

ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ДОБРАЧНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

З. Ф. Камалетдинова

*Кандидат психологических наук,
доцент,
Московский государственный
гуманитарный университет
им. М. А. Шолохова,
г. Москва, Россия*

INTEGRATIVE APPROACH IN PREMARITAL PSYCHOLOGY CONSULTING

Z. Kamaletdinova

*Candidate of Psychological Sciences,
assistant professor,
Moscow State Humanitarian University
after M. A. Sholochov,
Moscow, Russia*

Summary. The article contains integrative approach and methods of premarital psychology consulting of single women. The consulting aims at correction of negative attitude of clients to men and getting over offence at their fathers and other significant people in childhood. The methods of cognitive therapy and psychodrama are used.

Keywords: premarital consulting; integrative approach; correction of irrational cognitions; working at childhood trauma; psychodrama.

Многие люди обращаются за консультативной психологической помощью в связи с тем, что испытывают трудности в поиске брачного партнера. Эта область психологического консультирования разработана недостаточно, хотя является актуальной в связи с ростом числа одиноких людей в нашей стране, сохраняющимся высоким уровнем разводов, снижением эффективности института семейного воспитания.

Число публикаций по добрачному консультированию невелико. А. Н. Елизаров выделяет следующие причины затруднений в поиске брачного партнера:

- особенности личности клиента, затрудняющие поиск;
- давление социального окружения, приводящее к преждевременному поиску партнера;
- блокирование брака со стороны родителей;
- актуализация неконструктивных стратегий поиска партнера [4].

Барбара де Анджелис [1] связывает неудачи в отношениях с противоположным полом с эмоциональным программированием – то есть с представлениями о себе и мире, которые формируются у ребенка в период онто-

генеза. Для оказания помощи клиентам она рекомендует:

- вербализовать негативные эмоции;
- проанализировать ошибки прошлого;
- быть готовым для новой любви.

Есть ряд публикаций, посвященных работе с клиентами, страдающими от неразделенной любви [4; 6].

Довольно часто в работах по добрачному консультированию речь идет о развитии у клиентов коммуникативных навыков, умений устанавливать длительные отношения, сохранять аттракцию, быть ненавязчивыми, спокойно относиться к неудачам, определить качества будущего партнера [3; 8].

Опыт нашей работы с одинокими женщинами, испытывающими затруднения в поиске брачного партнера, говорит о том, что в большинстве случаев причина затруднений гораздо глубже и лежит она в плоскости их личностных конструктов. Выработки коммуникативных навыков здесь недостаточно. Клиенты нуждаются в глубокой проработке своего искаженного мировоззрения, иррациональных представлений о себе и мужчинах. И именно эти представления становятся мишенью

совместной работы психолога и клиента. Методологической основой такой работы является интеграция когнитивно-ориентированного подхода [2; 13] с теориями фиксации и переноса, разработанными в психоанализе [7; 11; 12]. Используются техники когнитивной парадигмы [2; 5] в сочетании с психодраматической проработкой детских травм [9; 10].

Диагностика искаженных, дисфункциональных представлений клиенток о мужчинах осуществляется на этапе сбора информации. Клиентки высказывают негативные суждения относительно представителей сильного пола – «они не способны любить», «они могут предать», «если мужчина стеснителен, значит, он неудачник», «мужчина должен уверенно идти к своим целям, а таких сейчас мало» и пр. Эти убеждения содержат когнитивные искажения (сверхобобщения, долженствования, произвольные умозаключения и пр.) и становятся мишенью совместной работы психолога и клиента.

Коррекция искаженных когниций проводится с помощью когнитивных техник – когнитивного континуума, сократовского диалога, поведенческого эксперимента и др. Сократовский диалог может дополняться домашними заданиями. Например, если клиентка убеждена в том, что «все мужчины не умеют любить», необходимо вербализовать все аргументы за и против этой когниции, а затем дать домашнее задание: расспрашивая подруг и сокурсниц об их семейной жизни, об их близких мужчинах, узнавая новое из средств массовой информации, записывать доводы за и против исследуемой мысли в специальный бланк. На последующих сессиях новые аргументы вновь обсуждаются. В течение нескольких недель вера клиенток в иррациональные мысли о мужчинах значительно ослабевает.

Проработка детских травм и конфликтов проводится с помощью психодрамы. Психодраму можно проводить в традиционном, групповом формате или индивидуально (в этом случае все роли исполняют клиент и психолог, иногда используются пустые стулья).

