

ТЕХНИКА «ПСИХОСОЛИПТИЧЕСКАЯ ГЕНЕАЛОГИЯ» В ТЕРАПИИ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Соловьёва Юлия Олеговна

*клинический психолог, руководитель, Институт
доказательной психосоматики «ЭВИРА», г. Москва
js07@mail.ru*

THE TECHNIQUE OF "PSYCHOSOLIPTIC GENEALOGY" IN THE THERAPY OF FAMILY RELATIONS

Yu. Solovyova

Summary: In recent years, statistics have noted a significant increase in the number of requests to psychologists, including those regarding the working out of intrapersonal and interpersonal conflicts related to family relationships of clients.

The family is the basic institution of society, and a healthy psychological climate within each individual family is a guarantee of the progressive development and stability of the whole society as a whole.

The purpose of this article is to substantiate the effectiveness of the use of the author's technique «Psychosoliptic Genealogy (PSG)» in the psychotherapy of family relationships. The methods of observation, diagnostics, analysis, synthesis, induction, deduction, as well as the biographical method are used as the methodological basis of the study.

As a result of the work carried out, the key characteristics of the PSG technique were considered and studied, the uniqueness of this technique was substantiated, as well as its effectiveness in the family relationship therapy.

Since it was found that the introduction of this tool makes it possible to increase the effectiveness of both other psychological techniques and the entire family psychotherapy as a whole, it is logical to conclude that it is possible and expedient to use the PSG technique in the practice of psychologists.

Keywords: arrangement, psychocorrection technique, interpersonal conflict, intrapersonal conflict, Psychosoliptic genealogy, family psychotherapy.

Аннотация: В последние годы статистика отмечает значительный рост количества обращений к психологам, в том числе, по поводу проработки внутриличностных и межличностных конфликтов, связанных с семейными отношениями клиентов.

Семья является базовым институтом общества, и здоровый психологический климат внутри каждой отдельной семьи – это гарант поступательного развития и стабильности всего общества в целом.

Целью настоящей статьи является обоснование эффективности применения авторской расстановочной техники «Психосолиптическая генеалогия (ПСГ)» в психотерапии семейных отношений. В качестве **методологической основы** исследования используются методы наблюдения, диагностики, анализа, синтеза, индукции, дедукции, а также биографический метод.

В результате проведенной работы были рассмотрены и изучены ключевые характеристики техники ПСГ, обоснованы уникальность данной техники, а также ее эффективность в терапии семейных отношений.

Поскольку было выявлено, что внедрение данного инструмента позволяет повысить эффективность как иных психологических техник, так и всей семейной психотерапии в целом, закономерным является **вывод** о возможности и целесообразности применения техники ПСГ в практике действующих психологов.

Ключевые слова: расстановки, техника психокоррекции, межличностный конфликт, внутриличностный конфликт, психосолиптическая генеалогия, семейная психотерапия.

Жизнь в современном мире – непростое испытание для любой семьи. Повышенный уровень общей тревожности в обществе, неблагоприятные социально-экономические условия, пандемия, регулярные стрессы, эмоциональное давление атмосферы «больших городов» – все это негативно сказывается на психологическом здоровье каждого человека и, разумеется, не способствует формированию экологических внутрисемейных отношений [7, с.259]. Подобная обстановка создает определенные предпосылки для роста количества обращений за психологической помощью к специалистам, что и подтверждается динамикой текущей статистики.

Участившиеся случаи запросов клиентов к психоло-

гам по поводу оказания помощи в урегулировании конфликтов, связанных с семейными отношениями [5], свидетельствуют о необходимости поиска психологических техник, позволяющих эффективно разрешать конфликты данного типа.

Таким образом, на сегодняшний день, особый интерес и актуальность для специалистов психологии представляет исследование психологических техник с точки зрения выяснения их практической эффективности в терапии семейных отношений.

Психологической техникой, подлежащей исследованию в настоящей статье, является Психосолиптическая генеалогия (ПСГ) – авторская разработка клинического

психолога Ю.О. Соловьёвой.

Схематически, суть Психосолиптической генеалогии заключается в мысленном переносе клиента, находящегося в полугипнотическом состоянии, на виртуальную временную прямую, относительно которой он находится в точке настоящего, а члены его семьи располагаются соответственно ощущениям клиента. При этом, каждое расположение (спереди, сзади, справа, слева, близко, далеко и т.д.) имеет значение, так как метафорично отражает взаимоотношения между клиентом и фигурой соответствующего члена семьи.

Таким образом, данная временная прямая становится отражением родовой линии, аналогом генеалогического древа, сформированного исходя из внутренних ощущений клиента. Понимание того, насколько отклоняется порядок расстановки членов семьи клиента внутри данной генеалогической модели от классического генеалогического древа, позволяет специалисту сделать вывод о наличии внутриличностных и/или межличностных конфликтов в данной семье.

