

Семейная психотерапия — направление современной психотерапии, при которой в качестве «клиента» для семейного терапевта выступает не индивид, не профессиональная группа, а семья. Как самостоятельное направление психологической помощи С. п. возникла в 50-е годы XX в. (Дж. Белл, Н. Аккерман, Х. Мидельфорт, Т. Лидз, Л. Винн, М. Боуэн, К. Витакер, Г. Батесон, Дж. Хейли, В. Сатир и др.), сосредоточив свое внимание на развитии личности в семейном окружении и тем самым преодолев односторонние ориентации традиционной психотерапии либо на личность, либо на социум. Семейный подход оказался не только продуктивным, но и экономически эффективным — доказано, что семья, если дать ей нужный профессиональный толчок и запустить ее созидательные силы, способна сама, на основе собственных внутренних ресурсов, помочь своим членам. В то же время «нездоровая» семья может усугубить страдания человека, обратившегося за психологической помощью.

Психопатологические симптомы рассматриваются семейными терапевтами в качестве функции неадекватных внутрисемейных коммуникаций, проявляющихся в специфических правилах, мифах и образцах взаимодействия — как явление скорее интерперсональное, чем интраперсональное («запутанный клубок», «двойная связь», пр.). Причина аномалий видится в особенностях семейной системы и для того, чтобы произвести позитивные психологические изменения в семье, терапевту необходимо прежде всего модифицировать саму систему, а не составляющих ее индивидов. Профессиональная работа семейного терапевта направлена на помощь в изменении интенсивности факторов, препятствующих нормальному функционированию семьи, и осуществляется в процессе применения специальных методических приемов. Причем в большей мере ответственность за исход такой работы — у семьи, а не у психотерапевта.

В представлениях о профессиональной позиции и роли личности психотерапевта семейная терапия резко революционизирует всю сферу психологической помощи, противопоставляя образ психотерапевта — образу духовного учителя, гуру, что проявляется и в особенностях функционирования сообщества С. п. («включенное супервидение»). Утверждается, что психотерапевт не может дать семье больше, чем ее члены могут сделать друг для друга, по сути дела он лишь способствует запуску положительного семейного механизма.

Из основных направлений в современной семейной терапии прежде всего следует назвать системный подход в его многочисленных вариантах. В теории семейных систем Мюррея Боуэна утверждается, что члены семьи часто из-за груза прошлого не могут действовать независимо друг от друга, что собственно и приводит к внутрисемейной дисфункциональности; роль семейного терапевта здесь подобна позиции тренера, который учит членов семьи дифференцироваться во внутрисемейном общении.

Другим вариантом системного подхода является структурная С. п. Сальвадора Минухина, направленная прежде всего на преодоление стирания границ между членами семьи, неадекватной близости («запутанный клубок»). Утверждается, что

семейная система является дисфункциональной из-за ее настоящей организации, а не из-за ее истории, прошлое не является предметом рассмотрения структурных терапевтов, усилия которых направлены на изменения актуальной структуры альянсов и коалиций членов семьи.

Стратегическая семейная терапия (Дж. Хейли, К. Маданес, П. Вацлавик, Л. Хоффман и др.) является наиболее распространенным в настоящее время вариантом системного подхода в С. п., специфика которого характеризуется (а) активными попытками терапевта сделать членов семьи ответственными друг за друга; (б) более частыми, по сравнению с другими направлениями С. п., встречами с членами семьи отдельно; (в) формированием терапевтических альянсов и (г) применением техник парадоксальной интервенции.

Миланская школа системной семейной терапии иногда выделяется в составе стратегической С. п., а иногда рассматривается как самостоятельное направление системного подхода.

Психоаналитический (психоаналитическая семейная терапия), поведенческий подходы (поведенческая семейная терапия) и гуманистический подход в С. п. являются более традиционными по сравнению с системным подходом и возникли на стыке С. п. и основных теоретических направлений современной психологии.

Имеется также ряд оригинальных направлений в С. п., непосредственно не привязанных к основным выше названным подходам и получивших свое развитие благодаря авторитету их создателей. К таковым прежде всего следует отнести контекстуальный подход к С. п. И. Боззормени-Нэджи (в фокусе внимания психотерапевта здесь интересы и потребности всех членов семьи, а не только взаимоотношения между ними); символический подход к С. п., основанный на опыте К. Витакера.

Современная семейная терапия также подразделяется на супружескую, развода, сексуальную С. п. В настоящее время все более широкое распространение получает краткосрочная С. п. (например, Позиционная семейная терапия, предложенная Н. Пезешкианом). Таким образом, за рубежом С. п. представляет собой в настоящее время особую субкультуру, сообщество профессионалов, с установившейся этикой, правилами и традициями, множеством порой противоборствующих друг с другом, а не только взаимодополняющих, направлений и подходов.

Теория и практика С. п. в нашей стране находится в стадии становления, хотя проблемы психологической помощи семье ставились и решались здесь уже давно в рамках психологических консультаций по вопросам семьи и брака, клинической психологии, семейной психиатрии, семейной педагогики и т. д.

Парадоксальные техники С. п. — 1) специфические образцы внутрисемейных взаимоотношений; 2) определенные виды психотехнических приемов, применяемых в современной семейной терапии.

Наиболее известным парадоксом межличностных взаимоотношений в семье является утверждение «Будь спонтанным!», что означает «Перестань себя контролировать на каждом шагу!» (но поведение не может быть спонтанным «по заказу»). Если адресат парадоксальных высказываний не может от них отстроиться, парадокс им интериоризируется и он оказывается в ситуации внутреннего противоречия, имеющей тенденцию к воспроизводству во внутрисемейных взаимоотношениях и к возникновению на ее основе у членов семьи ряда психологических проблем и симптомов.

Парадоксальные техники семейной терапии состоят в принятии психотерапевтом тех образцов поведения, которых придерживаются клиенты и в их преднамеренном преувеличении. Например, психотерапевт может посоветовать матери, ребенок которой отказывается что-то делать, стать гораздо больше беспомощной и неадекватной, чем ее чадо, стимулируя последнего к деятельной позиции.

Таким образом, парадоксальным поведению и коммуникациям в семье противопоставляется парадоксальное (контрпарадоксальное) поведение психотерапевта. Клиенты помещаются в условия терапевтической «двойной связи», в которых они, подчиняясь предписаниям семейного терапевта, кооперируются с ним.

А. З. Шапиро