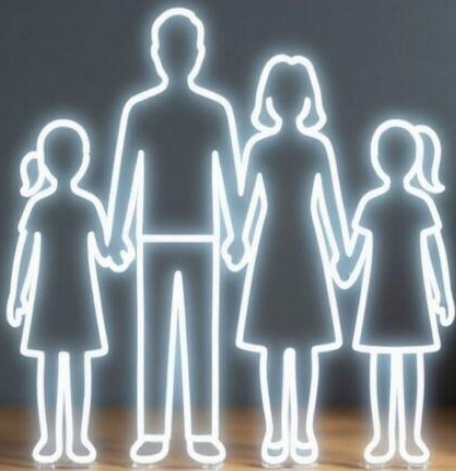


12+ ДМИТРИЙ БОЛЕСОВ

СИСТЕМНАЯ СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

РАЗБИРАЕМ ПО ПОЛОЧКАМ



Дмитрий Болесов
Системная семейная
психотерапия:
разбираем по полочкам

<https://litres.ru/74320154>

ISBN 9785007093316

Аннотация

Книга помогает освоить системную семейную терапию: от теории границ и подсистем до реальных техник (генограмма, скульптура, вопросы). Разбор типичных ошибок, этических рисков и готовых решений для работы с семьёй.

Содержание

Введение. «Семья как система: зачем психологу смотреть шире одного человека»	5
Основные принципы системного подхода	8
Мини-задание для закрепления	11
Глава 1. Что такое системная семейная терапия: базовые идеи без «воды»	12
С чего начинается системная работа	16
Итог главы	17
Глава 2. Как устроена семейная система: границы, подсистемы и невидимые правила	18
Невидимые правила и семейные мифы	21
Итог: что мы поняли в этой главе	25
Глава 3. Жизненный цикл семьи: почему кризисы — это нормально и как с ними работать	26
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Системная семейная психотерапия: разбираем по полочкам

Дмитрий Болесов

© Дмитрий Болесов, 2026

ISBN 978-5-0070-9331-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. «Семья как система: зачем психологу смотреть шире одного человека»

Представь, что ты сидишь на консультации, перед тобой женщина, которая говорит: «Мой муж меня не слышит, он всё время молчит». Ты начинаешь работать с ней: учишь формулировать просьбы, проговаривать эмоции, выстраивать границы. Она старается, делает домашние задания, приходит на следующую встречу и говорит: «Я всё делала, как мы договаривались, а он вообще перестал со мной разговаривать». И ты вдруг понимаешь: что-то тут не сходится. Проблема будто живёт не внутри неё, а между ними.

Именно в этот момент в дело вступает системная семейная психотерапия. Она учит видеть не «проблемного человека», а «проблемную связь». В системном подходе клиентом становится не отдельный человек, а семья как целое. И это не просто красивая идея — это рабочий инструмент, который меняет то, как ты задаёшь вопросы, как слышишь ответы и как планируешь изменения.

Почему индивидуальной оптики часто недостаточно

Есть классический пример, который любят разбирать на супервизиях. Подросток 14 лет, постоянные конфликты до-

ма, прогулы школы, резкие перепады настроения. Психолог работает с подростком: учит техникам саморегуляции, помогает ставить цели, обсуждает ценности. Через несколько недель становится только хуже: подросток ещё чаще пропускает уроки, а дома начинаются почти ежедневные скандалы.

А потом на консультацию приходит вся семья. И вдруг картинка складывается. Оказывается, родители переживают тяжёлый, но пока не озвученный кризис отношений: они почти не разговаривают друг с другом, напряжение в доме висит, как грозовая туча. И подросток, сам того не осознавая, становится тем, кто «забирает» это напряжение на себя: его проблемы становятся главной темой разговоров, и хотя бы так родители снова начинают взаимодействовать. В этой логике его поведение — не просто проявление подросткового бунта, а способ удержать семью от распада.

Для психолога это значит: если работать только с подростком, ты будешь бороться с симптомом, а не с тем, что его поддерживает. Системный взгляд помогает увидеть, как поведение одного человека связано с реакциями других, и как эти реакции снова влияют на первого. Это и есть циркулярность — ключевой принцип системной терапии.