При этом, что интересно, конкретные конфликтные ситуации психологом напрямую не затрагиваются, а вся терапия происходит посредством использования индивидуальных метафор, понятных и комфортных для клиента. Таким образом, результат терапии, направленной на разрешение внутриличностных и межличностных конфликтов, связанных с семейными отношениями клиента, в данном случае достигается без введения последнего в стрессовое состояние. Это, в свою очередь, облегчает терапию для клиента, так как отсутствует лишний стресс, а конфликт разрешается на подсознательном уровне.

Особая эффективность данной психологической техники обуславливается также возможностью ее применения как в индивидуальной, так и в семейной терапии. Клиент в любом случае получает возможность увидеть себя и свое место (как он это ощущает) в системе родовых отношений.

Следует отметить, что наиболее ярко эффект от применения подобной техники проявляется, в первую очередь, в отношениях родители-дети (особенно мать-ребенок, поскольку именно эта связь является наиболее крепкой с точки зрения психологии). Необходимо также иметь в виду, что, если за терапией обращается клиент, занимающий согласно ПСГ позицию фигуры «ребенок», то на момент терапии он обязательно должен быть старше 18 лет; если же к психологу обращается клиент, занимающий согласно ПСГ позицию фигуры «родитель» – возраст ребенка не имеет значения.

Рассмотрим в качестве примера ситуацию, в которой клиентом специалиста психологии является мать.

Как уже отмечалось, психологическая (ощущаемая как энергетическая) связь между матерью и ребенком – сильная и устойчивая. Именно через мать ребенок чувствует свою связь с семьей и со своим родом в целом [1, с.247]. Следовательно, психолог сразу должен понимать и соблюдать два важных правила. Первое – данную связь разрывать нельзя, так как это приведет лишь к углублению внутриличностного конфликта клиента, вызванного отрывом от рода. Второе – необходимо донести до клиента (будь то мать или ребенок), что данная связь может и должна метафорично растягиваться, удлиняться и утончаться (но не рваться полностью) – это позволит клиенту сепарироваться от других членов семьи и обрести самостоятельность, почувствовать, не теряя при этом связи с родом, свое личное «Я», не зависимое от внутрисемейных установок.

В случае, если за психологической помощью обратилась мать, специалисту необходимо при применении данной техники выяснить следующее: первое – как метафорично выглядит связь между клиентом и ребенком (тонкая золотая нить, толстый канат и т.д.), второе – насколько длинная эта связь (может ли мать дотронуться до ребенка рукой, либо нужно делать шаг, либо ребенок очень далеко и едва различим и т.д.), третье – как расположен относительно матери ребенок – впереди, сзади, сбоку, лицом либо спиной к ней и т.д., четвертое – насколько комфортно подобное его расположение для матери и для самого ребенка.

В зависимости от того, какое представление у матери о данной связи, каким образом и насколько близко к клиенту расположен ребенок, насколько комфортно фигурам ребенка и клиента такое расположение, а равно насколько последнее коррелируется с правильным, с точки зрения семейной психологии, расположением, специалист может сделать вывод о наличии либо отсутствии конфликта у матери (например, непринятие взросления ребенка, нежелание его отпускать от себя и проч.).

В случае обнаружения наличия подобного конфликта психолог должен предложить клиенту представить, что психологическая связь мать-ребенок является одновременно энергетическим каналом, по которому по запросу можно передавать ресурсы. После этого специалист спрашивает, чего именно не хватает фигуре ребенка или же самой материнской фигуре, чтобы она почувствовала себя комфортно в данной временно-родовой прямой (если обнаружен конфликт, то презюмируется, что какой-то либо каким-то (например, несколько детей) из фигур некомфортно их положение). После того как клиент называет то, чего, по его мнению, не хватает для гармонии

зации расположения, специалист предлагает передать это что-то (чаще всего ресурс) по энергетической связи.

После гармонизации расположения фигур ребенка и матери конфликт разрешается на уровне бессознательного.

В том случае, если для такой гармонизации недостаточно одно лишь виртуальной передачи ресурсов от матери к ребенку, то допустимо использовать внутри техники Психосолиптической генеалогии иные психологические техники по усмотрению специалиста [4, с.99], например, родительский ритуал.

После того как будет разрешен конфликт, существующий в настоящий момент времени, психолог в рамках ПСГ проводит подстройку к будущему.

Данная подстройка проводится по точкам кризисов возрастов [2, с.113]. При этом, если ребенок не достиг возраста 18-20 лет, то подстройка на будущее осуществляется от ближайшего к настоящему возрасту ребенка кризиса до, соответственно, кризиса 18-20 лет.

