

Николаев, Д.Л. Беспроигрышная стратегия в семейной терапии // Д.Л. Николаев // VI-ая Международная научная конференция «Психологические проблемы современной семьи: сборник тезисов / Под ред. Карabanовой О.А., Захаровой Е.И., Чурбановой С.М., Васягина Н.Н. — Москва—Звенигород, 30 сентября — 4 октября 2015 г. —2015 . — 1197-1201 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Бесприигрышная стратегия в семейной терапии

Николаев Д.Л.

Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка, г.Минск

Ключевые слова: семейная психотерапия, чувства, эмоции, любовь

В теории семейного консультирования и психотерапии выделяют большое многообразие подходов и говорят об их плюрализме, имеющем как сильные, так и слабые стороны [2]. В рамках данного сообщения нас интересует только феноменологический подход, позволяющий здесь и сейчас решить конкретную психологическую проблему, с которой семья пришла на прием к терапевту. Данный подход широко используется в гештальт-терапии, которая весьма успешно может быть тактикой в описываемой стратегии. Именно в этом контексте стратегия успешно используется при семейном консультировании в социально-психологическом центре Белорусского государственного педагогического университета им. М.Танка.

Теоретический смысл стратегии довольно прост: поскольку абсолютное число браков нашего региона (официальных или гражданских) заключаются по любви (с точки зрения супругов), то это чувство и является фундаментальным в образовании новой ячейки (новой семьи), состоящей из совершенно посторонних до недавнего времени людей. Если же семья обращается за психологической помощью, то на момент обращения это чувство перестало играть свою системообразующую роль, т.е. оно на данный момент «исчезло». Вероятно его нужно найти? Поскольку любовь является естественным чувством и фундаментальной потребностью человека, без удовлетворения которой невозможна его самореализация [3], то ее не нужно искать, она не исчезает, но, как хорошо известно из психодинамического направления психотерапии, может быть подавлена другими, более сильными чувствами.

Чувства, которые испытывает человек, невозможно выразить на логическом уровне, но это не умаляет их роли в поведении. При этом все чувства, присущие человеку, вполне можно ранжировать по субъективному диапазону "тонкости – грубости" или по степени их агрессивности [4]. На нижних ступенях разместятся грубые агрессивные чувства: боли, страха, гнева, ревности, обиды, раздражения и пр. Выше будут стоять чисто сексуальные чувства, выше - эгоистические, связанные с обладанием и достижениями, а чувство любви будет занимать один из верхних этажей. Как и в пирамиде Маслоу, чтобы проявилась любовь, чувства нижних уровней должны быть уравновешены, иначе они будут подавлять чувство любви. Когда же семья приходит на прием, то вполне очевидно, что на данный момент актуализировались некие агрессивные чувства и нужно работать именно с ними. Если их нейтрализовать, то любовь проявится естественно без дополнительного поиска, что означает, что отношения между членами семьи вернутся под эгиду той любви, которая изначально сыграла системообразующую роль. Для нейтрализации агрессивных чувств могут быть использованы любые психотерапевтические методы и подходы.

Наиболее сложным вопросом в данной концепции, как оказывается, является само понятие любви. Если проанализировать многочисленные литературные источники (как научные, так и художественные) на эту тему, то оказывается, каждый автор под любовью понимает то, что он хочет. Иногда диаметрально противоположные вещи называются одним и тем же термином. Чаще всего неразбериха связана с тем, что иногда под любовью понимают вполне конкретное чувство любви, а иногда – определенные отношения между людьми, в которых фигурируют самые разнообразные чувства. Некоторые авторы, пытаясь понять и объяснить как в чувстве любви "обитают" другие чувства (обиды,

раздражения, злости и пр.) пытаются разделить то, что чувствует человек на чувства и эмоции. Такой подход не вполне корректен, поскольку, как показывают исследования психологов, грань между чувством и эмоцией так и не найдена [1]. Кроме того, такое разделение искусственно, поскольку клиент, как правило, редко осознающий свои чувства, если и осознает, что испытывает чувство гнева, радости, обиды или чего-то еще, то ему абсолютно все равно эмоция это или чувство. Кроме того, с точки зрения психотерапевта, такое деление не дает никакой практической пользы в ходе терапии. В рамках данного сообщения термин "чувства" используется для всего того, что человек чувствует.

