



Бернис Б. Грюнвальд  
Гарольд В. Макаби

# КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СЕМЬИ



Практическое  
руководство

COGITO  
CENTRE

Мастер-класс (Когито-Центр)

Бернис Грюнвальд

**Консультирование семьи**

«Когито-Центр»

1999

УДК 615.851  
ББК 88

## **Грюнвальд Б.**

Консультирование семьи / Б. Грюнвальд — «Когито-Центр»,  
1999 — (Мастер-класс (Когито-Центр))

Эта книга о том, как помочь родителям в разрешении проблем, связанных с детьми. Ошибки в воспитании совершаются главным образом из-за нехватки знаний, а не из-за недостаточной ответственности или любви к детям. Авторы книги пропагандируют идеи адлеровского семейного консультирования и описывают базовые консультативные навыки, позволяющие специалистам, а также работникам социальной сферы и сферы воспитания провести психологическое обучение родителей. В мельчайших подробностях обсуждаются психотехнические приемы, которые при правильном их применении приводят к положительным изменениям в семейных отношениях, позволяют ликвидировать напряженность и конфликты и добиться гармонии и радости. Книга является ценным учебным пособием для семейных консультантов и всех тех, кто работает с родительскими проблемами.

УДК 615.851

ББК 88

© Грюнвальд Б., 1999

© Когито-Центр, 1999

## Содержание

Предисловие к переработанному изданию	5
Предисловие к первому изданию	7
Введение	9
Благодарности	11
Историческая справка	12
Глава 1	15
Предпосылки	15
Основные принципы индивидуальной (адлеровской) психологии в приложении к семейному консультированию	17
Цели неправильного поведения	23
Избалованные дети	25
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Бернис Б. Грюнвальд, Гарольд В. Макаби

## Консультирование семьи

*Эта книга посвящается Джозефу Ахиму Грюнвальду и Норме Лоу  
Макаби*

### Предисловие к переработанному изданию

Стать лучше могут только хорошие вещи. И если переработанное издание этого труда лучше первого, то только потому, что с самого начала была создана очень хорошая книга.

Факты говорят сами за себя. После первой публикации книга «Консультирование семьи» заслуженно заняла место основного учебного пособия для тех, кто хочет изучить принципы и методы терапевтического вмешательства, широко известные как «адлерианские». Вероятно, у переработанного издания книги круг читателей может даже значительно расшириться. Сейчас гораздо больше представителей разных школ, гораздо больше практиков желают узнать причины, по которым адлерианский подход оказывается таким эффективным и дающим такие быстрые результаты. Это относится не только к испытывающим стресс и страдающим семьям, обратившимся за помощью к консультанту, но также и к самому консультанту, также испытывающему стресс из-за того, что в своих попытках оказать реальную помощь обратившейся к нему семье он часто обнаруживает, что имеющиеся в его распоряжении средства и методы мало пригодны для достижения желаемого результата.

Своим успехом книга в значительной степени обязана тому влиянию, которое она оказала на консультантов и специалистов, занимающихся обучением консультантов. Непосредственно, ясно и образно авторы знакомят читателя с развитием и современным состоянием метода, а также основанной на нем системы взглядов и процедур, возникновение которых сразу же после опустошительной Первой мировой войны в разрушенной и деморализованной Европе носило откровенно революционный характер. Этот метод и сейчас продолжает удивлять и вдохновлять всех, кто впервые сталкивается с ним, имея дело с разрушенными и деморализованными семьями нашего времени, времени нестабильности и социального изменения.

Альфред Адлер призвал группу своих венских коллег-врачей, а также группу сочувствующих, которых он нашел среди профессиональных преподавателей, социальных работников и консультантов в сфере здравоохранения, пойти в беднейшие школы и вести там работу с помощью радикально новой формы социальной медицины, рецепт которой – единство уважения, понимания и поощрения. Основопологающим было уважение – уважение к детям с трудностями в поведении и общении, что само по себе являлось радикально новым способом обращения с «проблемными детьми».

Когда в Европе к власти пришли силы, опирающиеся на репрессии и карательные меры, приведшие в дальнейшем к мраку нацизма, многие из последователей Адлера и его сторонников, ставшие свидетелями преобразующей силы его идей и взглядов, перебрались в Соединенные Штаты, неся с собой и разработанные им новые психологические воззрения. Но никто из них по своей неутомимости и решимости воплощать идеи Адлера не мог сравниться с Рудольфом Дрейкурсом. Дрейкурс изменил реальное положение психиатрии в Соединенных Штатах, перейдя от тайных встреч с клиентами за закрытыми дверями до открытых форумов, на которых родители и дети встречались с учителями, консультантами и другими заинтересованными лицами, пытаясь в ходе этих встреч понять причины собственных жизненных трудностей и найти способы их преодоления.

Среди тех, на кого учение Дрейкурса оказало наиболее сильное влияние, были Бернис Брония Грюнвальд и Гарольд В. Макаби, два профессиональных преподавателя. Они продемонстрировали широту практического применения этого учения и его поразительную способность привлекать все большее число желающих работать методом поощрения детей и приобщать родителей к более здоровым (а следовательно, и более успешным) способам воспитания своих детей, прививая обеим сторонам культуру демократического общения, основанного на самоуважении и уважении других людей. Книга, написанная этими профессионалами, – та книга, которую вы держите в своих руках, – собрала воедино основные принципы педагогического обучения по Адлеру, которые были систематизированы Дрейкурсом и переданы им своим ученикам; на эту основу нанизан богатый опыт, полученный авторами при обучении, разъяснении и использовании на практике всего того, чему они научились сами.

Как следствие, материал этой книги будет интересен как для опытного консультанта, так и для начинающего. Будьте готовы к тому, что у вас захватит дух от некоторых приведенных здесь консультационных сессий, поскольку вам дадут возможность принять участие в беседе с угрюмым, враждебно настроенным и провоцирующим подростком, который на вежливые вопросы и реплики консультанта реагирует со все более нарастающим спокойствием и вежливостью. Будьте готовы увидеть, что может случиться, когда консультант, противостоя рассерженному родителю или обиженному ребенку, выражает доверие этим враждебно и оппозиционно настроенным, несчастным людям. Как, полагаясь на это доверие, он дает им понять, что уже само их согласие поговорить об этих вещах представляет собой признак прогресса, признак теплящейся надежды и желания найти способ решения проблемы, сохранив при этом чувство собственного достоинства, и что это гораздо лучше, чем проявлять агрессию, мстить или обвинять.

Такую же убежденность авторы этой книги формируют в себе и в своих клиентах. Их установка на уважительное отношение отражает глубинное убеждение в ценности человеческой жизни и жизни человеческого общества. Более того, их прямой и практичный способ подхода к проблеме изобличает лживость пессимистических оценок человеческого существования – оценок, претендующих на утонченность, но, по сути, просто циничных и уничижительных. Наконец, в их книге, в ее новом издании нашло развитие все то положительное, что было накоплено в русле данного подхода и что позволило распространить его на новые области, такие, как зависимости, пищевые нарушения, специфические проблемы родителей-одиночек и многие другие актуальные вопросы.

Вам повезло, что вы нашли эту книгу; возможно, еще большая удача ждет вас впереди, после ее прочтения, когда вы продумаете изложенный материал и найдете в нем для себя кое-что полезное. Вы можете вдруг почувствовать, как втянулись в работу авторов по использованию приемов поощрения и подкрепления уверенности. Возможно, вы даже станете одним из специалистов, призванных продвигать эту работу дальше.

*Роберт Л. Пауэрс*

*Заслуженный профессор*

*Кафедра адлеровских исследований культуры и личности*

*Школа профессиональной психологии имени А. Адлера, Чикаго, Иллинойс Август, 1997*

## Предисловие к первому изданию

Во время моего обучения в колледже и в университете, а затем на протяжении многих лет работы в качестве клинического психолога я многократно слышал в кругу сокурсников, профессоров и врачей-клиницистов такого рода высказывания: «Нужно обучать тому, как быть родителем; быть родителем – одна из самых сложных задач, и кому-то нужно заниматься тем, чтобы родители знали, как они должны поступать в том или ином случае». «Как можем мы побудить родителей, чтобы они учились воспитанию своих детей?» и т. п.

Для выполнения этого социального заказа было издано много книг, основано множество организаций и предпринято большое число попыток обучить родителей и всех тех, кто принимает участие в воспитании детей. Каков истинный результат всех этих усилий, неизвестно, но есть надежда, что все это помогло сделать людей более совершенными родителями, сделать их семейную жизнь более счастливой и благотворно сказалось на детях, которые стали более здоровыми и более полезными обществу.

Одной любви совершенно недостаточно. Любовь может сковывать, опутывать и даже нанести вред ребенку. Как часто нам, консультантам, приходилось видеть, как во имя любви совершаются преступления! Именно уважение и любовь призваны превратить родительское бремя в счастливую и успешную деятельность. Мы не утверждаем, что любовь обязательно оказывает отрицательное влияние, а всего лишь говорим, что одной любви недостаточно. Нам необходимы и любовь, и уважение, и я убежден, что уважение даже более важно, чем любовь.