Кто такой клиент в системной терапии

В индивидуальной терапии клиент — это тот, кто пришёл на приём. В системной терапии клиент — это система. Даже если на консультацию пришёл один человек, ты всё равно держишь в голове всю семью: кто с кем связан, кто на кого

влияет, какие правила действуют «по умолчанию».

При этом важно не впадать в крайности. Системный подход не снимает ответственности с отдельного человека и не говорит: «Ты не виноват, это всё семья». Он говорит: «Твое поведение имеет смысл в этой системе, и изменить его проще, если менять не только тебя, а связи вокруг».

Основные принципы системного подхода

Давай разберём три принципа, на которых держится системная терапия. Они звучат как термины, но на самом деле описывают очень простые вещи.

— **Циркулярность.** В линейной логике мы думаем: «Он злится, потому что она его не слушает». В циркулярной логике это звучит иначе: «Когда она замолкает, он злится; когда он злится, она закрывается ещё сильнее; и эта реакция снова усиливает его злость». То есть причина и следствие ходят по кругу, и разорвать этот круг можно только через изменение связи, а не через поиск виноватого.

— **Гомеостаз.** Любая система стремится сохранять привычное состояние. Даже если это состояние неприятное, оно знакомое, а значит, предсказуемое. Семья может годами «кружиться» вокруг одних и тех же конфликтов, потому что любые изменения пугают больше, чем текущая боль.

— **Эквифинальность.** Это красивое слово означает простую вещь: к одному и тому же результату можно прийти разными путями. Тревожность у ребёнка может быть связана и с напряжёнными отношениями родителей, и с трудностями в школе, и с особенностями темперамента. Системный терапевт не ищет «единственно верную» причину, а смотрит, какие факторы сейчас поддерживают проблему, и на какие из

них можно повлиять.

Чем системный подход отличается от других

Чтобы ты лучше понял специфику, давай быстро сравним его с двумя популярными подходами.

— В **психодинамическом** подходе фокус на внутреннем мире: бессознательные конфликты, ранние привязанности, защитные механизмы. Ты ищешь, как прошлое влияет на настоящее.

— В **когнитивно-поведенческом** подходе фокус на мыслях и действиях: какие убеждения искажены, какие реакции закрепились, как их перестроить.

— В **системном** подходе фокус на связях: как люди влияют друг на друга, какие правила управляют их взаимодействием, как система реагирует на изменения.

Это не значит, что один подход «лучше» другого. Часто они дополняют друг друга. Но системная оптика даёт уникальную возможность увидеть, как проблема живёт не в человеке, а в отношениях.

Как устроена эта книга и как с ней работать

Эта книга — не учебник в строгом смысле, но и не просто сборник историй. Здесь будет достаточно теории, чтобы ты понимал, на чём основаны техники, и достаточно практики, чтобы ты мог сразу применять знания на учебных разборах и супервизиях.

Важно: не читай эту книгу как роман, от начала до кон-

ца. Лучше двигайся по одной главе, делай задания, пробуй формулировать циркулярные вопросы в учебных разборах, а потом переходи дальше. Так системное мышление станет не просто знанием, а привычным способом смотреть на проблемы.

Мини-задание для закрепления

Выбери одну семейную ситуацию (из литературы, кино, учебной практики или даже из жизни, если это не нарушает конфиденциальность). Опиши её с трёх позиций:

— **«Что делает человек»**. Кратко: кто что делает и как это выглядит со стороны.

— **«Как это влияет на других»**. Какие реакции вызывают эти действия у членов семьи.

— **«Какой паттерн повторяется»**. Есть ли в этой цепочке повторяющийся цикл? Можно ли увидеть, как реакция одного усиливает действие другого?

Например: муж поздно приходит с работы → жена тревожится и звонит несколько раз → муж раздражается и отвечает резко → жена обижается и молчит → муж чувствует себя непонятым и задерживается ещё сильнее.

Попробуй записать такой цикл для своей ситуации и посмотри, где в нём можно было бы «подтолкнуть» систему, чтобы разорвать круг.

