**С чем имеет дело семейное консультирование?**

Семейное консультирование работает над отношениями.

Над связью и взаимодействием людей. Часто это достаточно непросто проследить. Мы можем увидеть как общаются два человека, слышать их речь. Для того, чтобы сделать вывод какие отношения между ними, мы можем соотнести то, что увидели и услышали.

Например, молодой человек искоса глядит на девушку и игривым голосом, с улыбкой сообщает: «Прекрасная сегодня погода». Соотнеся все мы понимаем, что молодой человек флиртует в данный момент. И даже не столь важно, что он дальше скажет, он уже предлагает игру по определенным правилам. Девушка это обязательно словит. Если она согласится на такую игру, то будет отвечать в подобном стиле, игриво. Но она может посчитать молодого человека наглецом и парировать серьезно, сжав губы и немного опустив уголки: «отвратительная». От этого ответа мы можем сразу проникнуться сочувствием к молодому человеку… Но смысл ответа девушки может стать совершенно другим, если она при этом будет слегка улыбаться и смотреть прямо в глаза ….

***Семейная терапия работает не со словами.*** С тем, что стоит за этими словами.

С тем, что может проявиться через улыбки, ухмылки, слегка вздернутый подбородок, опущенные плечи, медленную походку, отказ от разговора, хлопанье дверями, громкий или тихий голос….

 Поэтому семейная терапия имеет некоторые ограничения:

Если приходит на консультацию один человек с вопросом отношений с другим человеком, чаще всего он начинает описывать что тот говорил и вывод, который он сделал из слов второго. ***Не возможно достроить всю массу реакций другого, не видя его***. Улыбался ли он когда это говорил, пожимал ли плечами, краснел, стискивал зубы, округлял глаза. …И нельзя сделать достоверный вывод о том, что происходит между людьми, как это протекает.

Разговор об отношениях напоминает разговор архитектора, желающего построить здание со слов внимательного туриста, побывавшем в интересном месте.

- «Вы видели Храм Святого семейства в Барселоне – расскажите, пожалуйста, как он сконструирован»

- «Он прекрасен. Очень высокий. Много разных башень . Гауди его конструировал много лет…и он до сих пор в процессе…»

- «Хорошо, хорошо это лирика…А сколько поперечных нефов? И какова высота башень на фасадах?»

- ????

Как невозможно понять всю конструкцию здания со слов даже самого внимательного туриста, так часто и невозможно сделать точный вывод про отношения со слов только одного человека.

**Краткая история семейного консультирования:**

Семейное консультирование как самостоятельное направление появилось в 50-е годы 20 века. Для того, чтобы завоевать место под солнцем первопроходцам необходимо было проявить свою силу и креативность. Новый взгляд на человека и семью, на процесс консультирования. Система психиатрической помощи, построенная в основном на медикаментозном лечении, во многих вопросах сдала свои позиции. Такие сложные вопросы как: шизофрения и роль семьи в этом, анорексия, суицидальное поведение, употребление алкоголя и наркотиков и др. стали смело и результативно рассматриваться семейными консультантами. Повысился процент людей, которые стали получать адекватную помощь .В некоторых случаях отпала необходимость в огромном количестве лекарств, глушащих человека, но не излечивающих его.

В рамках этого подхода позже сформировалось несколько сильных школ.

Пало-Альто стало известно благодаря не только компаниям Apple и Facebook. А также благодаря ***«коммуникативной» школе***. В 1956 г. группа ученых из Пало-Альто – Д. Джексон, Г. Бейтсон, Д. Хейли и Д. Викланд – опубликовали работу «К теории шизофрении», которая была посвящена концепции «двойной связи» (double bind). Эти исследования стали переломным моментом в смене парадигмы лечения пациентов с диагнозом шизофрения. Они наглядно показали, как проблема выстраивается вокруг особенной коммуникации матери и ребенка. Возвращая человека, прошедшего лечение в стационаре в типичные условия, провоцирующие «ненормальные» реакции.

Примерно в это же время Вирджиния Сатир, работая в рамах этого подхода, творила чудеса, помогая вернуть потерянные отношения. Высвечивая ситуацию под новым углом, восстанавливать уважение клиентов к себе и друг другу. И здесь большую роль играло ее умение видеть как люди общаются, видеть те смыслы, которые не являются очевидными, умение создавать и предлагать много разных вариантов развития событий (а не только один, пессимистичный), с которым обычно приходит семьи на консультацию. Умение заботится о каждом и являть собою пример для семьи.

Прорывом стал и ***«структурный подход»*** (С. Минухин). Он позволил многим специалистам увидеть как связаны члены семьи между собой. Есть ли в отношениях напряжение, которое приводит к конфликтам. Или отдаленность, которая не позволяет в полной мере чувствовать близость. Действия терапевта в этом случае направлялись на формирование новой структуры, которая лучше удовлетворет потребности каждого члена семьи.