Книга Бронии Грюнвальд и Гарольда Макаби «Консультирование семьи» – это труд, придерживающийся одной из самых старых методик семейного консультирования, изначально сформулированный Альфредом Адлером, психиатром из Вены, организовавшим в начале 1920-х годов первые семейные консультационные центры. С тех пор во всем мире появились тысячи адлеровских семейных консультационных центров, сотни статей и множество книг, основанных на этих идеях. В Соединенных Штатах идеи адлеровского семейного консультирования начали внедряться в 1930-е годы выдающимся человеком, учителем миссис Грюнвальд и д-ром Макаби – д-ром Рудольфом Дрейкурсом.

Оба эти последователя адлеровских идей многое приобрели от длительного общения со своими коллегами, от опыта работы с тысячами страдающих семей. И в книге «Консультирование семьи» они смогли в убедительной манере суммировать свой опыт и знания на благо как родителей, так и консультантов. Хотя книга предназначена главным образом для специалистов и должна стать учебником для семейных консультантов, она будет безусловно полезна как родителям, так и людям, косвенно соприкасающимся с областью семейного консультирования, – врачам, юристам, священнослужителям, учителям, няням и другим, кто работает с родительскими проблемами.

Хочется подчеркнуть ряд важных особенностей этой книги:

1. Она написана очень просто и ясно.
2. Она обоснована теоретически и философски. Несмотря на свой весьма критический настрой, при чтении книги я не смог найти ни одного утверждения, с которым я был бы не согласен.
3. Книга чрезвычайно практична. Почти на каждой странице есть что-то ценное и нетривиальное.

Книга «Консультирование семьи» должна стать классикой в этой области и вполне может быть основным учебником в области семейного консультирования. Я рекомендую ее без всяких оговорок.

*Реймонд Дж. Корзини*

*Старший консультант  
Семейный образовательный центр на Гавайях*

## Введение

Многие терапевты и консультанты стремятся помочь родителям в разрешении проблем, связанных с детьми. Подбирая материалы для курсов семейного консультирования, мы обратились к нескольким учебникам, после чего нам стало очевидно, что базового учебника, основанного на принципах адлерианской психологии, не существует. Восполнить этот пробел – основной побудительный мотив для написания данной книги.

Ее цель – создать модель базовых консультативных навыков, позволяющих консультантам, учителям, работникам социальной сферы и всем работникам в области воспитания помочь родителям и детям жить друг с другом в гармонии и радости. В этой книге авторы в мельчайших подробностях обсуждают техники, которые при правильном их применении вызовут положительные изменения в семейных отношениях – отношениях, которые в настоящее время зачастую основаны на открытой войне. Предлагаются конкретные действия, которые следует предпринять консультанту в определенных ситуациях, и рекомендации, которые консультант может предложить родителям и детям.

Многие родители испытывают бессилие, вину, злость и сильную обеспокоенность. Эти чувства усиливаются из-за явной тенденции последнего времени обвинять во всем родителей и возлагать на них ответственность за поведение детей в школе и дома. Из-за этого психологическое обучение родителей в современном обществе является насущной необходимостью.

Первоочередная задача консультанта – помочь родителям понять, что ошибки в воспитании совершены ими из-за нехватки знаний, а не из-за недостаточной ответственности или любви к детям. Необходимо помочь родителям понять ошибочность их представлений о своей родительской роли, понять, что, несмотря даже на самые лучшие их намерения, их поступки часто усиливают, а иногда и порождают, трение и отчуждение между ними и их детьми. Необходимо научить родителей быть демократичными, избегая вседозволенности и не позволяя детям тиранить себя. В этой книге предпринята попытка научить консультантов помогать семьям устанавливать взаимоотношения, основанные на демократических принципах. Эти принципы должны применяться ко всем членам семьи, независимо от их возраста.

В данной книге основной упор делается на то, «как это сделать». Материал излагается пошагово, что очень удобно для начинающего консультанта. Вначале объясняются приемы понимания личности и проблемы клиента, а затем – способы, которыми можно добиться приемлемых соглашений между членами семьи. Основное внимание уделяется роли консультанта как посредника и друга, проявляющего уважение и понимание проблем клиента и в то же время обладающего профессиональными навыками и авторитетом.

Хотя каждая глава содержит объяснения и рекомендации по разрешению конкретных семейных проблем, общая философия книги касается взаимоотношений. В каждой главе разъясняется применение конкретного основного принципа. Тем не менее в каждой главе не остаются без внимания и различные аспекты процедуры консультирования, к которым тоже даны пояснения и рекомендации.

Для иллюстрации того, как консультант шаг за шагом проходит процесс оказания помощи семье в решении стоящих перед ней проблем, приведены описания конкретных случаев. Большая часть наших интерпретаций и предложений проиллюстрирована примерами, которые мы собирали на протяжении нескольких лет работы с семьями. Эти примеры взяты из записей протоколов сессий либо из аудио или видеозаписей. Все имена изменены.

В заключение надо сказать, что в учебнике невозможно обсудить все вопросы и затронуть все проблемы, возникающие в семье. Но данная книга может дать консультанту знания, навыки, техники и подходы, которые помогут ему понять семейные взаимоотношения. Овладев ими, консультант сможет помочь семьям решить их проблемы.

Мы знаем, что многие адлерIANцы консультируют и в кабинетных условиях, и публично, перед группой студентов, специалистов и неспециалистов. Основные принципы и техники, приведенные в этой книге, применимы к обеим разновидностям консультативных условий.

*Бернис Броня Грюнвальд  
Гарольд В. Макаби*

## Благодарности

Мы глубоко признательны коллегам, которые оказали нам помощь в написании этой книги. Мы с трепетом отнеслись к откликам читателей, как умудренных опытом профессоров, так и студентов, написавших или рассказавших нам о своих впечатлениях и предложениях по ее улучшению.

Ряд коллег прочитали и прокомментировали целые разделы рукописи, и мы считаем своим долгом выразить особую признательность:

Д-ру Реймонду Корзини, Гавайский центр семейного обучения, и д-ру Ричарду Коппу, профессору Калифорнийской школы профессиональной психологии. Для нас д-р Корзини воплощает идеал писателя и целостной личности. Он оказал нам большую честь, написав предисловие к первому изданию этой книги.

Мы признательны также д-ру Роберту Пауэрсу, клиническому психологу, за написание предисловия к переработанному изданию. Мы хотели бы выразить признательность В. Дейтону Солсбери, отставному психологу, Бар Харбор, штат Мен, за помощь в написании глав 1, 2, 5, 7 и 8; а также Мери Энн Стокстил, частному консультанту, Крофтон, штат Мериленд, за ценные материалы по нарушениям процесса еды для главы 9.

Мы в неограниченном долгу перед Джей Колкером за его вклад в раздел «Подростковая наркомания, алкоголизм и другие зависимости» (Глава 9). Он – сертифицированный штатом Иллинойс консультант по алкоголизму и наркомании, очень много работал в этой области, является соавтором книги «Что мне делать, если...: Практические решения по часто встречающимся родительским проблемам».

Особая благодарность Бетти Хейслер, добросовестно и скрупулезно исполнявшей обязанности секретаря, без помощи которой рукопись книги никогда не была бы завершена.

Мы выражаем особую признательность Ахиму Грюнвальду, без чьей помощи мы не смогли бы подготовить данное переработанное издание.

В дополнение мы хотели бы выразить признательность многочисленным семьям, опыт работы с которыми помог нам собрать материал для этой книги.

*Бернис Броня Грюнвальд  
Гарольд В. Макаби*

## Историческая справка

Поскольку данная книга пропагандирует методы, использованные Адлером и Дрейкурсом при консультировании семей, то мы посчитали уместным представить читателю краткую историческую справку, освещающую деятельность Альфреда Адлера и его основополагающую философию человеческих взаимоотношений.

Альфред Адлер был психиатром, жившим и работавшим в начале 1900-х годов в Вене, Австрия. Он умер в Шотландии в 1937 году.

Адлер был социальным психиатром, более интересовавшимся профилактикой, чем лечением больных людей. Его стратегия заключалась в переобучении людей и в оказании таким путем влияния на общество и на общественные ценности. Его главный интерес состоял в том, чтобы помогать людям жить вместе, на принципах равноправия, и с заботой о благополучии друг друга. Адлер считал большинство людей не больными, а утратившими веру в свои силы, и потому основной упор он делал на поощрение людей, на восстановление их веры в свои силы и в свою способность справиться и преодолеть большинство жизненных проблем.

Адлер понимал, что значительная часть проблем между родителями и детьми является прямым следствием их плохих взаимоотношений. Он понимал также, что распад семьи, который стал очевиден к началу XX века, являлся прямым следствием происходящих в обществе изменений, перехода от традиционного авторитарного состояния общества к обществу, построенному на демократической основе, признающему равные права всех людей. Он чувствовал, что это переходное состояние общества оказало значительное влияние на взаимоотношения родителей и детей. Он понимал, что по мере перехода общества на демократические принципы традиционные методы воспитания детей устаревали и становились все менее эффективными.