Исследуя историю возникновения негативного отношения к мужчинам,

расспрашивая клиенток о детских переживаниях, связанных с мужчинами, обычно удается выявить травматические события в детстве. Чаще всего (но не всегда) они касаются отношений девочек с отцами. В анамнезе обнаруживаются хронические конфликтные отношения между родителями, их развод (в котором девочка, а теперь и взрослая женщина, обвиняет исключительно отца) либо отдельные крайне болезненные для ребенка поступки отца (например, попытка совершения отцом развратных действий по отношению к дочери, несправедливое наказание, убийство отцом любимой собаки, заболевшей инфекционным заболеванием). В нашей практике даже имелся случай возникновения обиды на горячо любимого отца у 12-летней девочки в связи с его неожиданной смертью («бросил, предал меня»). Реже удается обнаружить негативные переживания по поводу поступков других близких мужчин – например, друга-ровесника 7-летней девочки, который не заступился за нее при попытке изнасилования группой взрослых юношей. В дальнейшем эти детские обиды по механизму сверхобобщения переносятся на всех представителей сильного пола и сохраняют свою актуальность в жизни взрослой женщины.

Психодрама, опирающаяся на игровое воспроизведение травм и конфликтов, смену ролей, технику «дублирования», «сверхреальность», позволяет изменить восприятие женщинами своего прошлого, помогает осознать мотивы и причины определенных поступков мужчин и избавиться от многолетнего переживания чувства обиды. Так, клиентка, считавшая своего 7-летнего одноклассника «предателем» в ситуации попытки изнасилования ее группой юношей, после психодрамы, побеседовав с «ним» (в его роли выступал участник группы), смогла убедиться в том, что маленький мальчик физически не мог противостоять группе взрослых насильников. Она также пришла к осознанию того, что ее негативные чувства к однокласснику были следствием нереалистичных ожиданий с ее стороны. Другая клиентка, обвинявшая одного лишь отца в кон-

фликтных отношениях с ее матерью (выражавшихся в основном в длительном молчании), в процессе психодраматической проработки поняла, что ответственность за неблагоприятный климат в семье лежит на обоих родителях, в том числе и на матери, которая была категорична и нетерпима к мужу.

Опишем часть работы с девушкой Катей, по отношению к которой отец в детстве попытался совершить развратные действия. Во время первой сессии была выявлена обида на отца за это, а также за то, что он не женился на ее маме и не оказывал финансовую помощь. Он лишь изредка приходил в гости и во время одного из визитов, находясь в нетрезвом состоянии, в отсутствие мамы, попытался раздеть дочь. Кроме этих фактов, клиентка мало что знала об отце, ей лишь было известно, что он погиб в пьяной драке. После первой сессии девушка получила задание — узнать как можно больше об отце, его личности, об истории отношений с ее мамой. На следующей сессии Катя рассказала, что родители познакомились, когда отец был женат, имел двух детей. Отношения в семье отца были неблагоприятными, он не мог материально обеспечить детей, злоупотреблял алкоголем, после ссор с женой нередко уходил из дому. Временами он встречался с мамой Кати, но сразу предупредил, что не сможет оставить семью. Узнав о беременности, мама девушки сама приняла решение родить ребенка (для себя). Клиентке стало известно и то, что у отца была деспотичная мать, активно подавлявшая его. Психодрама включала в себя «сверхреальность» — воображаемые диалоги клиентки с отцом, в которых роль отца исполнял психолог. Катя в процессе ролевой игры неоднократно обвиняла «отца» в том, что он должен был о ней заботиться, помогая маме финансово. «Отец» на это отвечал, что он был не в состоянии содержать даже одну семью, а также то, что решение родить ребенка было самостоятельным выбором ее матери. «Отец» также объяснил Кате, что его визиты приносили много радости и ему, и маме Кати, эти встречи были желанными с обеих сторон. В результате этих воображаемых диалогов Катя пришла к осознанию

того, что ее отец был слабым, беспомощным человеком, достойным жалости. Клиентка освободилась от чувства обиды. Через несколько недель у Кати сложились близкие отношения с молодым человеком.

В ряде случаев у клиенток обнаруживаются глубинные деструктивные паттерны отношения к себе. Они могут быть выражены в убеждениях: «Я полное ничтожество», «Я всё время притягиваю неудачи», «Меня никто никогда не полюбит», «Если я буду честной в отношениях, все узнают, какая я». Подобный негативный образ «Я», недостаток самопринятия и ассертивности обычно формируются в условиях дефицита любви и позитивного внимания со стороны родителей, при превалировании жесткого, чрезмерно критичного восприятия родителями детей. Так, у одной из наших клиенток мать страдала затяжной депрессией, была одинока, обвиняла дочь в своих несчастьях, грубо критиковала ее по малейшему поводу.