Если говорить о чувстве любви, а именно на него и следует опираться в семейной терапии, то это чувство вполне конкретно, хотя в нем нет никакой логики, а следовательно, любое логическое определение чувства любви обречено на провал. Как можно логически определить то, в чем логики нет? Поэтому для описания любви используют метафоры, аллегории, сравнения и пр., но не прямое конкретное описание.

Если же говорить о любви, как отношениях между людьми, то в них присутствуют самые разные чувства. Естественно одни чувства сменяются другими, другие третьими, чтобы затем опять перейти к первым. Так, например, если человек испытывает чувство гнева в контакте с партнером, то в этот момент чувство любви отсутствует (подавлено), и если назвать этот гнев любовью, то возникает недоразумение. Вполне логично, что когда чувство гнева будет выражено и нейтрализовано позитивом, то партнер вновь сможет испытать чувство любви. Такая смена чувств естественна, но чувства совершенно разные. Если бы человек всегда осознавал свои агрессивные чувства, адресованные партнеру, то он бы не путал их с чувством любви и мог бы более трезво оценить свое собственное влияние на атмосферу в семье.

Очень часто партнеры понимают под любовью разнообразные положительные эмоции, связанные с противоположным полом. И в одну категорию попадают сексуальные чувства, эгоистические чувства (связанные с обладанием, превосходством, получением вознаграждений, подарков и пр.) и альтруистические чувства (связанные с самоотдачей, дарением вознаграждений, подарков и пр.). По-видимому, только последние могут реально относиться к любви и присутствовать не только в отношениях между полами, но и в любых отношениях: к людям, животным, природе, богу и т.д.

К сожалению, в научной литературе часто смешиваются понятия любви как конкретного чувства и любви как отношений между людьми. Даже в учебниках по семейному консультированию это не разделяется. Характерный пример-цитата: "Чувство любви большинству людей представляется специфичным и не сводимым к другим понятиям, таким, как дружба, секс, симпатия и т. д. Любовь представляет из себя сложный комплекс переживаний, весьма разнообразных по содержанию и часто противоположных по знаку: с ней связаны эйфория, депрессия, нарушения сна, склонность к фантазиям, трудности в концентрации внимания и т. д. Весьма важным моментом является присутствие в любви негативных чувств." [5]. Казалось бы, в первом предложении все ясно – речь идет о чувстве любви. Но далее автор говорит о любви как о комплексе переживаний, причем в одну категорию попадают и эмоции (эйфория), и диагноз заболевания (депрессия), и некоторые его симптомы (нарушения сна, трудности в концентрации внимания). В других учебных пособиях аналогичная картина. В одном из них есть глава: "Развитие любви как чувства". Но уже в самом начале ее пишется: "Как рождается любовь? Первый этап — восхищение предметом любви"[2]. Если речь идет о чувстве восхищения, то это уже не чувство любви и, значит, речь идет не о конкретном чувстве любви, а о любви-отношении между партнерами с обилием разнообразных чувств. Нередко в учебниках по семейному консультированию можно найти

классификации разных "видов любви": страстная любовь, придуманная любовь, романтическая любовь, слепое увлечение, совершенная любовь, братская любовь, безответная любовь, «измена», детско-родительская любовь, незрелая любовь, зрелая любовь и т.д. Сразу возникает вопрос: "Как такая классификация может помочь в консультировании, если под одним термином понимаются разнообразные и часто противоположные по знаку чувства?"

Работать терапевтически можно только с конкретными чувствами, с их осознанием клиентом. Поэтому, если говорить о любви как инструменте на психотерапевтической сессии, то следует иметь в виду конкретное чувство любви, которое в данной семье оказалось системообразующим, т.е. которое позволило сформировать данную семью. Причем нужно четко отделить это конкретное чувство от комплекса разноплановых чувств, присутствующих в жизни супругов. Работать практически приходится преимущественно не с чувством любви, а с теми агрессивными чувствами, с которыми члены семьи пришли на прием, тем самым помогая семье выразить эти чувства и пережить их.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства.-СПб.: Питер, 2008.-783с.
2. Карабанова О.А Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с.
3. Маслоу А. По направлению к психологии бытия.- М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.-272 с.
4. Николаев Д.Л. Подход к созданию шкалы чувств, отражающей колебания эмоциональной жизни клиента. — 2014.- Психотерапия.-, 2 (134).-С.70-74.
5. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. — 328 с.