Из своей психиатрической практики Адлер вынес понимание того, что многие проблемы, которые он находил у взрослых людей, являлись результатом их неправильного воспитания в детском возрасте. Это особо относилось к тем людям, которых в детстве очень баловали или чрезмерно опекали. Такие люди обычно были плохо подготовлены к сотрудничеству с другими людьми и к реалистичному восприятию жизни.

После Первой мировой войны Адлер сделал наблюдение, что у учителей стало больше проблем с учениками, чем они имели раньше. В ходе исследования этих вопросов он все больше и больше приходил к убеждению, что проблемы в отношениях родителей с детьми и проблемы школьных учителей с их учениками взаимозависимы и взаимосвязаны между собой. Он понимал, что такому большому числу родителей и учителей, нуждающихся в консультации и поддержке, нельзя помочь на основе только индивидуальных сеансов, посредством встреч «один-на-один». Так родилась идея Адлера открыть детский воспитательный центр, который могло бы посещать большое число родителей, учителей и людей, собирающихся стать родителями. Поскольку основные семейные проблемы достаточно типичны и поскольку они, как правило, являются следствием недостаточных знаний взрослых людей об особенностях детской психики и о своем невольном вкладе в усугубление этих проблем, Адлер посчитал, что наиболее эффективной формой обучения будет публичная консультация. За одно и то же время он в ходе публичной консультации сможет обучить гораздо больше людей, чем при консультации одной семьи или отдельного преподавателя.

В 1922 году Адлер организовал первый в Австрии детский воспитательный центр. Этот центр имел такой успех, что движение разрослось и возникло более 30 подобных центров, располагавшихся в основном в школах. В центрах работали психологи, специально обученные Адлером. Эти центры пользовались большой популярностью среди родителей, учителей, директоров школ, социальных работников и других людей, интересующихся образованием

детей. Родители и учителя, имеющие дело с проблемными детьми, объединились перед лицом общих проблем. Когда люди из аудитории идентифицировали себя с семьей, пришедшей за консультацией, они понимали неадекватность своих методов по решению проблем, похожих на проблемы семьи, консультация с которой проводилась публично. Адлер призывал аудиторию принимать участие, делиться своим опытом, успехами или неудачами своих методов решения проблем и помогать консультируемой семье укрепить уверенность в своих силах. Это устраняет стыд или неловкость, которые могли испытывать родители перед аудиторией. Они не чувствовали себя одинокими, а интерес людей оказывал на них ободряющее воздействие.

Часто у людей, не знакомых на практике с открытыми центрами детского воспитания, существует предубеждение, и их пугает мысль обсуждать свои проблемы перед другими людьми. Только те люди, которые приняли участие в подобных консультациях, в полной мере оценили их эффективность. Создатели этих центров убедились, что все обсуждаемые проблемы находят свой отклик и у большей части аудитории. Родители учатся распознавать сходство между своими проблемами и проблемами, обсуждаемыми на сцене. Они учатся, слушая других. Таким образом, консультант, проводя публичную консультацию, помогает сразу большому числу родителей. Такой возможности не было бы, если бы семью консультировали в индивидуальном порядке. Все участники учатся принципам взаимоотношений, основанным на равноправии, взаимном уважении и любви к детям, без попыток притормозить или нарушить ход их личностного развития.

Эти центры были закрыты в 1934 году, когда к власти в Австрии пришли фашисты.

Адлер надеялся, что такие центры будут основаны в Соединенных Штатах. Его мечта осуществилась, когда один из его горячих последователей – д-р Рудольф Дрейкурс – в 1937 году приехал в Чикаго. Вскоре он основал первый детский воспитательный центр в Школе Авраама Линкольна. Затем были открыты другие центры. Дрейкурс обучал консультантов из разных частей света методам адлеровского семейного консультирования. В настоящее время существуют сотни адлеровско-дрейкурсовских семейных консультационных центров в Соединенных Штатах, Канаде, Израиле, Греции и во многих других странах Европы. Вклад Дрейкурса, подробное описание которого можно найти в других публикациях, включает систематизацию и разработку многих базовых адлеровских принципов. Хотя Дрейкурс считал себя прежде всего проводником идей Адлера, он чувствовал, что для того, чтобы научить других людей эффективно применять эти идеи при консультировании и терапии, они должны быть систематизированы и дополнены практическими рекомендациями. Выделение четырех целей правильного поведения и техника доведения этих целей до плохо ведущего себя ребенка – это лишь одно наиболее известное достижение Дрейкурса. В данной книге применению подхода Дрейкурса уделяется весьма значительное место. Дрейкурс структурировал схему интервью по сбору информации, необходимой для оценки стиля жизни личности. Он придумал техники «скрытой причины» и «двух точек на одной линии», с помощью которых консультант может быстро и эффективно показать клиенту, что его понимают. Дрейкурс умело демонстрировал эти техники и обучал им, а также и другим, доказавшим свою столь же высокую эффективность.

Как и Адлер, Дрейкурс был твердо убежден, что укрепление уверенности в своих силах совершенно необходимо для улучшения поведения и налаживания нормальных человеческих взаимоотношений. Он написал на эту тему две книги, чтобы сделать смысл этого понятия совершенно ясным и понятным. Возможно, Дрейкурс был первым, кто применил групповой подход в терапии, начав с группы алкоголиков в 1925 году. Он поощрял и стимулировал многих практиков, чтобы они использовали групповой подход в терапии. Эта практика теперь общепринята. Возможно, самым замечательным новшеством Дрейкурса является развитие системы естественных и логических последствий и методики практического применения этих техник.

Этот подход содержит такие дисциплинарные принципы, которые пригодны для демократического общества.

Наконец, Дрейкурс оставил огромное количество научных трудов и множество хорошо обученных последователей в этой области, которые продолжают творчески развивать и совершенствовать идеи Адлера и Дрейкурса.

Хотя Дрейкурс был самой влиятельной фигурой в деле распространения адлерианской психологии по всему миру, свой вклад в пропаганду и развитие идей Альфреда Адлера внесли и многие другие люди. Упомянем лишь нескольких из них. Ровена и Хайнц Ансбахер – самые первые переводчики трудов Адлера. Оскар Кристенсен – автор первого труда по семейному консультированию. Гарольд Моусак значительно углубил такие понятия, как стиль жизни и ранние воспоминания. Бернард Шульман применял адлерианскую психологию в своей клинической работе. Дон Динкмайер разработал методику тренинга «Систематическая тренировка умения быть эффективным родителем» (STEP). Франк Вальтон проделала огромную работу с подростками. Броня Грюнвальд много работала с учителями. Раймонд Корзини опубликовал множество книг, предназначенных для обучения учителей и родителей. Элеонора Редвин широко применяла групповую технику обучения при работе с матерями. Гарольд Макаби основал Институт человеческих отношений Адлера-Дрейкурса при университете Боуи, первый институт в Соединенных Штатах, обладающий правом присвоения степени магистра.

# Глава 1

## Теория Адлера и семейное консультирование

### Предпосылки

Профессионалам, занимающимся коррекцией человеческого поведения, необходимо опираться в своей работе на солидную теоретическую базу. Хотя в некоторых школах, готовящих консультантов и других профессиональных работников в области человеческих взаимоотношений, к изучению теоретических основ относятся с пренебрежением, невозможно себе представить, что деятельность консультантов и людей сходных профессий может быть достаточно эффективна без использования системы психологических принципов, объясняющих динамику человеческого поведения.

Цель данной книги – обеспечить максимальное усвоение материала. После обсуждения теоретических принципов объясняется их практическое применение. Мы твердо убеждены, что изначально существует несколько причин, по которым успешная практическая деятельность консультантов обязательно должна опираться на солидную теоретическую базу.

Если не опираться на базовый конструкт, позволяющий делать предположения, то невозможно помочь человеку, обратившемуся за помощью. Часто консультирование бывает неэффективным из-за того, что консультанты не понимают поведения клиентов с психологической точки зрения и поэтому не могут помочь клиентам понять самих себя и мотивы своего поведения. Консультанты, не обладающие подобными навыками, часто не в состоянии согласовать свои цели с клиентом и добиться от него эффективной совместной работы.

Опора на конкретную психологическую модель человеческого поведения придает усилиям консультанта определенную логику, поскольку она способна задать определенную направленность в постановке краткосрочных и долгосрочных целей в отношении пациента. Такая психологическая установка будет способствовать лучшей компоновке и структурированности информации, необходимой для оказания помощи пациенту. Кроме того, опора на теоретический базис позволит консультанту оказать более эффективную помощь деструктивным членам семьи клиента и применить по отношению к ним эффективные корректирующие меры. Если корректирующие действия не согласованы или идут вразрез с теоретическими установками, то они окажутся неэффективными. Например, те консультанты, которые не прошли обучение по теории Адлера, часто считают, что поведение человека инстинктивно по своей природе и что одним из главных человеческих инстинктов является гнев, выражающийся в агрессивных проявлениях. Они считают, что коррекционные мероприятия должны быть сфокусированы на том, чтобы создать для рассерженного ребенка возможность выразить свой гнев. Такой подход вряд ли даст желаемый результат, поскольку клиент, преследуя собственные цели, может изливать свой гнев очень и очень долго. Подобный подход к коррекционной работе полностью противоречит теории Адлера, согласно которой поведение всегда преднамеренно и направлено на определенную цель.

