тим не менш, багато хто прагне свідомо чи напівсвідомо накласти певні обмеження на відносини батька з дитиною, особливо в тому випадку, коли у дитини з'являється "новий тато", тобто мати виходить заміж. Психолог може спеціально обговорити з клієнтом, як організувати для дитини ситуацію "двох батьків", щоб не створювати для нього додаткової проблеми. У такій ситуації дуже багато чого залежить від партнерів, які розлучаються: якщо вони не будуть висувати один одному взаємні звинувачення, налаштовувати дитину один проти іншого та будуть з нею максимально відверті, вона пристосується досить легко.

На жаль, батькам нерідко здається, що, приховуючи факт розлучення від дитини до останнього моменту, вони захищають її від зайвих хвилювань. Звичайно ж, в цьому випадку консультанту слід показати клієнту, що саме в дійсності переживає дитина. Часто сама поведінка дитини - образливість, дратівливість, скритність - вказують на те, що дитину щось тривожить. В разі відсутності достатньої інформації про те, що хвилює батьків, навіть найменша дитина буде домислювати те, що відбувається, часто надаючи цьому більш страхотливі та тривожні риси, ніж насправді. Консультанту слід пояснити батькам, що діти сприймають події, багато в чому орієнтуючись на реакцію дорослих. Так, якщо мати сприймає те, що відбувається як страшну трагедію, швидше за все так же буде відчувати себе і дитина. З цієї точки

зору батькам, принаймні заради дитини, не слід фіксуватися на негативних аспектах пережитої ситуації.

Часто виникає питання, як краще розповісти дітям про те, що трапилося? Те, що вони повинні почути, може звучати приблизно так: "Нам з татом (мамою) стало важко жити разом, і ми вирішили жити окремо один від одного, але сподіваємося, що це не дуже сильно відобразиться на тобі та, головне, на твоїх відносинах з кожним з нас. Ми обидва тебе дуже любимо і будемо продовжувати любити так само сильно, як і раніше". Остання фраза є особливо важливою, оскільки для дитини її відносини з батьками є дуже значущими. До того ж страхи та переживання дітей, пов'язані з розлученням, багато в чому визначаються віком дитини, і на певних вікових етапах діти навіть схильні приписувати собі провину за те, що відбувається.

Організація контактів дитини з матір'ю та батьком після розлучення представляє особливу задачу. Звичайно, коли батько періодично відвідує дітей, бере їх на прогулянки тощо - це чудово. Але ще краще, коли дитина має можливість якийсь час пожити з батьком, наприклад, з'їздити з ним у відпустку або провести канікули. У численних дискусіях, які пройшли в останні роки на Заході, з'ясувалося, що прагнення врівноважити внесок розлучених батьків у виховання дитини йде їй тільки на користь.

Розлучення та страх самотності

Існує ще одна проблема, яка особливо сильно переживається після розлучення навіть у тому випадку, якщо розлучення є для них продуманим та бажаним кроком. Це страх самотності, боязнь, що, втративши цю сім'ю, якою б поганою вона не була, клієнт ніколи вже не матиме іншої. Для таких переживань чимало реальних підстав - недоброзичливе ставлення до розлучених з боку суспільства, відсутність широкого кола знайомих та друзів, вікові бар'єри тощо. Все це може бути детально обговорено в ході бесіди, але перш за все необхідно з'ясувати, що саме означає самотність для конкретної людини, яких наслідків розлучення вона найбільше боїться.

Обговорюючи страхи клієнта, пов'язані з розлученням, доцільно активно використовувати прийоми раціональної терапії. Наприклад, говорячи про можливе погіршення ставлення до клієнта з боку референтної групи, слід підкреслити, що до людини багато в чому відносяться так, як вона дозволяє до себе ставитися. Якщо вона відчуває себе не вартою уваги, нецікавою, винуватою, до неї відповідно будуть ставитися і оточуючі. Весела, впевнена в собі та своїх рішеннях людина незалежно від сімейного стану викликатиме до себе повагу і любов.

В тому випадку, якщо клієнта хвилює дефіцит спілкування та труднощі вступу в повторний шлюб, його слід орієнтувати на більш активну позицію у відносинах з іншими людьми.

Нерідко розлучені сповнені жалю про прожиті роки: "Я віддала йому стільки років, а він мене кинув". З такими клієнтами можна обговорити цю проблему за принципом "краще зараз, коли вам ... років, і ви ..., а не пізніше". Можна також допомогти клієнту виявити якомога більше позитивних сторін

в ситуації звільнення від конфліктних подружніх відносин: для кого-то це значить, що можна більше часу віддавати улюбленій роботі, для іншого - це надія поправити засмучене внаслідок переживань здоров'я тощо. Працюючи з розлученими, потрібно намагатися всіляко підвищувати самооцінку клієнта, використовуючи для цього найменшу можливість: "У вас така цікава робота", "Ви така приваблива жінка", "Ви, напевно, дуже сильна людина, раз змогли винести таке" тощо .

Повсякденна мораль являє розлучення насамперед як жіночу проблему. Але це далеко не так. Швидше, над чоловіками в більшій мірі тяжіє стереотип, що не можна проявляти свої почуття та переживання, не можна розкисати, необхідно стримувати себе тощо.

Результати емпіричних досліджень показують, що розлучення часто переживається чоловіками важче, ніж жінками, просто вони намагаються це приховати. З цієї точки зору, консультанту слід особливо уважно розмовляти з клієнтами-чоловіками, проявляючи терпіння і доброзичливість та всіляко демонструючи, що в переживаннях з приводу розлучення немає нічого принизливого і, тільки повністю прийнявши та усвідомивши свої почуття, можна братися за будівництво власного майбутнього.