

12+



КИРИЛЛ КОШКИН

ЗАДАЧНИК ПО СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Кирилл Кошкин

**Задачник по семейной
терапии. Для обучающихся
семейной психотерапии**

«Издательские решения»

Кошкин К.

Задачник по семейной терапии. Для обучающихся семейной психотерапии / К. Кошкин — «Издательские решения»,

21 учебный кейс для отработки навыков построения системных гипотез и терапевтических вмешательств. Разделы посвящены нормативным и ненормативным кризисам семьи: от рождения ребёнка до измены и утраты. Кейсы с разбором демонстрируют логику перехода от наблюдений к циркулярной гипотезе и плану; кейсы для самостоятельной работы снабжены опорными вопросами. Учебное пособие для студентов, осваивающих системную семейную терапию.

© Кошкин К.

© Издательские решения

Содержание

Задачник по семейной терапии	6
Содержание	7
Зачем нужен задачник	7
Как устроен раздел	8
Три оси описания семьи	9
Что такое циркулярная гипотеза	10
Образец формулировки циркулярной гипотезы	11
Как работать с опорными вопросами	12
Глоссарий рабочих терминов	13
Кейсы с разбором	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Задачник по семейной терапии Для обучающихся семейной психотерапии

Кирилл Кошкин

© Кирилл Кошкин, 2026

ISBN 978-5-0070-8376-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Задачник по семейной терапии

Кейсы для отработки навыков системных гипотез и терапевтических вмешательств

Учебное пособие для обучающихся семейной терапии

Два раздела · 21 кейс · с разбором и для самостоятельной работы.

Все кейсы и персонажи придуманы. Совпадения с реальными ситуациями случайны.

Содержание

Как пользоваться задачником

Зачем нужен задачник

Задачник собран для практической отработки двух связанных навыков: построения системной гипотезы и проектирования терапевтического вмешательства. Теоретический материал, прочитанный по учебнику, и живая работа с семьёй разделены пропастью. Эту пропасть закрывает только разбор случаев — много случаев, разобранных по одной и той же логике, пока эта логика не станет своей.

Кейсы вымышлены. Имена, обстоятельства и реплики придуманы и не описывают реальных людей. Совпадения случайны.

Как устроен раздел

Разделов два: нормативные кризисы и ненормативные кризисы. Каждый раздел устроен одинаково. Открывают его кейсы с разбором — фабула, готовая системная гипотеза, готовый план вмешательства. Это образцы: по ним видно, как рассуждение движется от наблюдений к гипотезе и от гипотезы к плану. Закрывают раздел кейсы для самостоятельной работы — фабула и опорные вопросы, но без разбора. По ним обучающийся проходит весь путь сам.

Порядок не случаен. Сначала обучающийся читает разборы и осваивает образец рассуждения. Потом, на кейсах без разбора, проверяет, удерживает ли он этот образец без подсказки.

Три оси описания семьи

Каждый кейс описан по трём осям. Оси задают слои, которые терапевт удерживает одновременно, рассматривая семью.

— Ось 1, этап жизненного цикла семьи. Где семья находится в своём развитии и какую задачу этапа она сейчас решает или не решает.

— Ось 2, структура семьи. Границы, иерархия, подсистемы, коалиции и треугольники. Границы располагаются в диапазоне от запутанных до разобщённых, иерархия — от перевёрнутой до деспотичной.

— Ось 3, функции семьи. Какие функции семья выполняет, какие провисли, какую функцию несёт в системе симптом. Здесь работает ключевой вопрос: не «что не так с человеком», а «какую функцию его поведение выполняет в семейной динамике».

Что такое системная гипотеза

Гипотеза в системной терапии — не диагноз и не приговор. Гипотеза — предварительное предположение, которое подлежит проверке. Её ценность измеряется не истинностью, а полезностью. Полезная гипотеза делает две вещи. Она упорядочивает: служит фильтром, через который терапевт отбирает из потока информации значимое и отбрасывает случайное. И она возбуждает инициативу: открывает терапевту и семье новые перспективы вместо хождения по знакомому кругу.

Поэтому единственно верной гипотезы не существует. Существует богатство гипотез, и оно само по себе расширяет пространство решений. Хорошая гипотеза охватывает максимум участников проблемной системы и совмещает доброе намерение каждого с непредвиденными последствиями этого намерения.

Что такое циркулярная гипотеза

Линейная гипотеза ищет виновного: вот причина, вот следствие, вот тот, с кем «что-то не так». Циркулярная гипотеза отказывается от поиска виновного. Она описывает поведение членов семьи не как причину поведения других, а как звено повторяющегося замкнутого цикла, где каждый ход одного запускает ответный ход другого, а тот возвращается к первому.