Хорошая теоретическая подготовка повышает уровень компетентности семейного консультанта, поскольку дает ему возможность применить усвоенные принципы ко многим специфическим ситуациям. Она поднимает консультативную деятельность с технического до профессионального уровня. Приверженность теоретическим основам поможет семейному консультанту оставаться во всеоружии при столкновении с новыми или уникальными ситуациями. Теория содержит предпосылки для разработки адекватных терапевтических воздействий,

и, таким образом, в сложных ситуациях обеспечивает консультанту поддержку и уверенность в правильности того, что он делает.

Зачастую консультанты сталкиваются с абсолютно уникальными ситуациями. Если консультант в своей деятельности будет последовательно придерживаться теоретических основ, то это поможет ему противостоять здравому смыслу, логическим рассуждениям, которые могут быть совершенно здоровыми и уместными в других случаях, но идти вразрез с основными теоретическими положениями.

Тем же, кто говорит: «Это прекрасно выглядит в теории, но на практике работать не будет» – мы ответим: «Если теория выглядит вполне убедительно и правильно применяется, то, вероятно, и результаты будут столь же впечатляющими». Это утверждение подтверждается нашим общим более чем 50-летним опытом консультирования.

## **Основные принципы индивидуальной (адлерианской) психологии в приложении к семейному консультированию**

Адлерианская, или индивидуальная психология базируется на философских принципах, лежащей в основе демократической культуры. Ее основные положения содержат идеи, что все люди равны, что все люди должны уважать друг друга, что каждый человек обладает свободой индивидуального выбора, если это не наносит вреда другим. Вдумчивый читатель заметит проникновение этих идей в теоретические принципы и в их прикладные аспекты, излагаемые на протяжении всей этой книги.

Хайнц и Ровена Ансбахер (Ansbacher & Ansbacher, 1964) систематизировали принципы адлерианской психологии и свели их к 12 основным положениям. Несмотря на видимую простоту, эти 12 принципов, будучи принятыми на вооружение, способны оказать глубокое влияние на деятельность любого консультанта. Хотя их главная сила – в простоте, простота эта обманчива. Для эффективного использования этих принципов требуется серьезная подготовка. И по мере того как читатель будет продвигаться в освоении этой книги, он все более ясно будет осознавать ценность и значение этих принципов.

Следующие далее формулировки адлерианских принципов составлены на основе того списка, который был предложен Ансбахерами. Были отобраны те принципы, которые наиболее полезны в ситуациях семейного консультирования.

### **1. Вся деятельность человека направлена на то, чтобы помочь индивидууму преодолеть базисные чувства неполноценности и достичь чувства превосходства и совершенства**

**Пояснение.** Адлер (Ansbacher & Ansbacher, 1964) утверждал, что все люди с самого детства испытывают чувство неполноценности.

Это чувство обусловлено глубинными биологическими механизмами, связанными с необходимостью выживания. Вторым источником чувства неполноценности является осознание малости человека в сравнении со всем миром и вселенной. Третья причина возникновения этого чувства связана с жизнью в современном мире – мире сложных социальных, деловых и производственных отношений. Переживание собственного существования у почти каждого современного человека слито с чувством полной зависимости от сложности и специализации современного мира. Люди стараются доказать и утвердить свои достоинства, пытаются преодолеть чувство неполноценности и незащищенности. В результате большинство людей, чтобы избавиться от этой проблемы, становится частью разнообразных социальных и экономических организаций. Адлер (Ansbacher & Ansbacher, 1964) указывал, что пока человек стремится преодолевать свои жизненные проблемы, чувство неполноценности, скорей всего, является позитивным фактором. Только тогда, когда человек утратил мужество, помогающее ему преодолевать проблемы, это чувство становится помехой эффективной деятельности. Согласно теории Адлера, основным мотивом, толкающим человека на преодоление жизненной проблемы, является стремление к превосходству. Именно таким образом Адлер объяснял процессы компенсации и сверхкомпенсации (т. е. чувство неполноценности преодолевается через достижение значимых результатов).

**Применение.** Существует детская игра, которую любят и некоторые взрослые, – Царь Горы. Это чистейшее соревнование, в котором в каждый момент времени может быть только один победитель. Свержение с пьедестала обычно происходит очень быстро. Успех кратковременен. В конечном счете подобная соревновательность разочаровывает даже «победителя».

Рудольф Дрейкурс заметил, что плохо ведущие себя дети – это дети, потерявшие уверенность в своих силах. Нет ничего более обескураживающего, чем ощущать себя побежденным. Ощущение собственной неадекватности может толкнуть человека на компенсацию или сверхкомпенсацию испытываемого при этом чувства неполноценности.

Стремясь помочь своим детям, родители временами могут чувствовать беспомощность. Им следовало бы создавать атмосферу, которая облегчала бы процесс взросления детей. К сожалению, окружающая их конкурентная среда, делающая особый акцент на важности успеха, может создать весьма стрессогенные условия, приводящие к утрате уверенности в своих силах. С другой стороны, атмосфера сотрудничества с возможностью компромиссов дает возможность раскрыть творческий потенциал личности и приводит к развитию ответственности. Лишь атмосфера сотрудничества, а вовсе не следование принципу «все или ничего», позволяет добиться величайшего разнообразия в выборе и в получаемых результатах.

**2. В своем стремлении преодолеть чувство неполноценности человек руководствуется своим представлением об идеальном. Этот идеал задает предельную цель, или Я-идеальное, к которому в поисках совершенства будет стремиться человек. В философском смысле об идеале можно лишь грезить, идеал – плод вымысла, он существует только в воображении, в противопоставлении конкретной действительности**

**Пояснение.** Этот принцип учитывает тот факт, что адлеровская психология является телеологической теорией, теорией целенаправленного человеческого поведения. Этот принцип предполагает, что всякий человек, используя все свои умственные и эмоциональные способности для анализа того, что его окружает, делает определенные выводы и ставит цели, к которым затем стремится. Таким образом, утверждается, что закономерности поведения индивидуума нельзя объяснить ни влиянием наследственности, ни воздействием факторов окружающей среды. Отсюда следует также, что человек сам выбирает или создает стратегию достижения поставленных целей. Более того, на этих предпосылках строится теория человеческого поведения, объясняющая, почему каждый человек уникален и отличен от других. Это единственно приемлемое объяснение существования широкого спектра обнаруживаемых у людей индивидуальных отличий. Каждый человек создает свое собственное, абсолютно уникальное идеальное Я и свои методы приближения к этому идеальному Я. Задача консультанта – понять цели клиента и способы, какими он стремится их достичь. Кроме того, важно узнать, как эти цели и идеалы влияют на поведение клиента и на других людей (например, на семью, товарищей по работе, общество и т. д.).

Признание того, что идеальное Я существует только в воображении, объясняет ту бесконечную борьбу, которую вынужден вести перфекционист, и его постоянную неудовлетворенность уровнем достигнутого. Если цель достигнута, то на ее место сразу же ставится более высокая цель. Известно, что родители и учителя увеличивают уровень ожидания после того, как дети достигли определенного рубежа. От детей часто можно слышать такие слова: «Мои родители никогда не бывают довольны». Как правило, это их обескураживает. Когда идентифицированный клиент переходит от одного уровня достижений к другому, консультанту необходимо проявить особое внимание к новым требованиям родителей. Этот принцип объясняет также хроническую неудовлетворенность людей с высокими амбициями, которые ставят перед собой нереальные цели или стараются соответствовать заведомо завышенным стандартам. Они никогда не приблизятся к своим запредельным целям (т. е. не достигнут приемлемого для них уровня достижения), поскольку сами цели существуют лишь в их воображении. Поэтому люди

с высокими амбициями обречены на утрату веры в себя. К сожалению, такие люди редко осознают фиктивность и недостижимость некоторых из своих целей. Такая ситуация поддерживает их в состоянии постоянной неудовлетворенности собой и другими. На семейном консультанте лежит ответственность за помощь родителям и детям в том, чтобы они смогли понять динамику таких извечных неудовлетворенных стараний. Он должен помочь им принять себя такими, какие они есть, и отказаться от стремления достичь идеального (воображаемого) Я.

**Применение.** «Нет предмета для спора» – именно такой позиции придерживаются приверженцы теории Адлера, когда дискутируется вопрос о влиянии биологических факторов и факторов окружающей среды на свободу выбора индивидуума. Суть дела в том, как человеку распорядиться доставшейся ему наследственностью, а не в том, чтобы вступать в яростный спор, выясняя «правоту» чьей-то позиции. Мы не заперты в жестких рамках детерминистской поведенческой схемы «стимул-реакция». Существует промежуточная переменная – свобода выбора. Адлерианская психология делает акцент на свободе воли. Конечно, унаследованное и пережитое нами оказывает определенное влияние на свободу нашего выбора. Но решающим является то, как именно мы реагируем на эти факторы.