Если же ребенок уже взрослый, то есть старше 18-20 лет, то подстройка производится на ближайшие 3-5 лет.

Суть подстройки заключается в виртуальном прохождении соответствующих фигур матери и ребенка по временно-родовой прямой на заданный промежуток времени, после которого психолог задает вопросы, аналогичные тем, что были заданы в начале ПСГ. За счет этого предварительно выясняется, какие страхи уже присутствуют или же могут возникнуть у матери относительно взросления ребенка [3, с.49], и, после этого, специалистом предлагаются упражнения для преодоления данных страхов.

В результате подобной подстройки мать становится спокойнее, поскольку снижается неопределенность относительно ребенка, и, как итог, появляются ресурсы для естественного взросления последнего.

На этом этапе техника Психосолиптической генеалогия завершается.

В целом, аналогичные принципы применения ПСГ используются и при работе с родителем-отцом. Однако, если при работе с клиентом-матерью, техника применяется фактически по единой схеме, то в ситуации с клиентом-отцом всегда есть индивидуальные особенности применения ПСГ, поскольку связь отец-ребенок в большинстве случаев уникальна [6, с.201] и требует первоначального выяснения специалистом модели отношений

клиента-отца с его собственными родителями.

Исходя из вышесказанного, становится очевидным, что основной целью данной техники является разрешение внутрличностных и межличностных конфликтов клиента, связанных с его семейными отношениями. ПСГ позволяет достичь данной цели за счет ряда факторов:

1. Психосолиптическая генеалогия направлена на сохранение родовых связей клиента и на работу с конфликтами клиента через индивидуальные метафоры;
2. соблюдается экология отношений психолога и клиента – психотерапевт применяет принцип «чистого языка» и не привносит в терапию ничего «своего»;
3. любой специалист может трансформировать технику «под себя», главное – сохранить прохождение клиента по точкам времени и правильно оценить расположение родовых фигур;
4. техника ПСГ может сочетаться с иными техниками: внутри ПСГ допустимо применять любые техники и упражнения, которые специалист сочтет необходимым для применения;
5. ПСГ позволяет улучшить эмоциональное состояние клиента путем ресурсирования;
6. если после применения ПСГ конфликтная ситуация остается, но при этом по расстановкам очевидна положительная динамика – специалист совершает переход к другим техникам, поскольку у клиента появился ресурс для глубинной проработки запроса, соответственно, ПСГ усиливает эффективность работы с другими техниками.

Кроме того, дополнительно было проведено исследование техники ПСГ на проверку практической эффективности данного инструмента в терапии отношений. В исследовании участвовало 9 независимых специалистов-психологов и 109 клиентов. У 102 клиентов после применения техники была отмечена положительная динамика в терапии.

Таким образом, с учетом личной практики автора данной техники, суммарно в течение 2 лет ПСГ позволило повысить эффективность и добиться значительных сдвигов терапии более, чем у 170 клиентов!

Следовательно, можно обоснованно утверждать, что использование авторской расстановочной техники Психосолиптической генеалогия (ПСГ) как самостоятельно, так и в сочетании с иными психологическими техниками показывает высокую эффективность в психотерапии семейных отношений. В связи с этим, закономерным является вывод о возможности и целесообразности применения техники ПСГ в практике действующих психологов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Веракса А.Н., Веракса Н.Е. Детская психология: Учебник 1-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2015. – 446с.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? — Москва: АСТ, 2014. — 238с.
3. Демьяненко К.Е. Теоретические аспекты исследования проблемы родительской компетентности в отечественной психологии // Психология и педагогика в системе современного образования. Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью «Центр развития научного сотрудничества». 2018. С.48-53
4. Карabanова О.А. Психология семейных отношений: Учебное пособие. — Самара: Издательство СИОКПП, 2001. — 122с.
5. Мингазов С. Число обращений к психиатрам и психологам выросло в России в пандемию [Электронный ресурс]. URL: <https://www.forbes.ru/newsroom/obshchestvo/421821-chislo-obrashcheniy-k-psihiatram-i-psiologam-vyroslo-v-rossii-v> (дата обращения 07.04.2022).
6. Сулова Т.Ф., Шаповаленко И.В. Психология семьи с основами семейного консультирования: Учебник и практикум // Москва, 2020. – 343с.
7. Юрченко А.С. Современное детство и особенности воспитания и образования в эпоху цифровизации // Актуальные вопросы психологического состояния общества как фактора общего благополучия. Махачкала, 2021. С. 258-262.

© Соловьёва Юлия Олеговна (js07@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



г. Москва