

Паттерны Вирджинии Сатир

*Л.П. Шепеля, кандидат наук,
член гильдии психотерапии и тренинга Санкт-Петербург*

Сегодня в непростое для всех время психологам, в том числе и тем, кто работает в системе образования. Важно владеть как можно большим количеством разных методов и приемов работы с теми, кто попадает в поле их внимания.

То, что делала знаменитый американский психотерапевт – Вирджиния Сатир, а описал ее ученик Стив Андреас – это подменная сокровищница разных техник, которые он назвал паттерны – это то, что повторяется много раз с разными людьми.

В.Сатир умерла в 1989 году и перед смертью она оставила послание нам, ее потомкам. Она написала: «И прежде, чем я покину этот мир, я хотела бы, чтобы все в нем поняли одну вещь – контакт между людьми возникает из соприкосновения тел, взглядов и звучания голоса. Этим вещам мы учимся до того, как узнаем значение слов. Как наши родители прикасаются к нам, как они смотрят на нас, как звучат их голоса – все это будет записано в нас».

В. Сатир – основоположник семейного консультирования и семейной терапии, один из самых сильных и эффективных психотерапевтов XX столетия. Жизни сотен тысяч, если не миллионов людей изменились благодаря тому, что эта женщина вкладывала себя целиком и полностью в то, что она делала.

Конечно же, много людей – психологов и психотерапевтов пытались изучить «магические» методы В.Сатир, которые она использовала для создания процесса изменения семьи и каждого ее члена.

А так как она часто использовала одни и те же методы или паттерны. То появилась возможность описать их и передать другим людям.

Один из последователей и преданных учеников В.Сатир Стив Андреас описал 16 паттернов или 16 основных методов, идей, используя которые В.Сатир помогала людям решать их психологические проблемы.

Паттерны В.Сатир тезисы

1. Ориентация на решение в настоящем и будущем. (В противоположность ориентации на проблему в прошлом).

Внимание на то, что хочет получить клиент здесь и сейчас.

Если человек хочет изменить другого, то попадает в позицию бессилия и зависимости от других. Она спрашивала: «Что Вы можете сделать, чтобы он (она, они) отреагировали желательным для Вас образом?» это перенос фокусирования внимания человека на то, что он сам может сделать для улучшения ситуации.

2. Позитивное намерение.

Сильным аспектом работы В.Сатир было ее убеждение, что поведение каждого человека имеет в своей основе позитивное намерение.

Она проводила различия между намерением и поведением.

Это позволяло изменять отношение к проблемному поведению клиента. Не одобряя поведение клиента, можно принять его намерение и человеческие качества.

Как она подчеркивала позитивные намерения: «Я слышала, что Вы начали кричать на детей, чтобы угодить жене?» «Среди того, что я слышала, я вижу огромное чувство заботы и любви...» Это часто нужно для примирения детей с родителями. Простить можно, только приняв. А простив, можно освободить свою душу от гнева и обиды, которые разрушают ее, именно эту душу, т.к. родителей могло уже не быть в живых.

3. Никаких обвинений.

Она никого никогда не обвиняла. Она считала, что если человек поступает плохо (пока), то это результат того, что у него отсутствует в настоящее время возможность реагировать (поступать) более позитивно.

4. Равенство.

Она подчеркивала свое равенство с клиентом. К ребенку наклонялась или ставила его на стул, чтобы глаза были на одном уровне.

Используя ролевые игры, она показывала разрушительное действие доминирования и подчинения. Она подчеркивала: «Любой из нас может быть как учителем. Так и учеником для другого человека». «Давайте проверим, правильно ли я Вас услышала...»; «Это всего лишь мое собственное представление, оно может соответствовать действительности, но может и не соответствовать»; «Любой из нас может ошибаться».

5. Предоставление позитивного альтернативного выбора.

В. Сатир была против того, чтобы бороться с негативным поведением с помощью наказания. Она считала, что человека надо научить другим, более

позитивным способам общения, и он не захочет возвращаться к старому (разрушительному) способу поведения.

«Добро лучше зла, потому что оно приятнее».

6. Рефрейминг поведения и восприятия.

Главным в работе психолога В.Сатир считала изменение восприятия, т.к. именно восприятие удерживает проблему.

Пример: Отец жестоко бил в детстве клиентку – молодую девушку. В.Сатир: «Он любил тебя, не понимая, что не может управлять своей агрессией, и, чтобы не причинять боли, отвез тебя к родственникам». Это рефрейминг.

7. Действие.

В.Сатир считала, что человек (клиент) изменится быстрее, если получит у психолога опыт действия или взаимодействия с другим человеком.

Для этого она использовала пустой стул или ролевые игры. Если клиент говорил: «Меня не любят, не признают», она спрашивала «Как?» Если клиент говорил, что хочет приблизиться и сказать, она предлагала «Скажи!»

Один из ее любимых приемов перевода слов в действие называется «Семейная скульптура». «Живые» картинки, отражающие типичные, конфликтные или идеальные способы взаимодействия. Иногда скульптура «оживала» и превращалась в балет.

8. Ассоциация-диссоциация.

Человек испытывает два вида опыта:

Ассоциативная позиция – это когда клиент заново полностью переживает прошлый опыт – видит, слышит и чувствует то, что было:

- неприятные ощущения.

Противоположный опыт: *Диссоциативная позиция* – когда клиент вспоминает прошлую ситуацию как если бы он был зрителем, который просто просматривает запись событий, где видит себя, при этом испытывая чувства наблюдателя.