Психологические категории и ярлыки бывают полезны, когда мы рассуждаем об абстрактном случае, но, оказывая помощь конкретному человеку, трудно «втиснуть» его в рамки узкого диагноза. Уникальность каждого человека – в стиле его жизни.

Сравнение с кем-то – дело неблагодарное. Необходимо, чтобы любого человека принимали таким, какой он есть, а не таким, каким он должен или мог бы быть.

### **3. Реальные цели индивидуума обычно недоступны его сознанию. В этом суть представления Адлера о бессознательном мышлении**

**Пояснение.** Консультант должен выяснить цели, на которые направлено поведение клиента и его чувства. Зачастую цель представляет собой иллюзорное представление о том, кем должен быть человек, чтобы чувствовать себя успешным (например, «Я должен быть первым, иначе грош мне цена»). Кроме того, в случае, если клиент идет ошибочным путем, консультант должен помочь ему выбрать альтернативные, позитивные способы достижения цели. Например, человека, стремящегося к чрезмерной власти, следует направить таким образом, чтобы, добиваясь этой цели и становясь лидером, он не подавлял окружающих, а оказывал им помощь. Ошибочный путь к цели или путь к ошибочным целям связан для клиента с определенными трудностями. При помощи различных техник конфронтации консультант раскрывает клиенту его бессознательные цели (см. главу 4). Степень точности, с которой консультант сможет оценить цели неправильного поведения клиента, будет определять, соответственно, и эффективность применения к нему соответствующих коррекционных техник.

**Применение.** Подобно любому поведению, эмоции также служат какой-то цели. Например, мы обычно злимся тогда, когда пытаемся управлять другими людьми и стараемся заставить их воспринимать ситуацию с нашей точки зрения. Эмоции подобны топливу в автомобиле, они дают энергию, необходимую, чтобы добраться туда, куда мы хотели. Вопрос не в том, что мы легко попадаем под власть эмоций, а в том, как и для каких целей мы их используем. Консультант обязан попытаться донести эту мысль до пациента и помочь ему осознать, чего же собственно он пытается добиться при помощи вспышек гнева.

**Пример.** Женщина пришла на прием, чтобы получить консультацию по поводу своих отношений в браке. Она жаловалась на то, что супруг крайне невнимателен к ней, и в качестве примера указала, что он никогда не приходит к ужину вовремя. В этих случаях она обычно выходила из себя, начинала

кричать, и все заканчивалось ссорой. Затем она стала рассказывать о своей общей усталости и упомянула случай, что как-то она заснула и проспала то время, когда нужно было начинать готовить ужин. Далее она добавила: «К счастью, мой муж, как обычно, опоздал, и я смогла все приготовить к его приходу». Консультант спросил: «Вы сердились на супруга за то, что он опоздал?» Она ответила: «Вы что, с ума сошли? Я была рада, что он опоздал, и что я успела приготовить еду». В этот момент она прервала себя и сказала: «Я понимаю, что вы хотите сказать. Я не раздражаюсь, когда это удобно мне». Консультант сказал: «Теперь вы сможете контролировать свой гнев, когда он опоздает, и будете в состоянии спокойно обсудить эту проблему».

Как только мы понимаем, что именно движет нашими эмоциональными вспышками, то можно приступить к изменениям.

Рудольф Дрейкурс показал, как можно найти скрытые цели неправильного поведения детей, имея в виду четыре основные цели – привлечение внимания, власть, месть и притворная беспомощность. Если дети чувствуют наше стремление понять их, а не просто навесить ярлык, обвинив их в плохом поведении, то они испытывают прилив воодушевления. Это помогает им увидеть новые возможности там, где до этого они чувствовали себя загнанными в угол и были вынуждены вести себя деструктивным образом.

**4. Сознательное, бессознательное, физическое, ментальное, эмоциональное – все эти аспекты индивидуальности являются частью целостной системы, движущейся к одной психологической цели. В этом заключался взгляд Адлера на холистическую природу человека – взгляд, основанный на принципе холизма (Smuts, 1926; Linden, 1995)**

**Пояснение.** Этот принцип иллюстрирует взгляд Адлера, что человек представляет собой неделимое целое и стремится к достижению целей, осознаваемых или неосознаваемых, всеми сторонами своего существа. Это означает, что человека можно понять, лишь рассматривая его как единое целое. Отсюда для консультанта следует вывод, что все аспекты взгляда клиента на жизнь и на него самого необходимо рассматривать в тесной взаимосвязи с его целями. Бесполезно пытаться работать отдельно с эмоциональными, сексуальными или интеллектуальными потребностями клиента. На самом деле, вопрос заключается в том, как именно клиент использует все эти свои качества, дабы приблизиться к главной цели – своему идеальному Я. Любой человек принципиально неделим, т. е. его поведение нельзя понять на основе отдельных проявлений его индивидуальности. Эта теория Адлера дала имя развиваемому им научному направлению – индивидуальной психологии.

**5. Всякий человек воспринимает и интерпретирует все явления субъективно, пропуская их через свой, только ему присущий фильтр, который Адлер назвал апперцептивной схемой**

**Пояснение.** Этот адлеровский принцип четко фиксирует, что индивидуальная психология – это субъективная психология. Включение понятия апперцептивной схемы в структуру адлеровской теории исключает, по определению, саму идею так называемого объективного мышления. Последователи Адлера признают, что различные люди делают большее или меньшее количество ошибок, но, как отмечали Ансбахер и Ансбахер (Ansbacher & Ansbacher, 1964): «Никто не обладает абсолютно правильным (точным) взглядом на мир».

Для того чтобы понять различные устремления индивида, мотивы его деятельности, терапевту нужно прежде всего изучить его установки и взгляды на самого себя и на окружающий мир. Только после этого становится возможным изменить мнение индивидуума относительно его ошибочных представлений и способов поведения.

**Применение.** Конструирование рабочих гипотез, то есть некоторых предположений о сидящем перед нами клиенте, уже на ранней стадии консультативных отношений может помочь нам сконцентрировать свое внимание на личности клиента в целом. Если мы не сформируем своей оценки стиля жизни клиента, его ценностей, того, во что он верит, системы его взглядов и т. п., то заявленная им проблема может отвлечь нас от ключевых вопросов. Мы пытаемся понять клиента, а не втискивать его в заготовленные диагнозы. Уже сам по себе этот процесс действует на клиента ободряюще.

**6. Понять личность индивида можно только через его взаимоотношения с другими людьми. Способность к эффективной общественной деятельности зависит от степени развития у индивида качества, называемого социальным интересом. Социальный интерес не является врожденной чертой характера, он должен сформироваться в течение жизни индивида**

**Пояснение.** Адлер обнаружил, что, исследуя человека в социальном контексте, можно получить содержательное представление о том, как и насколько эффективно он действует. Деятельность человека может быть понята только из его взаимоотношений с другими людьми. Такие взаимоотношения крайне важны для выживания как отдельного индивидуума, так и целого вида. Через интерпретацию своего взаимодействия с другими индивидуум обретает смысл и цель своей жизни. Человек может выбирать различные виды деятельности и способы поведения, обеспечивающие ему выживание. Задача консультанта как раз и заключается в том, чтобы помочь людям сменить ошибочный способ взаимодействия на позитивный и эффективный и развить свой социальный интерес. Развитие у клиента социального интереса – основная задача консультанта. В семьях, обращающихся за помощью к консультанту, почти всегда имеется один или несколько человек, которым не хватает мужества или навыков для эффективного взаимодействия в семье или в группе. Поэтому основной задачей консультанта становится оказание помощи данному человеку и всей семье в понимании бесперспективности их неадекватного поведения, а также в доведении до них значимости социальных ценностей и способов достижения социального интереса. Члены семьи должны понять ценность своего вклада в жизнедеятельность группы. Все эти факторы играют главную роль в преодолении индивидуумом чувства неполноценности и в установлении хорошего психического здоровья.

**Применение.** Хотя зачатки социального интереса имеют врожденный характер, эту способность необходимо целенаправленно и терпеливо возвращать в ребенке. Маленькие дети часто бьют и мучают животных и других детей, совершенно не сознавая наносимого ими ущерба. Поэтому мать должна остановить ребенка и объяснить, что такое поведение причиняет другим боль и заставляет их плакать. Она может сказать: «Ты же не хочешь сделать других несчастными, поэтому, пожалуйста, не делай так больше». Маленький ребенок может отобрать у другого ребенка игрушку. Тогда мать может сказать: «Ты не должен так поступать. Это принадлежит Хелен. Пожалуйста, верни ее». Если ребенок начинает плакать и не отпускает игрушку, мать может мягко отобрать ее и вернуть владельцу. Так начинается обучение социальному интересу.