Глава 1. Что такое системная семейная терапия: базовые идеи без «воды»

Представь, что семья — это не просто несколько человек, которые живут под одной крышей. Это система: как часы, где шестерёнки связаны, и если одна чуть сдвинется, меняется ход всего механизма. В системной семейной терапии мы не ищем «кто виноват». Мы смотрим, как устроены связи, какие правила незаметно управляют поведением и почему проблема держится именно в этих отношениях.

Почему «лечить» одного человека в семье часто не работает

Если у подростка постоянные конфликты с родителями, а терапевт работает только с подростком, система быстро вернёт всё на место: старые реакции родителей, привычные ответы ребёнка, те же самые ссоры. Потому что проблема не «в нём», а в том, как они взаимодействуют.

В системной терапии клиент — вся семья. Даже если пришёл один человек, мы всё равно думаем о системе: кто рядом, кто влияет, какие негласные правила действуют. Это не значит, что мы игнорируем личные переживания. Наоборот: мы помогаем каждому почувствовать, что его слышат,

но ищем решение там, где проблема живёт, — в связях.

Ключевые принципы, на которых держится подход

Вот четыре идеи, которые будут опорой во всех главах.

1. Семья — это целое. Поведение одного человека нельзя понять без контекста остальных. Сын «бунтует» не сам по себе: это часть его диалога с родителями, их реакции на него и правил дома.

2. Проблема — это функция системы. Симптом (ссоры, тревожность, уходы из дома) часто удерживает привычный баланс. Например, постоянные конфликты могут быть способом не замечать другой, более болезненный вопрос (вроде охлаждения между супругами).

3. Изменения в одной части меняют всё. Если родители начинают чуть иначе реагировать на подростка, меняется и его поведение. И наоборот. Поэтому терапевт чаще работает с взаимодействиями, а не с отдельными личностями.

4. Фокус на изменениях, а не на «правильности». Нам не нужно, чтобы семья стала «идеальной». Нам важно, чтобы появились новые способы договариваться: меньше криков, больше пауз, понятные правила и возможность слышать друг друга.

Как это выглядит на практике: простой пример

Семья: мама, папа, дочь 14 лет. Запрос: «она нас не слушает, делает всё назло».

Терапевт не спрашивает: «Что с тобой не так?» Он спрашивает иначе:

— «Когда ты говоришь „нет“, как реагирует мама? А папа? Что происходит дальше?»

— «В какие моменты она всё-таки соглашается? Что тогда было иначе?»

Так мы собираем не «характер дочери», а петлю взаимодействия: кто что говорит, кто замолкает, кто берёт на себя роль главного, кто становится «крайним». И уже из этой петли ищем маленькую точку, где можно что-то поменять.

Что значит «системный взгляд» для студента-психолога

Для тебя как начинающего специалиста системный взгляд — это способ не теряться в эмоциях и обвинениях. Ты учишься замечать:

— **Роли и коалиции.** Кто с кем объединяется, кто исключён. Например, мама и дочь «в одной команде» против папы.

— **Границы.** Где они слишком жёсткие («никто не заходит в мою комнату»), где слишком размытые («все знают всё про всех»).

— **Правила.** Часто негласные: «не спорь со старшими», «о плохом не говорим», «мама решает всё».

— **Циклы.** Как одно действие вызывает другое: «я повышаю голос → он закрывается → я злюсь ещё сильнее».

Твоя задача — не судить эти правила, а увидеть, как они

работают. А потом вместе с семьёй найти хотя бы один маленький шаг, который разорвёт привычный цикл.

Отличие от «обычного» разговора и индивидуальной терапии

Индивидуальная терапия помогает человеку лучше понять себя и справляться с эмоциями. Системная — помогает увидеть, как эти эмоции и реакции встраиваются в отношения.

Простой ориентир:

— В индивидуальной терапии ты помогаешь человеку сказать: «Мне больно».

— В системной ты помогаешь семье услышать: «Когда ты так говоришь, я пугаюсь и закрываюсь. Давай попробуем иначе».

С чего начинается системная работа

С первой фразы: «Спасибо, что пришли. Расскажите, что сейчас тяжелее всего и как вы поймёте, что становится лучше». Дальше ты собираешь факты, а не оценки: кто что сказал, кто молчал, кто перебивал. Из этих фактов рождается гипотеза: как устроена петля, которая держит проблему.

