



# ТРЕНЕР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Самый страшный врач, как известно, — стоматолог. В российской врачебной практике психолог не сильно от него отстаёт: нам страшно поведать о своей жизни незнакомому человеку. Ведь он будет выкапывать из нашей головы самое страшное, самое болезненное и мучительное... Если вы относитесь к категории психологофобов, не отчаивайтесь: нас таких много! И, хвала небесам, для нас придуманы коучи. О том, что такое семейный коучинг и как он помогает налаживать отношения в паре, рассказывает Алина Катеева, семейный коуч компании «Практика».

Материал  
подготовила  
Евгения  
СОКОЛОВСКАЯ



**Алина КАТЕЕВА,**  
семейный  
коуч компании  
«Практика»

**О**сновные семейные проблемы, как известно, возникают после свадьбы. Не сразу, конечно, но со временем. И откуда что берется: сегодня молодые — неразлейвода, а через год убить друг друга готовы. Чем в такой ситуации может помочь семейный коучинг?

## КАК ПРОХОДИТ КОУЧИНГ

Каждая коучинг-сессия строится примерно по одной глобальной схеме. Сначала немного теории — о том, как строятся отношения и как их можно корректировать (обычно это вступление необходимо для того, чтобы пара, пришедшая на консультацию, адаптировалась к ситуации). Следующий шаг — определение, какую проблему и зачем пара хочет решить. Уточнение «зачем» важно, ведь участники процесса должны понимать, ради чего они сохраняют свои отношения и стоит ли оно того. Дальше коуч предлагает работу с помощью какого-то приема. Например, мужу и жене предлагают поменяться местами и провести какое-то время «в шкуре» партнера. Коуч регулирует коммуникацию (чтобы сеанс не превратился в обоюдные нападки) и помогает участникам действия посмотреть на свои отношения со стороны.

## Кому это надо

Если психолог работает с прошлым своего клиента, разыскивает скрытые комплексы и помогает разобраться в чувствах, то коучинг держит фокус на решении проблемы. К чему мы стремимся и что мы можем сделать, чтобы изменить ситуацию к лучшему, — вот основные вопросы, на которые пара старается найти ответы в течение сеансов.

Отсюда мораль: коучинг подходит только тем, кто уверен, что хочет сохранить отношения. Разбора полетов, сочувствия, критики одной из сторон не будет — будет равное партнерское уважительное отношение к обоим супругам и поиск конкретных шагов, как наладить взаимопонимание, вернуть уважение, при необходимости — изменить быт или стиль общения с родственниками. Не подходит коучинг тем, у кого есть глубокие психологические травмы, вынесенные из детства или полученные в результате семейной жизни. С этим надо разбираться психотерапевту.

Getty Images / Fotobank.ru

## ВАЖНО ЗНАТЬ, РАДИ ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ

Ведь со стороны проблемы видны значительно лучше. Вспомните: вот подружка жалуется вам на мужа, который готов променять ее, дорогую и любимую, на компанию мужиков с пивом, — и вы точно знаете выход! «Займись собой, — советуете вы подружке, — сходи на массаж, купи кружевное нижнее белье! Как только ты начнешь хорошееть, он на коленях приползет!» Сами же, столкнувшись с такой ситуацией, вы имеете все шансы загрустить, запустить себя и обратиться за советом к подружке. Основная задача описанного выше приема по смене ролей — вывести вас из предвзятого отношения к проблеме и самостоятельно найти из нее выход. Финальный этап — разработка конкретных шагов, которые позволят нейтрализовать проблему. *Пример.* Женщина X столкнулась с неприятной ситуацией: если в семье начинаются выяснения отношений, муж хлопает дверью и уходит. Возвращается он через час-два и больше не упоминает об инциденте. В итоге у женщины копятся претензии, а разобраться с ними нет никакой возможности. Плюс каждое такое хлопанье дверью само по себе обижает до ужаса! Если б ей хоть раз удалось высказаться, может, и проблема бы разрешилась... Задача сформулирована, и супруги меняются ролями. Что же выясняется? Муж X, как и многие мужчины, — существо по природе своей агрессивное. Конечно, он не будет бить жену, но он опасается, что может потерять голову, накричать, напугать, как-то психологически покалечить. Поэтому, когда ситуация накаляется, он просто уходит. По сути, он так проявляет заботу о жене. И если посмотреть на эту ситуацию со стороны, то женщине X обижаться не на что. Если копнуть глубже в любой ситуации, то выяснится, что намерения супругов всегда положительны, несмотря на то что выражаться это может в весьма обидных словах и поступках. Теперь задача пары — договориться, как им избежать хлопанья дверьми. Например, впредь, когда у мужа возникает желание уйти, он будет сообщать об этом. Или вставать. Или подавать какой-то условный сигнал — скажем, махать рукой, мол, привет, это я! Сам по себе такой сигнал уже снижает градус напряжения. Если тон беседы не спадает, мужчина оставляет за собой право уйти (без хлопанья дверьми). Если женщина готова на более спокойный диалог, то беседа продолжается. Могут быть выработаны и другие правила: не заводить разговор о накопившихся проблемах вечером (когда все устали) или, наоборот, за завтраком (когда не до конца проснулись). Главное, чтобы выработанные правила устраивали обоих партнеров и были для них выполнимы.