**7. Дополнение к вышеупомянутой теории состоит в том, что проблемы одного человека становятся проблемами всей социальной группы. Люди создают ценности и организуют их в системы, и обычно эти ценности начинают затем разделяться всей социальной группой**

**Пояснение.** Взаимодействуя друг с другом, люди формируют ценности и стандарты. Эти стандарты и ценности определяют ожидаемые достижения, которые, в свою очередь, оказывают влияние на постановку целей для себя и для других. Простым примером является постоянное увеличение ценности образования. На заре истории человечества некоторые люди с пытливым складом ума сумели понять, что создание и накопление знаний представляет определенную ценность. Далее это представление развилось в идею, что образование масс представляет благо для социальной группы, и в результате появилось обязательное образование. Люди, действующие вопреки общепринятым социальным ценностям, создают проблему и для себя, и для группы в целом. Это может быть проиллюстрировано трудностями, которые приносят дети, выступающие против системы оценки школьных достижений.

**Применение.** Во время групповой дискуссии молодых людей в одной из государственных школ Техаса учителя представили Дрейкурсу самых трудных своих учеников. Во время дискуссии сами учителя постоянно вмешивались в ее ход и вели себя совершенно неподобающим образом. Дрейкурс игнорировал поведение учителей и адресовал свои комментарии прямо молодежи. Он обсуждал с нею задачи и значимость различных дисциплин и школьного обучения в целом. Он задавал вопросы, выслушивал ответы. Используя простой, здравый подход, он оказался в состоянии помочь учащимся сосредоточиться на стоящих перед ними задачах. Он слушал. Он не настаивал на том, чтобы дети разделяли ценности, убеждения и взгляды на предназначение образования. Он с уважением относился к их мнениям и высказываниям.

Проявляемый нами тип руководства обычно предопределяет и ту реакцию, которую мы получим в ответ. Диктаторский, критичный и требовательный подход может вызвать твердое сопротивление и спровоцировать саботаж. Дрейкурс же старался привить демократический, уважительный подход. В результате он сумел добиться от студентов сотрудничества и вдохновить их на свободное выражение собственного мнения.

## Цели неправильного поведения

Дрейкурс и Зольц (Dreikurs & Soltz, 1995) внесли значительный вклад в адлеровскую терапию и консультирование, включая систематизацию основных понятий теории Адлера, что оказалось особо полезным для обучения прикладным аспектам этой теории. В семейном консультировании часто используется созданная Дрейкурсом типология целей неправильного поведения, которое можно часто наблюдать у детей. Первоначальная схема Дрейкурса была далее дополнена таким образом, чтобы значительно расширить сферу применения этих четырех целей (Dreikurs, Grunwald & Pepper, 1998). Работа Балларда (Bullard, 1973) также касалась подобных целей в их позитивной и негативной интерпретации.

Базируясь на теории целенаправленного поведения, являющейся составной частью адлеровской индивидуальной психологии, Дрейкурс указывал, что любое действие ребенка направлено на определенную цель. Цель ребенка – занять определенное место в группе. И Адлер, и Дрейкурс считали, что получение такого места и признание в группе являются первичными мотивами поведения любого человека, поскольку это обеспечивает ему выживание. Кроме того, Дрейкурс указывал, что хорошо приспособившийся ребенок добывает себе место в группе за счет принесения в нее чего-то своего, а также подстраиваясь под требования группы.

Однако, если ребенок отвергается группой или не знает, каким образом ему достичь соответствия групповым стандартам, то тогда он может попытаться добиться своей цели с помощью неправильного поведения.

Первоначально Дрейкурс и Зольц (1995) говорили об «четырех целях неправильного поведения», имея в виду, что такое поведение детей обычно выводит из равновесия родителей и учителей. Позднее Дрейкурс уточнил, что по своей природе эти цели импульсивны и возникают непосредственно в процессе поведенческого взаимодействия ребенка и другого человека – чаще всего родителя или учителя.

Дети обращаются к неправильному поведению тогда, когда позитивные способы достижения важных для них целей не принесли желаемого результата. Для того чтобы его заметили и восприняли, маленький ребенок прибегает к самым разнообразным средствам привлечения внимания. Если окажется, что такие средства сработали успешно, и ребенок почувствует, что его восприняли, он и далее будет вести себя подобным же образом. Однако, если эти разнообразные действия по привлечению внимания не принесут результата и не смогут удовлетворить потребности ребенка, то, возможно, он станет добиваться желаемого более силовыми методами, стремясь обрести определенную власть. Ребенок может начать размышлять следующим образом: «Если сейчас никто не обращает на меня внимания, то когда я стану главным, меня заметят. В конце концов, мама, папа и мой учитель – все они поступают по-своему, и именно это, по всей видимости, обеспечивает им весьма весомую социальную позицию». Если такое стремление детей к власти и к руководству доказывает свою состоятельность, то они могут включить данную цель в список своих жизненных приоритетов и в последующей жизни следовать подобной же схеме поведения (Sweeney, 1998).

Если попытки обрести власть потерпят неудачу, ребенок может решить, что мало кто будет выполнять его желания или поступать так, как он того хочет, и что до него никому нет никакого дела. Обычно ребенок чувствует себя уязвленным от такого явного отвержения, и он будет стремиться отомстить или отплатить за это. Месть может выражаться в умеренной либо в крайней форме. Это тот уровень целей, на котором отчаявшиеся дети и молодые люди становятся злобными, склонными к правонарушениям и часто совершают акты вандализма, кражи и другие деструктивные или бесполезные поступки.

Если же ребенок или молодой человек с отклоняющимся поведением найдет соответствующее место, где сможет реализовать свои деструктивные наклонности, то это скорее всего сделает его жизнь крайне несчастливой, и он станет закоренелым преступником, алкоголиком, или, что хуже всего, наркоманом. Если же ни одна из этих трех целей не сможет обеспечить ребенку необходимого ему чувства принадлежности к группе, то он может вовсе отказаться от борьбы и изобразить из себя неполноценного. Подобная симулированная неполноценность часто заканчивается тем, что мир взрослых отворачивается от ребенка.

Дрейкурс и Зольц (1995) отмечали, что ребенок может добиваться любой из четырех целей неправильного поведения, а именно, внимания, власти, мести и симулированной неполноценности, как конструктивным (позитивным), так и деструктивным (негативным) способом. Они утверждали также, что ребенок может достичь цели самыми разнообразными путями, и что эта цель вполне может измениться в зависимости от ситуации. Наибольшее влияние на намерение (цель) ребенка оказывает реакция (что делает в данной ситуации взрослый) и аффект (эмоциональный отклик) со стороны других людей.

Формулировка Дрейкурсом этих четырех целей неправильного поведения и их подробное описание являются самым полезным методическим пособием для семейных консультантов, придерживающихся адлерианской теории. Подробности практического применения концепции четырех целей будут изложены в главе 4.

## Избалованные дети

В данном разделе изложены основные причины, по которым так много детей ведут себя неподходящим или даже деструктивным образом, пытаясь использовать это поведение для достижения своих целей. Возможно, самым серьезным препятствием на пути нормального развития ребенка является его избалованность и испорченность. Многие из тех взрослых, которые не способны справиться с своими жизненными проблемами, были избалованы и испорчены в детстве. Люди часто называют детей избалованными и испорченными, не осознавая, что означают эти выражения на самом деле. Широкое использование этих характеристик связано с тем, что они весьма схожи по своей природе, а зачастую и взаимно перекрываются. Но при более внимательном изучении мы обнаруживаем, что существуют различные категории избалованности и испорченности и что каждая из них оказывает своеобразное воздействие на развитие личности ребенка. В современном обществе избалованы и испорчены многие дети. В определенном смысле это уже воспринимается как «нормальный» способ воспитания.

Нам часто задают вопрос: «Что будет лучше для развития личности ребенка: расти избалованным в обстановке вседозволенности или воспитываться в требовательном, авторитарном окружении?» Когда люди спрашивали об этом Рудольфа Дрейкурса, он отвечал: «Точно так же вы могли бы спросить меня, что лучше – быть повешенным или расстрелянным?» Ни то, ни другое не побуждает к изменению ценностей, поведения, самооценки, а также воображаемых целей, посредством которых ребенок пытается найти свое место и добиться признания.

### Почему родители балуют детей

Прежде всего, давайте исследуем вопрос, почему родители балуют и портят своих детей. Можно выделить следующие основные причины. Родители балуют ребенка, стараясь защитить его от неприятных переживаний, полагая, что это может предотвратить появление у него страхов, чувства неадекватности и ощущения, что его не любят. Это в особенности справедливо в отношении родителей, сильно привязанных к своим детям, и тех, кто полагает, что ключ к детскому счастью – дать ребенку как можно больше любви. Родители знают – то, что они делают, может быть приятно ребенку в данный момент, но не понимают, что в будущем это может принести ему вред. Родители плохо переносят чувство фрустрации; они страдают, если ребенок лишен желаемого, и поэтому уступают ему. В конечном счете эти родители балуют самих себя в процессе того, как они балуют и портят своих детей. Часто консультанту приходится слышать, как родитель говорит: «Я знаю, что мне не следовало так поступать, но я ничего не мог с собой поделать. Мне было так больно видеть, что мой ребенок плачет».

