

Ирина Ревякина

**Техники семейного
консультирования. Методика
«Скульптура отношений».
Практическое руководство**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
Р32

Ревякина И. Н.

Техники семейного консультирования. Методика «Скульптура отношений». Практическое руководство / И. Н. Ревякина — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 46 с.

ISBN 978-5-532-04998-7

Предложенные техники могут быть использованы практическими, семейными психологами, психологами-консультантами, психотерапевтами, тренерами в работе с мужчинами, женщинами, семейными парами. Методика «Скульптура отношений» отличается простотой использования и может быть полезна как в работе психолога-консультанта, так и самостоятельно применяться клиентом (без помощи психолога) с целью понимания типа отношений в паре и улучшения взаимопонимания.

Вступление

Разработанные авторские техники помогут практическим психологам (психотерапевтам), более эффективно оказывать психологическую помощь семьям, одиноким мужчинам, женщинам, мечтающим найти свою любовь, а также построить крепкие и продолжительные отношения. Они также будут полезны в работе с парами, находящимися в ситуации развода или расставания.

При разработке техник учитывались наиболее типичные проблемы, возникающие в семейных отношениях:

- семейные конфликты,
- кризисные периоды,
- неудовлетворенность в материальной и сексуальной сферах,
- супружеские измены,
- проблемы в общении с детьми.

Использование этих техник в работе с парами позволяет детально проанализировать причины выбора партнера (как у мужчин, так и у женщин), выявить конкурентные сферы в отношениях, исследовать потребности партнеров (в заботе, защите, опеке и т. д.), наличие либо отсутствие эмоциональной составляющей в отношениях, принятие-непринятие ответственности, выполнение-невыполнение обязанностей. Техники отличаются простотой использования, апеллируют к спонтанности, творчеству, актуализируют самопознание партнерами друг друга.

Ниже мы более подробно остановимся на особенностях использования этих техник.

1. О техниках консультирования и их значении в работе с парами

Техники создавались на основе опыта психологического консультирования (психотерапии) семейных пар, одиноких мужчин, женщин, желающих построить отношения. Это позволило выделить наиболее важные сферы общения мужчины и женщины, в которых проявлялись разногласия. Это такие сферы, как:

- представления о партнере,
- процесс знакомства и узнавания друг друга,
- распределение домашних обязанностей,
- финансовые вопросы,
- особенности общения в паре (конфликты, эмоциональная близость, дистанция, конкуренция, партнерство),
- семейные кризисы,
- сексуальные взаимоотношения,
- отношения с родственниками,
- личностное развитие в паре (работа, карьера, хобби).

Цель создания техник – улучшение общения в паре, развитие способности находить решения в спорных ситуациях, научиться на основе полученных знаний о себе и о модели своих отношений с партнером, преодолевать семейные кризисы и разрешать возникающие конфликты. Техники могут применяться как в индивидуальной, так и групповой работе.

Задача психолога в консультировании (психотерапии) – вывести неосознанные переживания клиента на поверхность, заставить задуматься о причинах возникновения конфликтов в отношениях, проанализировать последствия неконструктивного поведения. Затем помочь паре найти пути выхода из сложившейся ситуации. В этом поможет применение разработанных техник.

Таким образом, благодаря использованию определенных техник в работе с парами, легко и просто проясняются причины разногласий, выражается эмоциональное напряжение от постоянных ссор и

конфликтов, открывается возможность посмотреть по-новому друг на друга, достигнуть более глубокого уровня взаимопонимания. Работая с парой, важно поддерживать максимальную спонтанность поведенческих проявлений партнеров, акцентировать их внимание на искреннем проживании проблемных ситуаций в отношениях, построении перспективы дальнейших взаимоотношений.

Необходимо обязательно прорабатывать поведенческие паттерны, усложняющие взаимопонимание, а также находить конструктивные решения дальнейшего, мирного взаимодействия друг с другом. Следует также обратить внимание на ролевые позиции партнеров в отношениях, сосредоточиться на развитии «новых» ролей, избавлении от страхов и тревог по поводу совместной жизни. Обратимся к описанию техник, которые могут быть использованы психологом в консультировании (психотерапии) супружеских проблем.

2. 28 практических техник в работе с семьями, парами, одинокими мужчинами и женщинами

Разработанные техники призваны помочь разобраться в трудностях взаимоотношений в паре в различных сферах жизни: финансовой, личностной, сексуальной, отношениях с ближайшими родственниками. За помощью к психологу, как правило, обращается только мужчина или женщина, образующие пару. Значительно реже – вдвоем. Следовательно, методы работы, предложенные в этой главе, могут быть использованы как отдельно с каждым из партнеров, так и в парной консультации.