И помни: на первой сессии редко «решают всё». Чаще всего удаётся просто договориться о правилах работы и сделать один маленький, понятный шаг. Этого достаточно, чтобы система начала меняться.

Итог главы

— Системная семейная терапия смотрит на связи, а не на отдельных людей: клиент — семья как система.

— Проблема часто выполняет функцию в системе: она удерживает привычный баланс и отражает негласные правила.

— Задача терапевта — заметить структуру: роли, коалиции, границы, циклы — и найти точку, где можно внести маленькое изменение.

— На практике это значит задавать вопросы про взаимодействия, а не про «характер», и предлагать небольшие, выполнимые шаги, которые меняют привычные реакции.

В следующей главе мы разберём, как устроена семья как система.

Глава 2. Как устроена семейная система: границы, подсистемы и невидимые правила

Помнишь пример про подростка, который хлопает дверью, и вся семья тут же забывает про ссору родителей? Это пример петли обратной связи. Но чтобы до конца понять, почему эта петля крутится, нужно заглянуть чуть глубже: посмотреть, как вообще устроена семья как система.

Давай представим не часы, а дом. У дома есть стены, двери, комнаты. В одних комнатах живут взрослые, в других — дети. Где-то можно шуметь, где-то принято говорить шёпотом. И если кто-то вдруг заходит не в ту дверь или громко топает там, где не положено, остальные сразу это замечают. Вот эти стены, двери и негласные «здесь не шуми» — это и есть структура семьи.

Границы: где заканчивается «мы» и начинается «я»

Границы в системной терапии — это не про грубость и не про «не лезь ко мне». Это про то, где проходит линия между подсистемами: между супругами, между родителями и детьми, между семьёй и внешним миром.

Границы бывают:

— **Жёсткие.** Как бронированные двери: каждый в своей комнате, никто никого не трогает. В такой семье подросток

может годами не рассказывать, что у него проблемы в школе, потому что «у нас дома не принято жаловаться». С одной стороны, это даёт автономию. С другой — в кризис семья не может быстро собраться и поддержать друг друга.

— **Размытые.** Двери сняты с петель: родители обсуждают свои ссоры при детях, бабушка знает все пароли от телефонов внуков. Кажется, что тут много близости. Но на деле у человека нет личного пространства, и он либо учится прятать себя, либо теряет способность опираться на собственные чувства.

— **Гибкие.** Это золотая середина: границы есть, но они не бетонные. Можно постучать и войти. Можно попросить: «Мне сейчас нужно побыть одному». И это нормально воспринимается.

Для студента-психолога важно научиться видеть эти границы не по словам, а по действиям. Если мама приходит в комнату к сыну и сама решает, какие вещи убрать, не спрашивая его, — это про размытые границы. Если родители говорят: «Это наш взрослый разговор, давай позже обсудим», — это про чёткие, но не жёсткие границы.

Подсистемы: кто с кем в одной команде

Семья — это не просто «все вместе». Внутри неё есть подсистемы, и у каждой — свои задачи.

— **Супружеская подсистема.** Её главная функция — не «быть лучшими родителями», а быть парой. Когда супруги

поддерживают друг друга, делятся усталостью, договариваются о правилах — это даёт семье устойчивость. Если же вся энергия уходит в родительство, а между супругами остаётся только «кто сегодня моет посуду», система начинает шататься.

— **Родительская подсистема.** Сюда входят все взрослые, которые участвуют в воспитании (родители, бабушки, тёти). Важно, чтобы в этой подсистеме были договорённости: кто что разрешает, кто что запрещает, как наказывают и как хвалят. Если правил нет, ребёнок быстро учится играть на противоречиях: «Мама сказала нельзя, а папа разрешил».

— **Детская подсистема (сиблинги).** Братья и сёстры учатся договариваться, ссориться, мириться, защищать друг друга. Это первая «школа отношений» вне родителей.