Один из авторов наблюдал следующую ситуацию в ресторане.

**Пример.** В ресторан зашли отец и пятилетний сын. Официант показал им столик. Мальчик сел за стол, начал играть со скатертью. В результате его манипуляций со стола на пол упало множество приборов. Каждый раз, когда падал очередной прибор, отец нагибался, поднимал его и водружал обратно на стол. Как только отец подбирал прибор, ребенок снова его сбрасывал. Этот процесс продолжался в течение некоторого времени, при этом отец не выражал протеста против такого поведения ребенка и никак не пытался остановить его. Наблюдавший всю эту процедуру официант подошел и попросил отца урезонить сына. Отец ответил, что «ребенок не наносит никакого вреда, ибо здесь невозможно ничего разбить, и пусть ребенок продолжает заниматься

своим делом». Когда официант отклонил эту просьбу, то отец с сыном покинули ресторан.

Это пример всепрощающего отца и избалованного ребенка. У нас есть повод для беспокойства, как такой ребенок будет вести себя в обществе.

Некоторые родители очень хотят, чтобы их считали «самыми лучшими» родителями, которые вообще могут быть у ребенка. Они хотят, чтобы ребенок любил их и полностью от них зависел. И когда родители уступают плачущему ребенку, то причиной может быть не то, что им больно видеть ребенка несчастным, а то, что ребенок может посчитать их плохими и отказать им в своей привязанности. Зачастую ребенок сознательно использует зависимость родителей от любви к своим детям. Ребенок может буквально шантажировать не желающих уступать ему родителей фразами: «Я ненавижу тебя. Ты плохая мать (плохой отец)». Некоторые дети могут даже зайти так далеко, что начинают обвинять своих родителей: «Я уверен, что ты мне не родной отец (родная мать). Наверно, ты меня усыновил, иначе ты не был бы таким противным». Это обычно оказывается выше родительских сил, и поэтому родители уступают ребенку. И трагедия заключается не столько в произнесенных ребенком словах, а в том, что родители попадают на этот трюк из-за своего огромного желания быть любимыми при любых обстоятельствах.

Многие родители портят своих детей, потому что не хотят лишать их того, чего сами были лишены в свои детские годы. Это особенно справедливо в отношении материальных вещей. Некоторые родители чересчур много внимания уделяют статусу, связанному с обладанием материальными вещами. Они испытывают чувство неполноценности, когда считают, что их ребенок в чем-то обделен по сравнению с другими детьми. Для таких родителей крайне важно добиться более высокого статуса в своем сообществе, продемонстрировать, что они одни из самых лучших или одни из самых богатых.

**Пример.** Десятилетний мальчик, понимающий, что его родители стремятся к более высокому общественному статусу, сказал своим родителям, что большинство детей в его классе носят спортивную обувь определенной фирмы и что он стыдится носить свои старые кроссовки. На следующий день мать отвела его в магазин, чтобы он смог выбрать обувь, подобную той, которую, по его утверждению, носят его одноклассники. Позднее мать поняла, что сын лгал ей. Консультант обсудил это с мальчиком.

**Консультант:** Что у вас случилось с кроссовками, что так расстроило вашу маму?

**Мальчик:** Ну, я сказал ей, что мне стыдно носить те кроссовки, которые были на мне.

**Консультант:** Именно поэтому она расстроилась?

**Мальчик:** Не совсем поэтому. Я не сказал ей всей правды.

**Консультант:** Не хочешь рассказать об этом?

**Мальчик:** Ну хорошо, я солгал ей.

**Консультант:** Почему ты ей солгал?

**Мальчик:** Ну, мне понравились эти новые кроссовки. А я знал, что она мне их не купит, если я скажу ей, что мне хочется новые кроссовки. Поэтому я и солгал.

**Консультант:** А что бы случилось, если бы ты сказал ей правду, что тебе не нравятся те кроссовки, которые ты носишь?

**Мальчик:** Да-а. Она бы никогда бы мне их не купила. Она сказала бы мне, что так поступать плохо, так бы все и произошло.

Из этого примера мы видим, что дети прекрасно разбираются в чувствах и ценностях родителей. Этот мальчик знал, насколько важно для матери продемонстрировать всем окружающим людям, что в материальном плане они находятся на том же уровне.

**Пример.** Четырнадцатилетний Исаак неожиданно перестал приглашать к себе домой своих друзей. Родители подумали, что он поссорился со своими друзьями, и спросили его об этом.

Он сказал им, что ему стыдно приглашать друзей в свой убогий дом со старой мебелью. Это расстроило родителей, и они быстро купили новую мебель. Родители расстроились не из-за ценностей мальчика, а из-за своего чувства социальной неполноценности, поскольку их дом не настолько хорош, как дома друзей их сына.

Эти два примера – не единичные случаи. Многие родители, чей материальный достаток ниже, чем у соседей, вступают с ними в состязание из-за чувства стыда и неполноценности.

Избалованные дети плохо переносят чувство неудовлетворенности. То, что они захотели, должно появиться у них немедленно, иначе они раздражаются, либо начинают угрожать своим родителям тем, что пристрастятся к наркотикам, прибегнут к сексуальному насилию или откажутся от учебы в школе. Они не привыкли напрягаться, прикладывать усилия к тому, чтобы завершить поставленную задачу. Часто обнаруживается, что избалованные дети учатся в школе хуже, чем могли бы. Эти дети растут в тепличных условиях, а не по естественному распорядку, существующему в обычных домах. Отсутствие у них опыта полагаться на самого себя зачастую приводит к неспособности принять на себя хоть какую-нибудь ответственность.

### **Разновидности избалованности**

**Сверхпотворство.** К этой категории избалованных детей относят тех, которым разрешено буквально все. Если родители отказывают таким детям в исполнении их желания, те отвечают вспышкой раздражения и начинают манипулировать родителями, уставляя им провокации (ломая вещи, угрожая побегом). Зачастую такие дети измеряют свою собственную значимость количеством полученных ими вещей. Получение какой-то вещи является для них показателем любви и признанием их весомого положения. Поскольку такие дети были воспитаны только «получать», когда родители отказывают им в чем-то, они могут переживать это как угрозу их последующим взаимоотношениям. Это дети категории «дай мне!», то есть те, которые каждого встречают со словами: «А что ты мне принес?»

**Пример.** Пятилетний Ренди закатил скандал из-за того, что гости не принесли ему подарка. Он сказал им, чтобы они уходили из дома и не возвращались, пока не принесут ему подарка. Его родители пришли в замешательство, но при этом посочувствовали и ребенку. Они пообещали купить ему на следующий день ту игрушку, которую он хотел, с условием, что он будет себя хорошо вести.

Если позволять ребенку вести себя подобным образом, диктуя родителям свои условия, то он может превратиться в домашнего тирана. Если отвечать отказом на капризы, то у детей могут появиться симптомы крайней ярости, недомогания, нежелания идти в школу и даже энуреза.

**Вседозволенность.** Есть различие между ребенком, избалованным сверхпотворством, и ребенком, выросшим в атмосфере вседозволенности. В последнем случае ребенку не всегда дают те материальные вещи, которые он пожелал, но ему позволяют поступать так, как

ему хочется, совершенно при этом не принимая во внимание то, как эти действия скажутся на других. Зачастую это делается под влиянием идеи, что очень важно дать ребенку возможность «выразить» себя, не испытывая при этом чувства разочарования. Такие дети обычно заставляют работать на себя всех своих домашних. Они разбрасывают вещи по всему дому; они пишут каракули на стенах или мебели; они приходят и уходят тогда, когда им захочется, не принимая во внимание время завтрака, обеда, ужина, и т. д.

Мать пришла на консультацию с жалобой, что у старшей ее дочери, Ханны, в школе не ладилось с успеваемостью. Когда ее стали расспрашивать о других членах семьи, она с восхищением рассказала о младшей дочери, Тане. По ее словам, это ребенок с очень богатым воображением, который может заниматься часами. Для иллюстрации того, насколько богато воображение Тани, она привела следующий рассказ:

**Пример.** Таня задумала сшить свадебное платье для своей куклы. Она долго искала какую-нибудь кружевную ткань для платья, а затем ей в голову пришла блестящая идея – отрезать кусок от кружевных занавесок в ее комнате и из него изготовить платье для куклы. По мнению матери, это свидетельствовало о богатстве воображения. Когда же ее спросили о занавеске и о пренебрежительном отношении к общей собственности, то она ответила: «Вы всегда сможете купить новую занавеску, но никогда не сможете восстановить тот ущерб, который нанесли ребенку, сорвав выполнение его планов. Занавеска не имеет никакого значения».

В течение следующих сеансов стало понятно, что школьные трудности Ханны были ее реакцией на поведение матери, позволяющей абсолютно все другой своей дочери – Тане. Это был ее способ добиться внимания матери.

