

#### 4.3. Специальные техники терапевтического вмешательства.

К специальным техникам психотерапевтического вмешательства относятся:

- клиническое интервью,
- генограмма,
- детриангуляция,
- вопросы на размышление,
- эксперименты с отношениями,
- тренировка Я-позиции,
- замещающие истории,
- составная семейная терапия.

Важнейшее значение Мюррея Боуэна состоит в том, что он обогатил теорию и практику семейной психотерапии пониманием того, как люди функционируют в качестве отдельных индивидов, какова их семейная жизнь и каково значение эмоциональных связей между поколениями.

### ТЕМЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### Лабораторное занятие 3

##### **Тема: Практика трансгенерационной психотерапии.**

*Цель:* формирование умений использования техник трансгенерационной семейной психотерапии.

*Материалы:* ватман, бумага для рисования, цветные карандаши, пластилин, терапевтические карты.

*План.*

1. Построение и работа с геносоциограммой расширенной семьи:
  - 1.1. интервью по геносоциограмме;
  - 1.2. актуализация воспоминаний, связанных с проблемой;
  - 1.3. выявление процессов трансгенерационной передачи и повторений;
  - 1.4. выдвижение гипотез, рассмотрение жизненных сценариев, выявление различных семейных ролей и правил.
2. Апробация использования проективных методов после исследования геносоциограммы:
  - 2.1. рисунок;
  - 2.3. техника «пустого стула»;
  - 2.4. метафорические ассоциативные карты.

### ТЕМА 4. КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

1. Основные теоретические конструкции когнитивно-поведенческой семейной психотерапии.
2. Супружеская неудовлетворенность и нарушения супружеских

отношений.

### 3. Практика когнитивно-поведенческой семейной психотерапии.

#### *1. Основные теоретические конструкции когнитивно-поведенческой семейной психотерапии.*

Альберт Эллис - основатель рационально-эмотивной теории и терапии, начал свою карьеру как семейный психотерапевт в 40-ых годах XX века. Современные семейные психотерапевты активно используют концепции Эллиса при оказании психологической помощи людям, имеющим проблемы в семье, а также супружеским парам в кризисных ситуациях.

Эмоциональные расстройства, неадекватные поведенческие реакции того или иного члена семьи имеют в своей основе его неадаптивные, иррациональные способы интерпретации событий, которые в свою очередь возникают в результате ошибок, нарушений мыслительных процессов.

К таким когнитивным нарушениям относятся: преувеличение, упрощение, чрезмерное обобщение, аллитерация умозаключения и предположения, абсолютизация.

Это особый, иррациональный тип мышления, он является абсолютистским, категоричным и чрезмерно преувеличенным. Он носит название иррационального по своей сути, главным образом для того, чтобы обозначить, что такое мышление мешает осуществлению целей и задач людей.

Можно выделить 4 категории иррациональных суждений:

- 1) «долженствования»;
- 2) «катастрофизация»;
- 3) «осуждения»;
- 4) «условные».

#### *2. Супружеская неудовлетворенность и нарушения супружеских отношений.*

РЭПТ-терапевты четко различают нарушения супружеских отношений и супружескую неудовлетворенность.

*Супружеская неудовлетворенность* возникает тогда, когда один или оба партнера получают от своего партнера и/или от интимных отношений не то, чего им бы хотелось. В таких ситуациях возникают интенсивные негативные эмоции, такие как озабоченность, раздражение, грусть, разочарование, сожаление или неприязнь. Эти эмоции способны мотивировать супругов к обсуждению проблем, изменению восприятия и оценки события, партнера, своего поведения. Рациональное мышление супругов побуждает их предпринимать конструктивные шаги к улучшению их отношений.

*Нарушения в супружеских отношениях* возникают, тогда когда один или оба партнера возводят свои желания в ранг абсолютных требований. Нарушения возникают, когда один или оба партнера **требуют** исполнения своих желаний. На место негативных эмоциональных переживаний приходят патологические, т.е. угрожающие супружеским отношениям, эмоции.

#### *4. Практика когнитивно-поведенческой семейной психотерапии.*

Цель работы семейного психотерапевта: помочь супругам принять рациональную альтернативу процессам дисфункционального мышления:

- 1) предпочтение вместо долженствования;
- 2) антидраматизация вместо драматизации;
- 3) терпимость вместо Я-этого-не-переживу;
- 4) принятие вместо осуждения.

Когда семейная ситуация кажется «плохой», можно:

- (1) ничего с этим не делать,
- (2) попытаться изменить ее или
- (3) выйти из ситуации.

Большинство людей часто выбирают один из этих трех вариантов и совершенно ненужным образом расстраиваются из-за того, что выбрали его. РЭПТ показывает клиентам как реализовать выбранный вариант, не жалуясь и не считая его ужасным или кошмарным.

Формы работы когнитивно-бихевиоральных терапевтов разнообразны:

- совместная супружеская или семейная психотерапия;
- раздельная (индивидуальная),
- сочетание чередование совместных и индивидуальных сессий.

Работа психотерапевтов когнитивно-бихевиорального направления, по своей сути – это образовательный процесс, содержание которого составляет обучение клиентов основам РЭПТ.

## **ТЕМЫ СЕМИНАРСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

### **Семинар 3. Когнитивно-поведенческая семейная психотерапия.**

1. Основные теоретические конструкты.
2. Признаки семейного неблагополучия.
3. Цели психотерапии.
4. Анализ основных техник.

#### **Лабораторное занятие 4**

**Тема: Когнитивно-поведенческая семейная психотерапия.**

Цель: знакомство с техниками семейной и супружеской когнитивно-

поведенческой психотерапии.

План:

1. Моделирование поведенческого тренинга для родителей.
2. Моделирование ситуаций с использованием техники конструктивного спора.
3. Моделирование коммуникативного тренинга.
4. Моделирование ситуаций с использованием техники «Заключение взаимовыгодных контрактов».

## ТЕМА 5. СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

1. Методологические основания стратегической семейной психотерапии.
2. Понятие семьи в стратегическом подходе.
3. Симптом и его функции.
4. Понятие о последовательностях взаимодействия в семье.
5. Практика стратегической семейной психотерапии:

### *1. Методологические основания стратегической семейной психотерапии.*

Джей Хейли (1923- ) - выдающийся американский психотерапевт, один из первооткрывателей семейной психотерапии. Его стратегический подход имеет несколько источников.

Психотерапевтам разных школ и направлений давно был замечен тот факт, что возвращение в реальную семью после курса индивидуальной терапии может погубить самые обнадеживающие изменения в пациентах, отбросив их к прежним моделям поведения. Парадоксальными последствиями успешной индивидуальной терапии могут быть также резкое ухудшение супружеских взаимоотношений, возникновение новых проблем и заболеваний у остальных членов семьи.

Попытки предотвратить подобные явления дали импульс развитию семейной психотерапии, где в качестве объекта терапевтической помощи стала выступать вся семья в целом, а целью работы стало изменение правил **коммуникации** в дисфункциональной семье, сложившихся стереотипов взаимодействия, стереотипов взаимоотношений, чем персональных характеристик ее членов.

Важнейшими теоретическими концепциями, ставшими методологическими основаниями системного взгляда на семью стали:

- ✓ кибернетические идеи Роберта Винера, в центре которых стояли представления о системе, гомеостазе,