Частая ловушка для начинающих специалистов — смешивать супружескую и родительскую подсистемы. Например, когда терапевт на сессии слышит, как мама ругает папу при ребёнке, хочется сразу сказать: «Не делайте так!» Но системно грамотнее сначала укрепить супружескую подсистему: дать паре возможность поговорить друг с другом без ребёнка, услышать друг друга, договориться о едином фронте.

Невидимые правила и семейные мифы

В каждой семье есть правила. Часть из них проговаривается: «Мы ужинаем в семь», «В выходные не трогаем друг друга до обеда». А часть живёт в воздухе: «В нашей семье не плачут», «Старших не перебивают», «Мы всё решаем вместе (даже то, что должен решать один)».

Эти негласные правила часто держатся на **семейных мифах** — убеждениях, которые передаются из поколения в поколение. Например:

— «Мы сильная семья: мы не жалуемся и всё выдерживаем».

— «В нашей семье все должны быть успешными».

— «Главное — сохранить семью любой ценой».

Мифы могут быть опорой, но могут и мешать. Если в семье с мифом «мы не жалуемся» у подростка депрессия, он не пойдёт за помощью, потому что это будет нарушением семейного правила.

Задача терапевта — не разрушить миф, а помочь семье увидеть его и решить, служит ли он сейчас её благополучию или, наоборот, удерживает в старых, неудобных сценариях.

Пример из практики: «Кто главный?»

К терапевту приходит семья: мама, папа, дочь 12 лет. Про-

блема: дочь не слушается, грубит, поздно приходит домой. На первой сессии мама говорит много и быстро, папа почти молчит, дочь смотрит в телефон.

Терапевт замечает: мама отвечает за всё — за расписание, за еду, за правила. Папа кивает, но не вступает. Дочь периодически бросает: «А папа вообще ничего не решает».

С точки зрения структуры тут нарушен баланс: родительская подсистема фактически состоит из одного человека. Дочь, чувствуя это, либо бунтует, либо берёт на себя «взрослую» роль: спорит, критикует, проверяет, насколько родители вообще могут быть авторитетом.

Терапевтическая задача — не «сделать дочь послушной», а вернуть в родительскую подсистему второго взрослого. Дать папе возможность сказать: «Я тоже отвечаю за это правило», а маме — передать часть ответственности. Это не делается за одну сессию, но первые шаги можно сделать сразу: например, предложить родителям договориться о трёх правилах, которые они озвучивают вместе.

Как это увидеть на консультации: диагностические маркеры

Вот на что стоит обращать внимание, чтобы «прочитать» структуру семьи:

— **Кто садится рядом?** Супруги держатся за руки или сидят по разным углам? Ребёнок вклинивается между ними или держится отдельно?

— **Кто отвечает за всех?** Один член семьи говорит за всех («Мы не любим конфликты», «Нам это не подходит»), а остальные кивают.

— **Как принимаются решения?** Есть ли моменты, когда кто-то говорит: «Это я решаю», или все решения откладываются, потому что «надо спросить ещё у бабушки»?

— **Где проходят границы?** Ребёнок свободно заходит в спальню родителей или стучится? Родители знают пароли от соцсетей ребёнка или нет?

Это не формальный опросник, а живая наблюдательность. И именно она отличает системный взгляд от индивидуального.

Инструменты, чтобы «разложить по полочкам» структуру

Есть несколько техник, которые помогают быстро увидеть, как устроена система.

Генограмма. Это схематичное изображение семьи в нескольких поколениях. Не пугайся слова «схема»: на практике это просто кружки и квадратики, соединённые линиями. Главное — не красота, а информация: кто с кем близок, кто в конфликте, кто «выпал» из общения. Генограмма помогает увидеть повторяющиеся сценарии: например, что в трёх поколениях мужчины рано уходят из семьи, или что старшие дочери берут на себя заботу о младших.

Семейная социограмма. Членам семьи дают лист бума-

ги и просят нарисовать себя и других в виде кружков, подписать имена и расположить так, как они чувствуют близость. Кто-то рисует себя в центре, кто-то — на краю. Кто-то ставит маму и папу рядом, а себя далеко. Это простой, но очень наглядный способ увидеть, кто чувствует себя «внутри» системы, а кто — на периферии.