Постепенно семейное консультирование заняло прочные позиции во многих странах мира. В тех странах, где платная медицина, страховые компании могут оплачивать полностью или частично семейные сессии. Есть квалифицированные терапевты, прошедшие обучение и работающие только с семейными вопросами.

 России центры семейного консультирования и обучение квалифицированных специалистов расположены в Москве (Институт интегративной системной терапии), в Санкт-Петербурге.

Проводится яркое и интересное обучение в Абхазии (Институт семейного коучинга).

В Екатеринбурге также есть профессиональное сообщество семейных консультантов.

**С какими проблемами работает семейный подход?**

Перечислим некоторые проблемы, с которыми семейное консультирование имеет дело:

* Сложности во взаимопонимании между супругами
* Проблемы у ребенка
* Проблемы сексуального характера
* Конфликты между поколениями
* Зависимости в семье (наркомания, алкоголизм, компьютерная зависимость и др.)
* Хроническая болезнь

В отличии от индивидуальных консультаций, на встречу приходят члены семьи. Или если семья по каким-то причинам не может принять участие в консультации, то приглашаются люди из ближайшего круга общения (друзья, сожители, социальный работник и др.)

Такие встречи занимают ка правило несколько консультаций. Есть семьи которым достаточно пары консультаций для того, чтобы ситуация изменилась. Кому-то требуется больше времени, чтобы привыкнуть к определенному ритму изменений и действовать постепенно.

**В чем преимущества семейного консультирования?**

Можно отметить такие сильные стороны как:

* Высокая эффективность работы
* Человек не только меняется сам, но и формируется более благоприятная атмосфера в семье
* Учитываются интересы всех, кто пришел на консультацию
* Семья учится быть командой

Сложность может быть в том, что кто-то в семье опасается или не заинтересован в совместной работе

**А если моя семья не захочет идти?**

Участие в консультации дело добровольное. За исключением: случаев связанных с правонарушениями, насилием в семье. Это же и ответственное дело. Соглашаясь на консультацию, человек тем самым признает, что могут потребоваться какие-то изменения с его стороны.

Причиной отказа чаще всего бывает **страх изменений**. У этого страха есть разумные основания: «А вдруг станет еще хуже, а вдруг не поможет, а если наша семья не справится …?» В этом случае стоит очень непоспешно и взвешено принимать решение. Побеседовать предварительно со специалистами, которые будут работать с семьей, задать все вопросы, которые беспокоят.

**Нежелание выносить сор из избы**. Нередко люди чувствуют себя некомфортно, когда представляют, что на консультации специалист будет изучать всю подноготную жизни человека. Но лишь в очень небольшом количестве направлений, например, в психоанализе от клиентов действительно ожидается такое поведение.

В реальности же на консультации семья раскрывает суть проблемы, насколько хочет и может. А специалисты заинтересованы, чтобы работать с тем, ***что происходит здесь и сейчас***. И давать большую поддержку семье.

**«Зачем я пойду? Слушать обвинения, какой я плохой родитель/супруг/супруга/ребенок?»**

К счастью, в семейном подходе не осуждается ничье поведение. Не происходит разборов кто был в чем виноват. Это не продуктивно и загоняет человека в очень болезненные переживания. Консультанты ***смотрят на суть проблемы, на то, как строятся взаимоотношения и бережно относятся к чувствам каждого члена семьи***.

Если члены вашей семьи думают и еще не уверены, насчет совместной консультации стоит **дать им время разобраться**. Они могут согласиться, если поймут, что их помощь и участие очень важны. Можно прямо попросить: *«Мне необходима твоя помощь. Я самостоятельно не могу справиться с…»*

В процессе обдумывания, Вы можете посоветовать им позвонить специалисту и задать те вопросы, которые интересуют и тревожат.

Но как бы ваша семья не отреагировала на пожелание участвовать в семейной консультации, помните, что даже один человек, меняясь, влияет на всю семью.

Для чего нужны два консультанта сразу?

Семейные консультанты много лет искали работающие способы. В результате опыта стало очевидно:

1. ***Два глаза хорошо, а четыре лучше***

Когда на встречу приходит семья, все начинают общаться, взаимодействовать. В это время консультант строит гипотезы и знакомится со всеми. Все предположения должны проверяться на практике. Если идея о том, что стоит в семье улучшить неверная, то консультация может оказаться не результативной. А часто речь идет не о встречах годами, когда можно одно за другим проверять любые предположения. А о действиях в течение нескольких консультаций…И вот тут-то становится незаменимым второй консультант, который также активно исследует ситуацию и выдвигает свои предположения.

В некоторых медицинских случаях собирается консилиум из врачей, чтобы поставить верный диагноз. Так и в процессе работы с семьей необходим объемный и точный взгляд на ситуацию. Это возможно, только если смотреть в четыре глаза…

1. ***Видеозапись консультации может быть очень полезной.***

 Некоторые консультанты просматривают вместе с семьями записи и разбирают, что происходило в какой-то ключевом моменте. Другие используют запись для внутренней работы. Чтобы смотреть на свое взаимодействие с семьей и на следующих консультациях подобрать лучшую стратегию поведения.