Циркулярная гипотеза собирается так. Сначала формулируются отдельные предположения о причинно-следственных связях. Затем они сопоставляются и замыкаются в круг.

Покажем сборку на простом примере вне семейной темы. Первое предположение: у школьников нет мотивации, потому что у них слабые педагоги. Второе предположение: педагоги разочарованы, потому что у их учеников нет мотивации. Сопоставив эти два утверждения, получаем циркулярную гипотезу: ученики и педагоги взаимно лишают друг друга мотивации, и каждый виток разочарования одной стороны углубляет разочарование другой.

Так же собирается семейная циркулярная гипотеза. Ниже, в каждом разобранным кейсе, циркулярная гипотеза дана развёрнуто и выделена как образец. Читая разборы, обучающийся видит готовую конструкцию; работая над кейсами без разбора, собирает её сам.

Образец формулировки циркулярной гипотезы

Чтобы образец был наглядным, приведём короткую учебную формулу. Циркулярная гипотеза по семейному кейсу обычно строится по схеме: «Чем больше [член А делает X], тем сильнее [член Б делает Y]; чем сильнее [Б делает Y], тем больше [А делает X]». К этому добавляется два уточнения: какое доброе намерение стоит за поведением каждого и какую функцию для системы выполняет симптом или сам этот цикл.

Пример такой формулировки на нейтральном семейном материале. Чем больше мать опекает ребёнка, тем меньше у ребёнка поводов справляться самому; чем меньше ребёнок справляется сам, тем тревожнее матери и тем больше она опекает. Доброе намерение матери — защитить ребёнка. Функция цикла для системы — он даёт матери ощущение нужности и заполняет то место, которое иначе пустовало бы. Виновного в этой формулировке нет: есть круг, который держат оба.

Как работать с опорными вопросами

К кейсам без разбора даны опорные вопросы, сгруппированные в четыре блока: циркулярная связь, функция симптома, структура, вмешательство. Вопросы не содержат готовых ответов. Они ведут обучающегося по тому же маршруту, которым прошёл разбор: от наблюдений к замкнутому кругу, от круга к гипотезе о функции, от структуры к плану.

Рекомендуемый порядок работы. Прочитать фабулу и данные по трём осям. Пройти блок «циркулярная связь» и письменно собрать круг по образцу формулы выше. Пройти блок «функция симптома» и сформулировать, что цикл удерживает. Пройти блок «структура» и назвать конфигурацию границ, иерархии, коалиций. Пройти блок «вмешательство» и набросать план по шагам. После этого сверить свою работу с разобранными кейсами того же раздела.

Глоссарий рабочих терминов

Краткие рабочие определения терминов, которыми пользуется задачник. Они нужны как опора при работе с кейсами, а не как исчерпывающие теоретические статьи.

Системная гипотеза	Предварительное предположение о семейной системе, подлежащее проверке. Ценится за полезность, а не за истинность: упорядочивает информацию и открывает новые перспективы.
Циркулярная гипотеза	Гипотеза, описывающая поведение членов семьи как замкнутый цикл взаимных ходов, без поиска единственного виновного.
Циркулярная связь	Замкнутая последовательность, в которой ход одного члена семьи запускает ответный ход другого, а тот возвращается к первому.
Носитель семейного симптома	Член семьи, чьи симптомы отражают наличие дисфункциональных семейных паттернов. Его поведение рассматривается в контексте системы, а не как индивидуальное расстройство.
Функция симптома	Роль, которую симптом или проблемное поведение выполняет в семейной динамике: что он удерживает, от какого разговора защищает, какое равновесие поддерживает.
Границы	Неписанные правила, определяющие, кто и как участвует во взаимодействии. Располагаются в диапазоне от запутанных (диффузных) до разобщённых (жёстких).
Иерархия	Распределение власти и права принимать решения. Бывает функциональной, деспотичной (жёсткой) или перевёрнутой, когда статус ребёнка выше статуса родителя.
Подсистема	Часть семьи, выполняющая относительно самостоятельные функции: супружеская, родительская, детская.
Коалиция	Дисфункциональное объединение двух членов семьи против третьего. Вертикальные коалиции (через поколение, особенно секретные) дисфункциональны.
Триангуляция	Втягивание третьего, чаще ребёнка, в конфликт двоих. Ребёнок принимает на себя напряжение, которое не находит прямого выражения между взрослыми.
Сплочённость	Степень эмоциональной близости. Сбалансированные уровни — отдельный и связанный; несбалансированные — разобщённый и запутанный.
Гибкость	Способность системы менять лидерство, роли и правила под стрессом. Сбалансированные уровни — структурированный и гибкий; несбалансированные — ригидный и хаотичный.
Позитивная	Принципиально положительная оценка поведения членов

