

Методика «Сімейна дошка» в психологічному консультуванні та психотерапії

В сучасних умовах постійного дефіциту часу та завантаженості людина орієнтована на досить швидке розв'язання власних проблем за допомогою психолога або психотерапевта. Крім того, до сьогодні в суспільстві поширені міфи та очікування щодо швидкості появи бажаних змін. Тому спеціаліст в межах його теоретичної парадигми потребує універсальних методик та технік, які можуть застосовуватися в консультативному або психотерапевтичному процесі.

Досить цінними є методики, які можна використовувати як з метою діагностики, так і на етапі безпосередньої роботи з проблемою. Однією з подібних є методика «Сімейна дошка».

На думку К.Людевіга, розвитку «Сімейної дошки» сприяло поширення системного методу в психотерапії. Системний сімейний підхід запозичує з теорії систем твердження про те, що всі частини системи мають взаємовплив і взаємообумовлюють одна одну. М.Боуен, К.Вітакер, К.Людевіг, С.Мінухін, В.Сатір як прибічники системного підходу розглядають сім'ю у вигляді цілісної живої системи, а не як просте поєднання особистостей, пов'язаних родинними стосунками.

С.Мінухін вказує, що в процесі консультування необхідно враховувати, що сім'я – це система, яка має певну структуру, обов'язково включає підсистеми (батьківську, подружню, сиблінгову), кордони або межі. В ході психологічного консультування та терапії, на думку автора, відбуваються зміни в структурі родини, що призводить до змін в поведінці окремих її членів. Звертаючись до конкретного члена сім'ї, автор зазначає: «Допоможіть іншому

змінитись, і це дозволить змінитись вам у стосунках з ним, і змінить вас обох в межах підсистеми» [4].

Саме в межах сімейної терапії була створена концепція «Сімейної дошки», яка належить до фігурних технік, в 1978 році. В перших дослідженнях дошка використовувалася з окремими членами родини (К. Людевіг, Флієгер), а згодом і з цілою сім'єю (Вілкен).

Сучасні ж дослідження присвячені прикладному застосуванню методики. Наприклад, А.А. Шведовська та Т.Ю. Загвоздкіна вивчали особливості образу родини дошкільників, зокрема різні типи розстановок, враховуючи емоційну дистанцію між членами родини, інтенсивність та емоційне забарвлення цих стосунків. А також розглядали приклади розташування фігур відповідно до характеристик сімей [6, 120-124].

О.І. Єрмусевич, Т.С. Гурлева зазначають, що сімейна дошка сприяє налагодженню діалогічної взаємодії в сімейній системі. Автори вказують, що «сімейна дошка» сприяє встановленню комунікацій, «які не могли бути вербалізовані самі собою» [2, 312-313].

На сучасному етапі методика «Сімейна дошка» застосовується не лише в ході сімейного консультування, існують наступні можливості її використання:

- Індивідуальне консультування та психотерапія. Може використовуватися на етапі встановлення контакту та орієнтування клієнта на роботу, зокрема з дітьми та підлітками. А також на етапі збирання інформації про клієнта та етапі усвідомлення бажаного результату.
- Сімейне консультування та консультування подружжя. «Сімейна дошка» може бути використана на етапі пред'явлення сімейної історії психологу та етапі усвідомлення бажаного результату.
- Групова робота. Методика використовується в навчальних, терапевтичних групах та групах особистісного зростання за аналогією до індивідуальної терапії.
- Супервізія. Психолог при представленні випадку може скористатися дошкою, щоб показати власне бачення ситуації консультативного процесу або продемонструвати бачення ситуації клієнтом (якщо залучалась «Сімейна дошка»).

В традиційному варіанті «Сімейна дошка» складається з ігрового поля 50*50 см та дерев'яних фігур великого, середнього та маленького розмірів з різною основою (квадратна символізує чоловічу стать, кругла - жіночу) зі схематичним зображенням облич без емоційної експресії.

Оскільки «Сімейна дошка» належить до фігурних технік, то можна звернутись до роботи Якоба Шнайдера, який розглядав можливості сімейних розстановок за допомогою фігур в індивідуальному консультуванні. Вчений зазначає, що до вибору фігур необхідно застосовувати два критерії:

1. Зручність та легкість застосування у для психолога. Клієнт в більшості випадків погоджується з використанням того методу, який пропонує психолог, якщо спеціалісту він підходить.

2. Фігури важливі не самі по собі, а як просторова проекція стосунків членів системи. Тому вони повинні мати якнайменше характерологічних відмінностей, щоб не відволікати від основного.

Автор проти використання «дитячих» фігур, оскільки, на його думку, вони можуть в окремих випадках навіювати орієнтацію на дитячий вік, порушуючи принцип «відсутності часу» [7].

Крім того, сучасні дослідники зазначають, що фігури на дошці можуть символізувати не лише людей, а й емоції чи почуття, наприклад, страх, неприязнь, ревності, любов тощо. Зазвичай для цього може бути використана спеціальна фігура великого розміру з восьмикутником в основі, яку клієнт також може використовувати за бажанням в розстановці.