Мы сталкивались с родителями, которые позволяли своим детям рисовать на стенах в любой комнате, вбивать гвозди в мебель или съесть весь пирог, ничего не оставляя другим членам семьи. Не было сказано ни единого слова, чтобы ни в коем случае не вызвать у ребенка чувства неудовлетворенности. У таких детей часто появляется ощущение, что им дано право получать все, что им захочется.

**Примеры:**

«Учитель невлюбил меня, поэтому у меня плохие оценки», или «Я не смог сделать это задание. Меня не было в классе, когда учитель объяснял этот урок».

«Я не мог услышать то, что хотела от меня мама, потому что она была слишком далеко от меня».

«Я не мог привести в порядок комнату, так как мама объявила, что пора приготовиться к ужину, и я был вынужден все бросить».

Все, что случается с этими детьми, всегда происходит не по их вине, а по вине кого-то другого. Такие дети ищут свое место в жизни, все время оправдывая себя, и их очень трудно научить принимать ответственность на себя.

**Доминирование.** Доминантные родители не дают ребенку возможности учиться на ошибках, потому что все решения они принимают сами. Такой ребенок не может ступить ни шагу без позволения родителей.

**Примеры:**

«Вначале сделай домашнее задание, чтобы больше к нему не возвращаться, а затем можешь пойти поиграть».

«Не играй с Сюзан, она не твоего круга. Я предпочла бы, чтобы ты подружилась с Мари».

«Не читай юмористическую колонку, никакой пользы это тебе не принесет. Я предпочел бы, чтобы ты читал исторические книги и подготовился к будущему».

Такие родители указывают ребенку, как обращаться с карманными деньгами, как их тратить, сколько и для чего копить. Такие дети вырастают без чувства уверенности в своем собственном мнении. Им всегда нужен кто-то, кто расскажет им, что и как делать. Отсутствие уверенности в своей способности принимать разумные решения не позволяет им добиваться поставленных целей чего-то на основе логически выверенных поступков. Зачастую они знают ответ, но все же не отвечают на поставленный вопрос из-за страха сделать ошибку. Существует множество детей, у которых из-за подобного страха низкая оценка по тесту достижений. И зачастую учителя не понимают, что количество баллов в этом тесте не отражает истинного положения вещей.

Становясь старше, дети могут восставать против своих доминантных родителей. Они могут делать это явным или скрытым образом.

**Пример.** Двенадцатилетний Ронни был сыном полицейского. За него все решения принимал его отец. Он решал, какие книги Ронни следует читать и сколько времени он должен проводить за чтением. Когда мальчик заканчивал читать очередную книгу, отец устраивал краткий опрос, чтобы убедиться, что сын действительно ее прочитал. Вот как излагал это Ронни консультанту: «Мой отец беседовал со мной так, как будто я преступник, пытающийся утаить информацию». Когда Ронни перешел в старшие классы, он начал бунтовать. Он отказывался идти в свою комнату, а когда шел, то отказывался читать. Страдала учеба в школе. Отец наказывал его, сажая его под домашний арест, а зачастую и бил ремнем. Но никакое наказание не уменьшало сопротивление сына. Когда мы поговорили с Ронни, он сказал: «Мой отец упрям, но и я упрям. Если он будет продолжать изводить меня, то и я смогу оказывать ему сопротивление. Он меня не запугает».

Здесь мы сталкиваемся с открытым сопротивлением. Но не все молодые люди обладают мужеством и решимостью Ронни. Они восстают скрыто, пропуская сказанное им мимо ушей, не делая каких-либо усилий в школе и отрицая всяческие авторитеты. Одни ищут опору в наркотиках или алкоголе, а другие могут стать серьезными правонарушителями и привлечь внимание полиции. Отрицание авторитета взрослых людей дает этим детям чувство превосходства.

В случае с Ронни консультанту надо было сконцентрироваться на изменении взаимоотношений между отцом и сыном. Отцу посоветовали не вмешиваться в домашние дела и повседневные обязанности сына. Консультант предложил отцу найти время для совместного и приятного для обоих времяпровождения. Ему посоветовали обсудить с сыном свою работу полицейского и, при случае, попросить у него совета по каким-то вопросам. Основной упор делался на то, чтобы отец и сын беседовали и выслушивали друг друга. С отцом обсудили его ощущения неадекватности, его озабоченность мнением общества о том, каким должен быть образцовый гражданин. Рон и его отец начали беседовать по-настоящему. Мальчик впервые почувствовал, что с ним обращаются как с равным, и стал испытывать симпатию к отцу. Для отца нелегко было пойти на такие радикальные изменения в своих взаимоотношениях с сыном. Когда Рон начал относиться к отцу более позитивно, а отец стал ощущать меньшую угрозу в свой адрес, консультант приступил к проработке некоторых проблем во взаимоотношениях родителей и Рона, которые касались выполнения им своих обязанностей. Отец полностью пре-

кратил подбирать книги для Ронни и устраивать опросы по ним. Ронни согласился помогать в повседневных домашних делах, но только во время выходных. Родители согласились. Когда спустя две недели консультант встретился с семьей, то мать сообщила, что на самом деле их сын выполняет больше того, о чем они договаривались. Иногда он помогал в домашних делах и в рабочие дни недели. Ронни выглядел веселей. Он сообщил, что теперь его отец консультирует семьи, помогая им в проблемах, сходных с теми, которые были у них. Это радовало мальчика. Отец также получал удовольствие от своей новой роли.

**Сверхопека, приводящая к избалованности.** Сверхопека и доминирование в какой-то степени взаимосвязаны, но при внимательном рассмотрении становится ясно, что они порождают совершенно разные формы избалованности и при этом сильно отличаются по своему влиянию на ребенка. Доминантные родители прививают ребенку страх перед высказыванием своих суждений, ибо они воспитывают ребенка таким образом, что родители лучше знают, что ему нужно, и сами все за него решат. Сверхопекающие родители преувеличивают возможные опасности и недооценивают способность ребенка справиться с ними.

**Примеры:**

«Не беги – упадешь». «Не уходи слишком далеко от дома, – ты можешь потеряться». «Не ездь с классом на экскурсию, – автобус может попасть в аварию».

«Не подходи близко к собаке или кошке – они могут покусать или поцарапать тебя».

«Прожевывай пищу – иначе ты можешь подавиться».

«Не выходи на улицу в дождь – ты простудишься».

Некоторые родители добиваются для своих детей, особенно для девочек, освобождения от занятий физкультурой, потому что они считают, что упражнения требуют от них слишком большого напряжения. Из-за такой сверхопеки многие дети оказываются лишенными нормального общения со своими одноклассниками или соседями. Они не участвуют в играх и совместной деятельности. Это может усилить их одиночество и зависимость от родителей. Зачастую такие дети живут в постоянном страхе, и у них появляется неуверенность в своих силах.

Дети лучше проявляют себя в атмосфере взаимного уважения и взаимной вежливости, когда у них есть возможность развить в себе чувство уверенности и независимости. Детям нужен лидер, а именно такой тип лидера, который научит их получать удовольствие от независимости и сотрудничества. Когда мы консультируем родителей, то подчеркиваем пользу, которую приносят демократические взаимоотношения, поощряющие участие в совместной деятельности и ответственность за нее. Консультанту следует помочь родителям понять, что баловство и потворство не могут подготовить детей к столкновению с требованиями жизни.

Многим людям нравится баловать детей, обильно изливая на них свою привязанность и чрезмерно их опекая. Обычно эти родители не в состоянии остановиться и взглянуть на долгосрочные последствия своих воспитательских пристрастий. Нужно довести до сознания родителей, каковы бывают последствия подобного воспитания и насколько сложнее будет потом исправить такие ошибки.

Избалованность и испорченность ребенка зачастую являются не столько следствием поступков, совершенных ради его интересов, как утверждают родители, а результатом потакания ими своим гипертрофированным желаниям чувствовать себя хорошими и любимыми родителями.

**Пример.** Девятилетний Ральф не ложится спать, пока его родители тоже не лягут. Они позволяют ему решать, когда всем членам семьи следует ложиться спать. В какой-то момент вечером он должен сказать: «Время

ложиться спать». И тогда все должны разойтись по своим комнатам. Но родители пришли на семейное консультирование не из-за этой привычки, а из-за школьных проблем Ральфа: он не справляется со школьной программой и часто уходит домой без разрешения. Ральф неожиданно появляется дома, сообщая при этом, что на этот день ему достаточно школы, и он решил вернуться домой. Когда консультант исследовал взаимоотношение мальчика с родителями, то стало очевидным, что мальчику позволяют диктовать свою волю родителям. Родители, в особенности папа, не видели в этом ничего плохого. Он сказал: «Что плохого в том, что вы демонстрируете ребенку, как сильно вы его любите, что вы хотите выполнить для него то, что доставляет ему радость?» Консультант разъяснил, что школьные проблемы являются следствием вседозволенности, следствием того, что родители позволяют ребенку по своему усмотрению решать, как поступить. Родители отказались принять эту точку зрения. Только после того, как они смогли понять, что подобные воспитательные методы вызваны их желанием быть любимыми, а не стремлением защитить ребенка, они пожелали изменить данную ситуацию.

## **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.