Циркулярные вопросы. Вместо «Что ты чувствуешь?» терапевт спрашивает: «Когда мама повышает голос, папа становится тише или громче? А ты в этот момент что делаешь?» Так мы не копаемся в чувствах, а смотрим на взаимодействие: кто на чью реакцию отвечает.

Частые ошибки новичков при анализе структуры
— **Принимать слова за реальность.** Если мама говорит: «У нас в семье всё решают вместе», но на сессии все молчат, пока она говорит, — стоит смотреть на поведение, а не на слова.

— **Пытаться «починить» структуру сразу.** Нельзя прийти и сказать: «Вы неправильно распределили роли». Это вызовет сопротивление. Лучше сначала дать семье почувствовать, что её видят и понимают.

— **Игнорировать расширенную семью.** Бабушка, дедушка, тётя, живущая рядом, — это тоже часть системы. Если правило «слушаться старших» реально работает, его нельзя отменять без учёта контекста.

Итог: что мы поняли в этой главе

— Семья — это структура из подсистем, каждая из которых выполняет свою функцию.

— Границы между подсистемами могут быть жёсткими, размытыми или гибкими. Гибкие — самые адаптивные.

— В семье действуют негласные правила и мифы, которые определяют, что можно, а что нельзя.

— Чтобы увидеть структуру, используют генограммы, социогаммы и циркулярные вопросы.

— Задача терапевта — не навязать новые правила, а помочь семье осознать текущие и выбрать более удобные.

В следующей главе мы разберём, как семья меняется со временем: про жизненный цикл семьи и типичные кризисы, которые возникают на каждом этапе. Ты увидишь, как одни и те же структурные проблемы всплывают в разных возрастах — и как к ним готовиться заранее.

Глава 3. Жизненный цикл семьи: почему кризисы — это нормально и как с ними работать

Помнишь, в прошлой главе мы разбирали, как устроена семейная система: границы, подсистемы, негласные правила. Теперь давай посмотрим, как эта структура живёт во времени. Семья — не застывшая картинка, она меняется. И эти изменения идут по определённом ритму — так называемому жизненному циклу.

Представь, что семья — это река. То она течёт спокойно по равнине, то попадает в пороги, то разливается, то сужается. Спокойные участки — это периоды относительной стабильности. Пороги — это переходы между этапами, и именно на них чаще всего возникают конфликты. В системной терапии эти «пороги» называют нормативными кризисами — то есть такими, которые случаются почти у всех, просто в разное время и по-разному.

Что такое жизненный цикл и зачем он терапевту

Жизненный цикл семьи — это последовательность этапов, через которые проходит большинство семей. У каждого этапа свои задачи. И если семья не успевает решить задачи одного этапа, трудности накапливаются и усложняют следующий.

Для начинающего психолога это суперполезный инструмент: он помогает отделить «мы просто поссорились из-за посуды» от «мы застряли на переходе между этапами».

Основные этапы жизненного цикла (и задачи каждого)

— **Добрачный этап.** Человек учится быть самостоятельным, отделяться от родительской семьи, строить партнёрские отношения. Задача — сформировать свою идентичность и научиться договариваться.

— **Заключение брака, образование новой пары.** Пара договаривается о правилах: как жить вместе, кто за что отвечает, как принимать решения, как отдыхать. Это первый серьёзный системный сдвиг: теперь есть «мы», а не два «я».

— **Рождение первого ребёнка.** Появляется новая подсистема — родительская, и меняется супружеская: времени на пару становится меньше, растёт усталость, меняются роли. Задача — перераспределить обязанности и сохранить связь между партнёрами.

— **Семья с маленькими детьми.** Фокус смещается на воспитание, но важно не потерять супружескую подсистему. Частая ловушка: «мы теперь только родители», и пара перестаёт быть парой.

— **Семья с подростками.** Подросток стремится к автономии, границы пересматриваются. Это время бурных перестроек: старые правила перестают работать, новые ещё не

сформированы. Задача — дать подростку больше самостоятельности, сохраняя при этом заботу и контроль.

— **Выпускание детей из дома («опустевшее гнездо»).** Дети уходят, и пара снова остаётся вдвоём. Иногда это долгожданный момент, а иногда — кризис: «А о чём нам теперь говорить?» Задача — переосмыслить супружеские отношения и найти новые смыслы.

