Автор: Морозова Ю. (Россия)

Во многих книгах по психологическому консультированию детей и подростков сказано, что зачастую консультирование оказывается невозможным, безрезультатным, если в процесс консультирования не втягивается семья. Но одно дело это читать, другое — попробовать на собственном опыте.

А у меня получалось так, что ко мне приходили родители по поводу проблем своих детей или проблем со своими детьми. А затем на поверхность всегда всплывали общие внутрисемейные проблемы, связанные с опытом выстраивания совместной жизни и страхом перед теми трудностями, которые при этом возникают. При этом сложности, возникающие в семейной жизни, ее участники часто склонны видеть как уникальные, присущие только их семье. А иногда даже — как сложности непреодолимые, препятствующие дальнейшей совместной -жизни.

И что интересно — когда у людей исчезало ощущение уникальности их проблем, переживание сложности, неповторимости высоты барьеров между ними и глубины образовавшихся трещин и разломов, начинали и уходить сами проблемы.

Отсюда и родилась идея — написать текст о том, что семейные взаимоотношения имеют свою логику развития и, зная возможные трудности, можно к ним подготовиться и успешно преодолеть. Сам текст здесь я приводить не буду, поскольку любой семейный психолог легко составит его самостоятельно. Я просто хотела поделиться опытом использования такого тескта, написанного специально для успокоения супругов, родителей, помогающего им пережить ощущение беспомощности: мол, не вы первые оказываетесь в подобной ситуации; другие вылезали из нее примерно так, и вы сможете вылезти. Я довольно часто даю почитать этот текст своим клиентам во время консультирования. Как показывает мой опыт консультирования, после его прочтения клиентам становится легче обсуждать свои семейные проблемы.

Снятие переживания уникальности своих сложных семейных отношений оказывается принципиально важным в процессе консультирования.

А.Е. Алексейчик в «Библиотерапии» писал: «Больной обычно чувствует себя отделенным от мира своей болезнью, и ему довольно трудно получить удовлетворение от хорошего романа, юмористиче-ского рассказа, детектива. Чаще всего удовольствие такой больной получит, убеждаясь в том, что он так же пере-живает трудности, как Николенька из «Детства, отрочества, юности» Л. Толстого, а нередко и справляется с ними лучше». И в другом месте той же статьи: «Успокоение — получение специфических, авторитетных знаний из медицинской литературы (например: Д. Фурст. Невротик...), убеждающих больного, что его нарушения функциональны, типичны для

невроза, не опасны для душевного и физического здоровья».

Тот же самый эффект обнаруживается и в совершенно другой области — при семейном консультировании.

Литература

1. Алексейчик А. Библиотерапия // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2005. № 6.