Предлагаем наиболее результативные авторские техники, которые можно использовать в семейном консультировании.

Техника № 1. *«Мой реальный партнер» и «Мой идеальный партнер».*

Инструкция: Клиенту предлагается описать собственное представление о «реальном» партнере (мужчине или женщине). Затем рассказать о своем представлении, об «идеальном» партнере. Для этого можно разделить лист бумаги на две части и записать свои мысли. Цель техники – выявить расхождения между неосознанными представлениями клиента о своем избраннике (избраннице) с его реальными особенностями. Эта техника позволяет более четко увидеть все качества партнера, разглядеть в нем его истинные достоинства.

Вопросы для обсуждения: Каким вы видите своего реального партнера? Каким должен быть ваш идеальный избранник (избранница)? Каких качеств не хватает вашему партнеру, чтобы он (она) соответствовал идеалу?

Техника № 2. *«Мое первое свидание».*

Инструкция: Клиенту предлагается рассказать о своем поведении на первом свидании. Цель техники – определить неосознанные механизмы поведения, которые в дальнейшем воздействуют на про-

должение отношений, выявить типичные страхи, не позволяющие отношениям развиваться.

Вопросы для обсуждения: Каковы ваши ожидания от первой встречи? Какие переживания вы испытываете на первом свидании? Какие страхи относительно дальнейших отношений актуализирует в вас первое знакомство?

Техника № 3. *«Ролевые позиции в отношениях с партнером».*

Инструкция: Клиенту предлагается описать свои роли в отношениях. При этом можно использовать бумагу и ручку. Это могут быть такие роли, как мужа, отца, жены, матери, дочери, сына. Затем нужно проанализировать эти роли и понять, какие роли клиент не проявляет или проявляет в избытке. Таким образом, становится возможным определить тип взаимодействия в паре (мать-сын, дочь-отец).

Вопросы для обсуждения: Насколько вы удовлетворены вашей моделью отношений? Какие роли вам легче проявлять, а какие сложнее? Какие ролевые позиции чаще всего демонстрирует ваш партнер?

Техника № 4. *«Роли, которые не проявляются в отношениях или никогда не проявлялись».*

Инструкция: Клиенту предлагается подумать о тех ролях, которые никогда не проявлялись им в отношениях с партнером (партнершей). Такие роли могли быть просто не развиты и требуют определенной тренировки, наработки, чтобы сделать отношения более гармоничными (например: роль девочки – женщины, мальчика – мужчины).

Вопросы для обсуждения: Какие роли вы никогда не проявляли в отношениях? Какие роли вы не часто проявляете в отношениях? Какие причины, на ваш взгляд, мешают проявлять другие роли в ваших отношениях?

Техника № 5. *«Мои новые роли в отношениях».*

Инструкция: На листе бумаги напишите 10 «новых» ролей, которые вы будете проявлять в ваших отношениях с партнером. Далее вместе с психологом важно обсудить варианты их воплощения в жизнь. Например, «новые» роли для женщины – женщина, девочка,

хозяйка, любовница, а для мужчины – сын, муж, отец, любовник. Это усилит вашу удовлетворенность отношениями.

Техника № 6. *«Проблемные ситуации».*

Инструкция: Клиенту предлагается назвать 3 причины, которые постоянно приводят к возникновению конфликтных ситуаций в отношениях. Затем нужно продумать возможные варианты решения этих ситуаций, и обсудить их воплощение в жизнь.

Техника № 7. *«Мои ожидания от отношений».*

Инструкция: Партнерам предлагается обсудить ожидания от отношений. Затем вместе с психологом проанализировать наиболее значимые из них и определить возможности их удовлетворения в паре. Вопросы, которые может задавать психолог: Что для вас наиболее значимо в отношениях? Какие варианты развития отношений вы видите для себя в дальнейшем? Какой тип взаимоотношений для вас категорически неприемлем?

Техника № 8. *«Ценности в отношениях».*

Инструкция: Паре предлагается озвучить самые важные ценности в отношениях. Затем проанализировать свои ценности и ценности своего партнера на предмет их совместимости. Цель техники – выявить расхождения в ценностных ориентирах, взглядах в области отношений, которые нередко становятся причиной возникновения семейных кризисов и конфликтов.

Вопросы для обсуждения: Какие ценности наиболее значимы для вас? Какие ценности должен иметь ваш избранник? Какие ценности важны для развития отношений в паре?