Работа с подобным неадекватным отношением к своему «Я» направлена на изменение образа «Я», преодоление негативного отношения к себе. Для этого используются когнитивные техники (сократовский диалог, когнитивный континуум, поведенческий эксперимент и др.) в сочетании с психодрамой. Когнитивные техники позволяют клиенткам увидеть их женские и человеческие достоинства и начать их ценить. Психодрама же, содержащая воспроизведение детских конфликтов со значимыми взрослыми, приводит к эмоциональной и когнитивной переоценке детского опыта. Клиентки начинают понимать, что родители были чрезмерно критичны и грубы с ними не потому, что они были действительно «плохими» в детстве, а в силу различных, внешних по отношению к личности ребенка, причин (наличие нервно-психической патологии у родителей, их психологическая неосведомленность, фиксация внимания на тяжелых семейно-бытовых проблемах, стремление во что бы то ни стало избавить ребенка от недостатков и пр.). Теперь клиентки имеют возможность осознать, что их неконгруэнтное поведение, которое

было адаптивным в детстве, во взрослой жизни создает трудности и нуждается в модификации.

Перестройка поведения у некоторых клиентов происходит легко и спонтанно – вслед за когнитивной переоценкой прошлого опыта. У других же – медленно, постепенно, в результате использования поведенческих техник – моделирования и репетиций нового, асертивного поведения.

Преодолев иррациональные искаженные представления о себе и мире, избавившись от негативных чувств по отношению к родителям или другим значимым людям из детства, клиенты более адекватно воспринимают себя и мужчин, начинают им доверять, ведут себя искренне и асертивно. У многих из них со временем появляются близкие отношения с мужчинами.

Библиографический список

- Анджелис Б. Счастье в семье и любви. – М. : Эксмо-Пресс, 2000.
- Бек Дж. Когнитивная терапия. Полное руководство. – М. : ООО «И. Д. Вильямс», 2006.
- Егидес А. П. Лабиринты общения, или Как научиться ладить с людьми. – М. : АСТ-Пресс; Книга, 2002.
- Елизаров А. Н. Психологическое консультирование семьи. – М. : Ось-89, 2004.
- Камалетдинова З. Ф., Антонова Н. В. Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании : учеб. пособие. – М. : Изд-во СГУ, 2010.
- Леви В. Л. Травматология любви. – М. : Метафора, 2004.
- Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе : пер. с англ. – М. : Независимая фирма «Класс», 2010.
- Малкина-Пых И. Г. Семейная терапия. – М. : Эксмо, 2006.
- Морено Я. Л. Психодрама : пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. – 2-е изд., испр. – М. : Психотерапия, 2008.
- Психодрама: вдохновение и техника / под ред. П. Холмса и М. Карп. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000.
- Фрейд З. Психология бессознательного : сб. произведений. – М. : Просвещение, 1989.
- Хорни К. Новые пути в психоанализе : пер. с англ. А. Боковой. – 2-е изд. – М. : Академический проект, 2009.
- Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб. : Речь, 2002.

Bibliograficheskiy spisok

- Andzhelis B. Schaste v seme i lyubvi. – М. : Eksmo-Press, 2000.
- Bek Dzh. Kognitivnaya terapiya. Polnoe rukovodstvo. – М. : ООО «I. D. Vilyams», 2006.
- Egides A. P. Labirinty obscheniya, ili Kak nauchitsya ladit s lyudmi. – М. : AST-Press; Kniga, 2002.
- Elizarov A. N. Psihologicheskoe konsultirovanie semi. – М. : Os-89, 2004.
- Kamaletdinova Z. F., Antonova N. V. Kognitivno-povedencheskiy podhod v psihologicheskome konsultirovanii : ucheb. posobie. – М. : Izd-vo SGU, 2010.
- Levi V. L. Travmatologiya lyubvi. – М. : Metafora, 2004.
- Mak-Vilyams N. Psihoanaliticheskaya diagnostika: ponimanie strukturyi lichnosti v klinicheskom protsesse / per. s angl. – М. : Nezavisimaya firma «Klass», 2010.
- Malkina-Pyih I. G. Semeynaya terapiya. – М. : Eksmo, 2006.
- Moreno Ya. L. Psihodrama / per. s angl. G. Pimochkinoy, E. Rachkovoy. – 2-e izd., ispr. – М. : Psihoterapiya, 2008.
- Psihodrama: vdohnovlenie i tehnika / pod red. P. Holmsa i M. Karp. – М. : Nezavisimaya firma «Klass», 2000.
- Freyd Z. Psihologiya bessoznatelnogo : sb. proizvedeniy. – М. : Prosveschenie, 1989.
- Horni K. Novyie puti v psihoanalize / per. s angl. A. Bokovikova. – izd. 2-e. – М. : Akademicheskij proekt, 2009.
- Ellis A., Drayden U. Praktika ratsionalno-emotsionalnoy povedencheskoy terapii. – SPb. : Rech, 2002.

© Камалетдинова З. Ф., 2014