коннотация	семьи: за каждым ходом отыскивается доброе намерение. Снимает деление на «хороших» и «плохих».
Рефрейминг	Переопределение проблемы: предложение посмотреть на ситуацию другими глазами, перевести её из тупика обвинения в общую задачу.
Циркулярные вопросы	Вопросы, вскрывающие связи между членами семьи и их взаимные реакции. Подаются в темпе семьи, без «вламывания в комнату через окно».
Нейтральность	Профессиональная позиция терапевта: не отсутствие мнения, а отказ навязывать его системе. Неприменима там, где речь идёт о защите ребёнка и о ситуациях насилия.

Раздел 1. Нормативные кризисы

Нормативный кризис — закономерный, ожидаемый этап развития семьи. Он связан с переходом семьи от одной стадии жизненного цикла к другой: вступление в брак, рождение ребёнка, выход ребёнка во внешний мир, его подростковый возраст, уход выросших детей, повторный брак. Нормативный кризис проходит каждая семья. Трудность возникает не из самого кризиса, а из того, что семья не успевает перестроить свою структуру и правила под новую задачу этапа.

Раздел открывают пять кейсов с разбором. По ним видно, как из наблюдений по трём осям собирается циркулярная гипотеза и как из гипотезы вырастает план вмешательства. Раздел закрывают шесть кейсов для самостоятельной работы.

Кейсы с разбором

Пять кейсов ниже даны с готовой системной гипотезой и планом вмешательства. Читайте их как образцы рассуждения: от наблюдений по трём осям к циркулярной гипотезе, от гипотезы к плану.

КЕЙС С РАЗБОРОМ

Кейс 1. Чьи теперь праздники

Фабула

Андрей (28) и Марина (26) женаты восемь месяцев. Обратились с жалобой на постоянные ссоры из-за выходных. Марина хочет проводить субботы вдвоём, Андрей каждую субботу едет к родителям на дачу и зовёт жену с собой. Отказ Марины он переживает как предательство: «у нас в семье так принято». Марина выросла в семье, где границы держали крепко, родителей навещали по договорённости. Последняя ссора закончилась тем, что Марина ночевала у подруги.

Описание по трём осям

Ось 1. Этап жизненного цикла	Этап принятия супружеских обязательств. Задача этапа — построить границу вокруг новой пары и согласовать общие правила из двух разных семейных историй.
Ось 2. Структура семьи	Граница вокруг супружеской подсистемы пока не выстроена. У Андрея сохраняется сильная связь с родительской семьёй, претендующая на приоритет. Намечается коалиция «Андрей и его родители» против запроса жены на отдельность.
Ось 3. Функции семьи	Функция формирования новой семейной идентичности провисает. Лояльность родительской семье у Андрея конкурирует с задачей супружеского сближения.

Системная гипотеза

ОБРАЗЕЦ ЦИРКУЛЯРНОЙ ГИПОТЕЗЫ

Чем настойчивее Андрей зовёт жену на дачу, тем сильнее Марина слышит в этом, что её собственная семья для мужа второстепенна, и тем твёрже отказывается. Чем твёрже отказ, тем острее Андрей переживает угрозу связи с родителями, единственной семьёй, которую он знает как надёжную, и тем настойчивее зовёт снова. Доброе намерение Андрея — сохранить верность роду, давшему ему опору. Доброе намерение Марины — отстоять рождение новой пары как отдельной величины. Функция цикла для системы: еженедельная ссора удерживает обоих от прямого разговора о приоритете, который кажется им игрой с нулевой суммой — чья семья теперь главная и существует ли вообще «наша» семья как третья, не сводимая к двум родительским. Виновного в этом круге нет.

Гипотеза охватывает четырёх участников: Андрея, Марину и его родителей, чья молчаливая позиция «у нас так принято» — полноправный элемент круга.

План терапевтического вмешательства

Шаг 1. Позитивная коннотация для обоих. Снять деление на правого и виноватого. Андрею: его верность родителям — качество, на которое Марина сможет опереться, когда родителями станут они сами. Марине: её настойчивость защищает то, без чего брак не состоится, — отдельное пространство пары. Оба заняты не борьбой, а строительством, просто строят с разных углов.

