

Техники стратегической семейной психотерапии

Семейная психотерапия

Лабораторное занятие для студентов ДО ПСО ИП

Ворошилина И.В.

Доклады студентов:

Виды вопросов при проведении интервью с семьей (линейные, циркулярные и стратегические). Циркулярные вопросы: проясняющие различия, сослагательного наклонения «если бы» и вопросы «читающие мысли».

Позитивная коннотация и техника рефрейминга.

Предписания как основной терапевтический прием в стратегическом подходе к семейной терапии. Виды и использование предписаний в работе психотерапевта с семьей.

Практическое задание: техника «1 день из моей жизни»

Студент-клиент: описывает в мельчайших деталях любой день из жизни своей семьи – от начала и до конца: «Я проснулся... я заснул».

Студенты-психотерапевты:

- 1) анализируют эмоциональный ряд в процессе говорения, выстраивание дня и выстраивание речи в процессе рассказа, сложные/ неудобные моменты/ возможную проблематику семьи и отдельного клиента/ какой день выбран/ почему он?
- 2) пробуют задавать разного рода вопросы: линейные (*причина-следствие: зачем? когда? где? как? что именно? почему? – Зачем он так поступил? Когда это событие произошло? Что послужило причиной такого поведения члена семьи?*), циркулярные (*взаимообусловленность, не понятно, что причина, а что следствие – проясняющие различия, сослагательного наклонения «если бы» и вопросы «читающие мысли» - Что в семье думают о проблеме этого члена семьи? Кто больше, а кто меньше переживает по этому поводу?*), стратегические (*вопросы-конфронтации, подразумевающие коррекцию поведения супругов, влияние терапевта и приводящие к каким-то действиям и изменениям со стороны клиента - Когда вы собираетесь заняться своей жизнью и начать искать работу?, Что, по-вашему, помогает большинству людей находить другие решения, кроме ухода в болезнь?*);
- 3) обсуждают впоследствии эффективность подобного рода вопросов.

Техника позитивной коннотации и рефрейминга

Коннотация как способ рефрейминга. Это эмоциональная окраска речи, позитивный оттенок значения. **Позволяет переформулировать неприятные задачи в позитивном контексте.**

Придется делать = нужно сделать.

Горбатиться на работе = работать с душой, с драйвом.

Рефрейминг – прием, понижающий градус стресса и позволяющий взглянуть на негативную ситуацию с другой стороны.

Смещение контекста на позитив меняет восприятие всей ситуации.

Кодовая фраза: «Могло быть и хуже».

Взгляд на проблему через поиск абсурдных нестандартных решений:

«Давай так: ты ляжешь спать или мы пойдем гулять».

Практические задания: проба рефрейминга и позитивной коннотации

«Зато...». Самый просто и понятный вариант рефрейминга. Выполняется через поиск приятных сторон в неприятной ситуации.

*Проспал на работу, **зато** выспался.*

*Заблудился в незнакомом районе, **зато** отлично погулял.*

Задание 1:

Студенты-клиенты: вспоминают из жизни ряд своих «провальных» ситуаций.

Студенты-психотерапевты: стараются продемонстрировать клиентам «приятные стороны» в этих ситуациях. «Да, ты... **зато..**»

Задание 2:

Студенты-клиенты: перечисляют 7-10 своих/ партнера негативных характеристик.

Студенты-психотерапевты: стараются переопределить/ переименовать их в позитивном ключе.

Техника предписаний

Предписания – директивы, приказы, инструкции, четкая последовательность действий, ясные шаги, которые дает консультант и требует их выполнения.

Предписание – что-то вроде домашней работы для семьи, которую они обычно выполняют в промежутках между сеансами, но могут выполнять и во время терапевтической сессии.

Директивные – прямые – как есть, что нужно конкретно изменить в неадаптивных взаимодействиях, дисгармоничных отношениях.

Парадоксальные – обратные (усиление уже существующего негативного симптома, сомнения в успешности изменений, вознаграждение за появление симптома) - чтобы инструкции имели обратный эффект (*например, супруги «взбунтовались» и сделали по-другому*).

Практическое задание: разбор случая

Ситуация: Муж ревнует жену и по несколько раз ей названивает на работу, проверяет там ли она и спрашивает, чем занимается. Рабочий коллектив посмеивается, а супруга расстраивается и испытывает неловкость перед коллегами.

Студенты-психотерапевты: формулируют по этой ситуации предписания для супругов:

- прямые;
- обратные/ парадоксальные.

Д/з: подготовить доклады

1. Механизм возникновения симптома, его функции.
2. Стратегии изменения: вызов симптому, вызов структуре, вызов семейной реальности.
3. Характеристики границ семьи. Проблемы с определением границ, расстановкой сил, разделением властных функций.
4. Понятие о семейной иерархии, иерархической неконгруэнтности.