Ігровим полем може виступати коробка вказаних розмірів або лист паперу, на якому необхідно відмежувати лінією зовнішнє поле (приблизно 5 см від краю по периметру) та внутрішнє поле.

Щодо параметрів аналізу в даній методиці, то А.Г. Лідерс зазначає, що лише два мають постійний зміст:

1). Просторова близькість-віддаленість фігур вказують на соціальну та емоційну дистанцію.

2). Спрямованість поглядів фігур свідчить про інтенсивність стосунків.

Розташування на дошці, розміри, форма фігур, послідовність розстановки їх на дошці – є додатковими непостійними параметрами, що мають неочевидне значення, яке необхідно з'ясувати у клієнта [3, 373-374].

Таким чином, символічні образи несуть інформацію для психолога та інших членів родини про спосіб взаємодії в родині, є "метакомунікацію" про стосунки.

На думку автора, особливостями методики «Сімейна дошка» є використання символічних фігур, економічний зовнішній вигляд, завчасно не визначена інтерпретація (залежить від мети дослідження), акцент на стосунках [3, 369-370].

Важливим є розгляд етапів або фаз використання «Сімейної дошки». Е. Гурова пропонує вирізняти наступні фази:

Фаза 1. Стандартна розстановка передбачає роботу клієнта з «дошкою» без втручання з боку психолога. Клієнт отримує інструкцію, фігури, поле і необхідний час для створення розстановки. Після цього психолог може задавати запитання: «Кого представляють фігури? Що ви хотіли зобразити? Що означає ваше розташування фігур? Чому ви цю фігуру розмістили на зовнішньому полі? Чому обрана саме така форма і розмір фігур?» тощо.

Фаза 2. Фаза інтервенцій. Психолог втручається в існуючу розстановку, наприклад, прибирає з поля важливу фігуру, виносить її на зовнішнє поле. Спеціаліст може вносити на поле ще одну фігуру, яка була використана клієнтом, а психолог вважає, що вона відіграє значну роль в даній ситуації. У клієнта з'ясовується ставлення до цього, аналізується його реакція.

Фаза 3. Динамічна гра. Допустима лише на початку консультативної сесії або всередині, оскільки потрібен час на її осмислення та аналіз. На цьому

етапі можливе використання інтервенцій з боку психолога. Крім того, гарним варіантом є надання можливості кожному з членів родини створити власну розстановку з метою подальшого порівняння і відрефлексування отриманого досвіду.

Фаза 3. Документування. Дана фаза передбачає фіксацію остаточної розстановки фігур у вигляді схематичного зображення на листі паперу або фотографії за допомогою технічних засобів [1, 114-116].

На нашу думку, якщо в першій фазі клієнт не може розставити фігури, вказуючи на складність завдання, то психолог може спробувати зробити це за нього, враховуючи отриману від клієнта інформацію та спираючись на власні емоції почуття. Потім необхідно запропонувати клієнту внести корективи в дану розстановку.

Крім визначених особливостей і переваг даної методики необхідно розглянути найбільш типові проблеми та помилки. Я.Шнайдер пропонує наступні:

- психолог розпочинає роботу з дошкою за відсутності в клієнта готовності;
- існуючі схеми психолога не дозволяють йому побачити новизну кожної розстановки;
- у психолога відсутня вирішальна інформація або її занадто багато;
- консультант керується «візуальними шаблонами й асоціаціями й тому не входить у резонанс із душею» [7].

Визначені помилки можливі при недостатності досвіду у психолога, при втраті нейтральності, при невчасності використання методики.

Таким чином, методика «Сімейна дошка» має досить широкі можливості застосування в сучасному консультативному процесі та психотерапії, є важливим елементом діагностики, а також сприяє розвитку комунікації в соціальних системах, зокрема сім'ї.

Список використаних джерел

1. Гурова Е. Семейная доска: история создания методики и опыт использования/Е. Гурова // Семейная психология и семейная психотерапия. - 2003. - № 4. - С. 103-118.
2. Єрмусевич О.І., Гурлева Т.С. Діалог у сім'ї як чинник соціалізації особистості/ О.І. Єрмусевич, Т.С.Гурлева //Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. — Том XI. — Соціальна психологія. — Вип. 6. — Книга I. - С. 306-314.
3. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи: учебное пособие/ А. Г. Лідерс. - 2-е изд., - М.: Академия, 2007. - 432 с.
4. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии/ С. Минухин, Ч. Фишман - М., 1998.

5. Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики/ А.В. Черников. - Изд. 3-е, испр. и доп. М.: Независимая фирма "Класс", 2001. — 208 с.

6. Шведовская А. А., Загвоздкина Т.Ю. Диагностика образа семьи у детей дошкольного возраста с помощью методики "Семейная доска" / А. А. Шведовская, Т. Ю. Загвоздкина // Вопросы психологии. - 2014. - № 2. - С. 117-124.

7. Шнайдер Я. Семейная расстановка с помощью фигур в индивидуальной терапии/Якоб Шнайдер/ Практика семейной расстановки: Системные решения по Берту Хеллингеру (Составитель Г. Вебер) / Перевод с немецкого И. Д. Беляковой. — М.: Международный институт консультирования и системных решений, 2004. — 384 с.