Техника № 9. *«Ресурсы для развития отношений».*

Инструкция: Назовите 5 ресурсов, помогающих сохранить ваши отношения с партнером (например, совместное времяпровождение, подарки). Это может сделать каждый партнер, поскольку такая информация поможет паре определить язык любви друг друга. Например: мужчине важно, чтобы женщина была хорошей хозяйкой и готовила ему вкусную еду. Женщине, важно, чтобы мужчина регулярно дарил ей цветы и подарки. Это поможет обоим продуктивно развивать отношения.

Вопросы для обсуждения: Какие ресурсы вы используете для развития отношений уже сегодня? Какие ресурсы использует ваш партнер? Знаете ли вы язык любви друг друга?

Техника № 10. *«Брать-отдавать в отношениях».*

Инструкция: Каждому из партнеров предлагается подумать над тем, что каждый из них «берет», а что «отдает» в отношениях. Цель этой техники – наладить баланс между этими структурами, поскольку в отношениях он часто нарушен. Это означает, что кто-то один в паре много «берет», но не «отдает» и наоборот. А это прямой путь к возникновению неудовлетворенности: один много получает, а другой – ничего.

Вопросы для обсуждения: Что вы «отдаете» своему партнеру в отношениях? Насколько у вас, получается «брать»? Удастся ли вам соблюдать баланс между «брать» и «отдавать» в отношениях?

Техника № 11. *«Я – женщина в отношениях».*

Инструкция: Психолог предлагает клиенту ответить на такие вопросы: «Какой я себя вижу в отношениях?»; «Какой меня видит мой мужчина (муж)?»; «Какая я женщина для своего мужчины?». Можно также предложить сделать коллаж на тему: «Я – женщина». Цель – исследовать проявление своей женственности и сексуальности в отношениях.

Техника № 12. *«Я – мужчина в отношениях».*

Инструкция: Психолог предлагает клиенту ответить на такие вопросы: «Каким мужчиной меня видит моя женщина (жена) в отношениях?»; «Каким я хочу стать мужчиной для своей женщины (жены)?». Цель – исследование особенностей проявления мужского «Я» в отношениях.

Техника № 13. *«Разрыв отношений».*

Инструкция: Паре предлагается описать эмоциональные переживания в период расставания (развода). Далее вместе с психологом обсудить и отпустить все эти болезненные чувства: злость, обиду, ненависть, гнев, претензии. Затем понять, что поможет окончательно завершить отношения. Важно также озвучить друг другу прощальное послание. Цель техники – освободиться от негатива, связанного с отношениями, завершить отношения в своей душе,

чтобы не транслировать негативный опыт в дальнейшую жизнь. Это можно делать, как в устной, так и в письменной форме.

Техника № 14. *«Кризис в отношениях».*

Инструкция: Психолог предлагает паре прояснить причины возникновения семейного кризиса. Важно, чтобы оба партнера принимали в этом участие, поскольку это позволяет выявить неудовлетворенные потребности каждого из них. Затем обоим предлагается предложить собственные варианты решения ситуации. Психолог может предложить паре обсудить следующие вопросы: Что, на ваш взгляд, стало причиной кризиса? Какие действия или поступки партнера, еще больше обострили ваши отношения? Какое решение, было бы для вас оптимальным? Какое решение в этой ситуации вам бы категорически не подошло?

Техника № 15. *«Деньги в отношениях».*

Инструкция: Психолог предлагает паре обсудить отношение к деньгам. Важно ответить на следующие вопросы: Кто ответственен за семейный бюджет? Какие чувства вы испытываете, когда ваш партнер зарабатывает больше, чем вы? Как бы вам хотелось распределить семейный бюджет, чтобы вы чувствовали себя комфортно? Эти вопросы обязательно следует проговорить с каждым из партнеров, чтобы избежать конфликтов, возникающих на почве нехватки финансов в семье.

Техника № 16. *«Секс в отношениях».*

Инструкция: Паре предлагается ответить на следующие вопросы об интимной жизни: Что вам не хватает в сексуальной жизни? Какие эмоциональные переживания вы чаще испытываете от физической близости с партнером? Что вы готовы изменить в себе, чтобы наполнить вашу интимную жизнь?

Техника № 17. *«Общение с детьми».*

Инструкция: Клиенту (паре) предлагается рассказать о своих взаимоотношениях с детьми. Затем психолог может продолжить беседу такими вопросами: Насколько вы эмоционально близки со своим ребенком? Какой подход в воспитании вы используете? Назовите плюсы и минусы. Как часто вы проводите время всей семьей? Цель техники – определить особенности общения с детьми.