В.Сатир использовала первую позицию для создания мотивации, а вторую для достижения изменений.

9. Выразительность (артистичность).

Она обладала великолепным даром: двигалась, использовала невербальный опыт, меняла темп речи, тон и громкость голоса.

Если она видела позитивное восприятие другого, она тут же ставила стул, выразительно показывала пальцем туда и говорила про другого, таким образом она фиксировала малейшие изменения в восприятии клиента.

10. Юмор.

Ее работа с семьей. Несмотря на сложность, всегда прерывалась взрывами смеха. Уместность юмора в работе психолога обусловлена тремя причинами:

- во-первых, он доставляет удовольствие,
- во-вторых, он поднимает настроение,
- в-третьих, «в смехе помирает невроз», так как можно либо смеяться, либо бояться.

Будучи в приподнятом настроении, человек более гибко и творчески реагирует на все остальное.

11. Сдвиг референтного индекса.

Используя ассоциацию/диссоциацию, можно облегчить попытку клиента вникнуть в переживания другого человека и «немного пройтись в его мокасинах», чтобы лучше понять его. Такая информация будет еще более полезной, если ее соединить с третьей позицией, позицией наблюдателя со стороны.

Упражнение «Доступ к собственной родительской мудрости».

3 стула.

Подумать о проблемной ситуации с ребенком, сидя на 1 стуле. Что возникло, что беспокоит. Переживите заново. Прокрутите, что видите, слышите, чувствуете. Если трудно увидеть, то «Как если бы...»

Пересядьте на 2-й стул – стул ребенка. Переживите ситуацию как если бы вы были вашим ребенком. Вначале вернитесь в начало и постоит около стула. Посмотрите как он сидит, дышит. Войдите внутрь. Посмотрите его глазами, почувствуйте как он переживает?

Вернитесь на 1-й стул осознайте, что переживал ребенок, что узнали про его желания и потребности, что еще. Что поняли как он воспринимает мир. Что узнали про себя?

Сесть на 3-й стул и глядя на 1-й и 2-й стулья с позиции наблюдателя. Переживите что видите, что слышите, что чувствуете.

Вернуться на 1 стул.

12. Усиление позитивных чувств и поведения и прерывание деструктивной коммуникации.

Если в работе с семьей случалась перепалка, она прерывала диалог словами: «Подождите минутку!», после чего она просила сделать что-то другое, таким образом, разобщенную коммуникацию она превращала в объединяющую. Например, она могла попросить кого-нибудь приблизиться к другому (жене к мужу) и дотронуться до него. На что тот откликнулся. Как правило, позитивно. И В.Сатир сразу это включала в контекст работы, спрашивая, что чувствует (не думает!) жена. Она всегда стремилась всех обращать к чувствам.

13. Идентификация и пересмотр убеждений.

Человек, находящийся в проблеме, как правило, все делит на черное и белое и склонен к обобщениям: *все, всегда каждый, никогда, никто...*

В.Сатир сводила обобщения к конкретным примерам. Все – это что? Никто – это кто? Что чувствуете сейчас? Иногда прибегала к сверхобобщениям.

- Меня никто не любит...

- Никто-никто?..

14. Вербальные паттерны для элегантного сбора информации.

А. Чтобы собрать информацию о семье, она использовала вопросы: Кто? Что? Когда? Где? И как именно?

В. Чтобы определить, с чем работать, она просила разыграть сценки из жизни семьи.

С. Создав скульптуру, отражающую соперничество детей, она просила отдельно мать и отца показать, как они справляются, а затем вместе.

Д. Иногда для сбора информации она использовала форму прямых вопросов. Например: «Итак, не возникает ли у вас желание что-то здесь изменить?» «Есть здесь что-нибудь, о чем вы сами бы хотели поговорить?»

Е. Встроенные вопросы. «Интересно, знаешь ли ты что-нибудь о том, как себя чувствуешь (как выглядишь), когда начинаешь злиться (ведешь себя агрессивно)?» Это обход сопротивления.

15. Вербальные паттерны, способствующие процессу роста.

Один из мощных приемов В.Сатир (и других психологов) – когда она вводила желаемый для человека опыт, использовала пресуппозиции (предположения). Это то, что следует принимать как само собой разумеющееся. Например: «Это хорошо, что вы таким образом хотите

выразить себя». Пресуппозиция в вопросах: «Вы осознаете, что приходят дурные чувства, а затем приходит злость?» (пресуппозиция – у вас есть дурные чувства, которые приходят перед злостью).

После этого она спрашивала: «Что вы чувствуете по этому поводу?» Это отвлекало клиента, и он не замечал пресуппозицию. Еще пресуппозиция присутствует в вопросах:

- Что заставляет вас думать, что...
- С чего вы взяли, что ...

16. Физический контакт.

Один из ярких приемов В.Сатир – ее способность использовать прикосновения, хотя это вызывало много споров у психологов.

Она же говорила: «Это форма подачи энергии от меня и ко мне!» Она считала прикосновения существенной частью семейной близости. Пример – случаи гибели младенцев в детских домах без этого, хотя уход был хорошим.

Замечено, что члены семьи, имеющие проблемы, вовсе не прикасаются друг к другу, либо эти прикосновения связаны только с выражением гнева и раздражения, или они ограничиваются сексуальными контактами.

Она обучала детей и родителей прикасаться друг к другу.