Шаг 2. Циркулярные вопросы — перевод спора с содержания на процесс. Марине: «Как вы думаете, чего Андрей боится больше — что вы не любите его родителей или что суббота без дачи означает разрыв с ними?» Андрею: «Если бы Марина однажды поехала на дачу с лёгкостью, что бы это сказало ей о месте её собственной семьи в вашем браке?» Вопросы вскрывают, что предмет спора — не дача, а страх обесценивания с обеих сторон.

Шаг 3. Рефрейминг задачи этапа. Переопределить конфликт: это не выбор «его родители или её желания», а нормативная задача молодой семьи — собрать общие правила из двух разных историй. Дача не отменяется и не становится обязательной; она становится одним из правил, которое паре предстоит написать самим, впервые как авторам.

Шаг 4. Ритуал-предписание для границы пары. Договориться о конкретном распределении: часть суббот — поездка вместе, часть — время только вдвоём, и одна суббота в месяц планируется парой с нуля, без оглядки на обе родительские традиции. Предписание материализует границу вокруг супружеской подсистемы, не разрывая связь Андрея с родом.

Шаг 5. Проверка вовлечённости родителей. Прояснить циркулярными вопросами, насколько ожидание родителей реально, а насколько построено Андреем. Возможен отдельный разговор Андрея с родителями — не за разрешением, а с сообщением о новых правилах его семьи.

КЕЙС С РАЗБОРОМ

Кейс 2. Третий лишний

Фабула

Семья Кравцовых: Сергей (33), Юлия (30), сыну Мише четыре месяца. Юлия обратилась одна. Жалуется, что после рождения ребёнка муж «исчез»: задерживается на работе, по вече-

рам играет на телефоне, к ребёнку подходит редко. Юлия всё время с Мишей, спит с ним, ночью муж уходит на диван. Близости между супругами нет с беременностью. Сергей в разговоре по телефону сказал терапевту, что чувствует себя «лишним в собственном доме».

Описание по трём осям

Ось 1. Этап жизненного цикла	Этап освоения родительских ролей и принятия нового члена семьи. Задача — перестроить структуру так, чтобы появилась родительская подсистема, не разрушив супружескую.
Ось 2. Структура семьи	Сложилась тесная диада «мать и ребёнок» с размытой границей: совместный сон, поглощённость. Отец вытеснен за пределы этой диады, супружеская подсистема обесточена. Намечается разобщённость между супругами.
Ось 3. Функции семьи	Родительская функция выполняется, но почти целиком одним человеком. Супружеская функция — близость, поддержка пары — провалена.

Системная гипотеза

ОБРАЗЕЦ ЦИРКУЛЯРНОЙ ГИПОТЕЗЫ

После рождения Миши семья решала реальную задачу — обеспечить младенцу неотлучную заботу — и решила её способом, который вытеснил отца. Чем глубже Юлия поглощена ребёнком, тем плотнее диада «мать и сын» и тем меньше в ней места отцу; чем меньше Сергею места у кровати, тем отчётливее он чувствует себя лишним и тем дальше отступает в работу и телефон; чем дальше Сергей, тем больше Юлия одна с ребёнком и тем плотнее диада. Доброе намерение Юлии — дать новорождённому ту меру заботы, которой он сейчас требует. Доброе намерение Сергея — быть полезным семье тем способом, который ему оставили. Функция цикла: дистанция между супругами позволяет обоим не встречаться с тревожным вопросом — остались ли они парой теперь, когда стали родителями.

Носителя симптома в классическом смысле здесь нет: Миша здоров. Симптом системы — сама дистанция между супругами. Жалоба Юлии «муж исчез» и признание Сергея «я лишний» — два описания одного круга.

План терапевтического вмешательства

Шаг 1. Переопределить запрос с «исчезнувшего мужа» на общую задачу этапа.

Назвать происходящее нормативным кризисом: рождение ребёнка перестраивает структуру, и почти каждая семья на этом этапе теряет границу вокруг пары. Снимается обвинение — есть задача, которую решают вдвоём.

Шаг 2. Позитивная коннотация обеих позиций. Юлии: её поглощённость Мишей — это качество заботы, в котором ребёнок сейчас нуждается. Сергею: его уход в работу — попытка быть полезным семье тем способом, который ему оставили. Оба действуют из заботы, а не из отвержения.

Шаг 3. Циркулярные вопросы на возвращение отца в структуру. Юлии: «Если Сергей завтра начнёт укладывать Мишу, чего вам будет стоять отойти в сторону и не поправлять?» Сергею: «Что должно произойти, чтобы вы поверили, что у кровати есть место и для вас?» Вопросы делают видимым, что диадой держат оба — и мать, не впускающая, и отец, не входящий.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.