# ЛЮДИ, ПРОЖИВШИЕ В БРАКЕ 10 ЛЕТ, МОГУТ НИЧЕГО НЕ ЗНАТЬ О ПРЕДПОЧТЕНИЯХ СВОЕЙ ПОЛОВИНЫ

## ОХ УЖ ЭТИ ПРИЕМЧИКИ!

➤➤ Один из действенных инструментов коучинга — так называемое «колесо ценностей». Каждый член семьи, пришедший на консультацию, рисует на бумаге круг, делит его на 8 частей и в каждой из частей записывает то, что особо ценит в своей жизни. Формулировка не важна — каждый выбирает сам: это может быть «семья», или «мои мужчины», или «деньги», «путешествия». Все, что угодно, без чего ваша Жизнь начинает писаться с маленькой буквы. Такое колесо рисует и мужчина, и женщина. Каждый из них оценивает по десятибалльной шкале, насколько та или иная ценность на данный момент реализована в его жизни: насколько он доволен своей работой, насколько — семьей и деньгами.

И, вопреки всем ожиданиям, у людей, проживших 10 лет вместе, эти колеса могут абсолютно не совпадать. Кажется, я знаю этого мужчину как облупленного — ничего нового в нем быть не может! А тут выясняется, что мы все-таки разные люди. И каждый из нас — индивидуальность. Такое открытие, наглядно зарисованное на бумаге, может дать новый виток отношениям: просыпается интерес к партнеру, некоторая отстраненность, из которой просыпается любопытство: кто живет рядом со мной?

И это далеко не полный список приемов — для каждого клиента коуч подбирает индивидуальную программу, которая должна помочь паре раскрыться и начать поиск выхода из сложившейся ситуации.



## А ЭТО ИЗЛЕЧИМО?

Возникает резонный вопрос: все ли семейные проблемы можно решить с помощью коучинга? Конечно, нет. Значительный процент конфликтов просто неразрешим. И только от пары зависит, готовы ли они смириться с глобальными разногласиями. Чтобы понять, насколько все глобально, можно рассмотреть, как возникают разногласия, графически.

## ВАЖНО!

Коуч, в отличие от подружек или психологов, не дает советов. В процессе работы он задает наводящие вопросы, которые пробуждают в вас осознанность и побуждают самим найти выход из ситуации. Также коуч никогда не принимает сторону одного из супругов, уважительно относясь к каждому члену семьи.

Разногласия трех нижних уровней пирамиды можно урегулировать. Разногласия двух верхних уровней неразрешимы. Или партнер соглашается принять другого таким, какой он есть — его «я» и его ценности, или семью, возможно, лучше не сохранять. ●

## Полезно на потом

Коучинг способен изменить структуру мышления людей, прошедших через несколько сессий, — конечно, если они сами этого захотят.

- Человек учится определять свою цель не через отрицание, а через утверждение. «Я не хочу жить в этой квартире» — это непродуктивная постановка задачи. Чего ты хочешь? Жить в другой квартире? За городом? В другой стране? В палатке на берегу моря? Только с утверждения начинается путь к достижению.
- Человек учится не только ставить задачу, но и раскладывать путь к ней на конкретные шаги. «Мне нужна новая квартира, но нет 5 миллионов». Можно отчаиться и лечь на диван. А можно поставить вопрос по-другому: «Мне нужна новая квартира. Что я могу для этого сделать? Устроиться на работу с «белой» зарплатой? Взять подработку? Уговорить родственников на обмен?»
- Человек учится определять, насколько ему нужны те или иные перемены. Если результат, который вы получите от предпринятых шагов, перекрывает страх (надо заметить, страх — естественная реакция на перемены), значит, вы на верном пути. Например, мне нужна более просторная квартира, но я боюсь брать ипотеку — это рабство. Чего вы на самом деле ждете от этого простора? Возможность завести детей? Возможность взять к себе маму? Или шанс на уединение в отдельной комнате? Может быть, уединение можно обеспечить без новой квартиры?