— **Поздний этап жизни, старение.** Меняются роли: взрослые дети могут стать опорой для родителей, появляются вопросы ухода, здоровья, передачи опыта. Задача — сохранить достоинство, автономию и тёплые связи.

Важно: не все семьи проходят все этапы, и не обязательно строго по порядку. Кто-то не создаёт пару, кто-то усыновляет ребёнка, кто-то переживает развод и строит новую семью. Но логика остаётся: на каждом переходе система должна перестроиться, иначе она застревает.

Нормативные кризисы: не поломка, а перестройка

Кризис в системной терапии — это не «всё плохо», а «система должна измениться, и ей тяжело». Представь, что ты переходишь из маленькой комнаты в большую: сначала ты натыкаешься на стены, потому что привык к старому пространству. Так и семья: старые способы взаимодействия перестают работать, а новые ещё не наработаны.

Например, когда рождается ребёнок, «работают» ли те же правила, по которым жили двое? Часто нет. И пока пара не

договорится о новых, будут конфликты: «Ты не помогаешь», «Ты всё делаешь не так». Системно грамотный терапевт не будет искать виноватого, а поможет паре увидеть: «Вы сейчас на этапе перехода, и старые навыки не подходят. Давайте придумаем новые».

Пример из практики: «Мы перестали быть парой»

К терапевту приходит пара: жена 34 года, муж 36 лет, ребёнок 2,5 года. Жалуются на постоянные ссоры, ощущение, что «мы чужие». На сессии видно: почти всё время они говорят о ребёнке и быте. Про себя и про «нас» — почти ничего.

Терапевт мягко возвращает фокус на супружескую подсистему: «Расскажите, как вы познакомились, что вас тогда радовало?» Пара сначала теряется: «Это было так давно». Но постепенно начинают вспоминать. Потом терапевт предлагает простое упражнение: «На этой неделе найдите 30 минут только для вас двоих. Не про ребёнка, не про работу, а про то, что вы любите вместе».

Это не «волшебное решение», но это шаг к тому, чтобы снова почувствовать себя парой. И это именно про жизненный цикл: на этапе «семья с маленьким ребёнком» важно не потерять супружеские отношения.

Как увидеть этап на консультации

Вот простые маркеры, которые помогают понять, на каком этапе семья и где может быть застревание:

— **Возраст детей и их задачи.** Маленький ребёнок требует много ресурса. Подросток — пересмотра границ. Выпускник — отпускация.

— **Формулировка проблемы.** «Он меня не слышит» может быть про супружеские отношения, а может быть про то, что человек перегружен родительскими обязанностями.

— **Распределение ролей.** Кто принимает решения? Кто отвечает за эмоции в семье? Если один человек тянет всё, это признак застревания: система не перераспределила нагрузку при переходе на новый этап.

— **Реакция на перемены.** Если любое предложение что-то изменить вызывает сильное сопротивление, возможно, семья боится перехода или не чувствует опоры.

Инструменты для работы с жизненным циклом

— **Хронология семьи.** Попроси семью коротко рассказать: «Когда вы познакомились, когда поженились, когда родился ребёнок, когда переехали». Это помогает увидеть переходы и понять, когда начались трудности. Часто проблема появляется именно на стыке этапов.

— **Вопросы про ожидания.** «Как вы представляли себе этот этап? Что получилось, а что нет?» Это помогает отделить реальность от мифа: «Я думала, что с рождением ребёнка мы станем ближе», а получилось наоборот.

— **Упражнение «Роли и задачи».** На листе бумаги выписываются роли: «супруг», «родитель», «работник»,

«друг». Рядом — задачи для каждой роли. Потом семья обсуждает: «Какие задачи сейчас самые тяжёлые? Какие мы не успеваем делать?» Это помогает увидеть перегрузку и перераспределить обязанности.

Частые ошибки новичков при работе с жизненным циклом

— **Считать кризис признаком патологии.** Если семья ссорится при переходе на новый этап — это не значит, что они «не умеют быть семьёй». Это значит, что им нужна помощь в перестройке.

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.