

З.М. Садвакасова  , **Е.А. Распопова*** 

Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы

*e-mail: zuhra76@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЕНОГРАММЫ В ПСИХОКОНСУЛЬТИРОВАНИИ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

В современном мире благодаря достижениям науки и цивилизации люди живут дольше, и в любом возрасте сталкиваются с личными внутренними вопросами, в том числе духовного плана, на которые ищут свои собственные ответы. Много исследований посвящается детям, так как молодое, новое поколение всегда интересно и неопознано в какой-то мере, подростковый возраст вызывает интерес своими метаморфозами и непредсказуемостью, взрослые люди среднего возраста пока самое в психологическом плане доступное поколение, открытое к исследованиям.

Актуальность. Мы обратимся к более зрелому поколению 55-75 лет, поколению родителей людей среднего возраста, менее социально мобильных, но все еще активных, ответственных и со вниманием относящихся к своему внутреннему миру.

Цель. Исследование действия психологического эффекта социогенограммы открывает интересные факты применения этого инструмента не только с целью знакомства и сбора информации о семье и ближайшем круге человека, который обратился за помощью к психологу, но и позволяет увидеть некоторый терапевтический эффект от применения социогенограммы на практике.

Метод. Данная статья описывает случай из практики с подробным анализом субъективной реакции пожилого человека на те осознания, которые появились в ходе применения инструмента на сессиях в работе с психологом. Предварительно дается теоретическое описание самой генограммы и аналитический обзор материалов, посвященных этой теме.

Результатом данного исследования является приведенный в статье алгоритм работы с пожилыми людьми при построении диаграммы.

Ценность проведенного исследования заключается в уникальности предоставленного и описанного случая.

Практическое исследование итогов работы предполагает применение генограммы в работе с пожилыми людьми в закрытых учреждениях для престарелых, открытых досуговых центрах, в кабинете психолога при поликлинике и других местах, где есть взаимодействие психолога и пожилого человека в роли клиента.

Ключевые слова: генограмма, пожилой человек, поколение пожилых родителей, горевание, трансгенерационные связи, психология консультирования пожилых людей.

Z.M. Sadvakassova, E.A. Raspopova*

Al-Farabi Kazakh National University, Kazakhstan, Almaty

*e-mail: zuhra76@mail.ru

Genogram in psycho consultation of an elderly person

In the modern world, thanks to the achievements of science and civilization, people live longer, and at any age are faced with personal internal questions, including a spiritual one, to which they are looking for their own answers.

A lot of research is devoted to children, since the young new generation is always interesting and unrecognized to some extent, adolescence is of interest for its metamorphoses and unpredictability, middle-aged adults are still the most psychologically accessible generation, open to research.

We turn to the more mature generation of 55-75 years old, the generation of parents of middle-aged people who are already less socially mobile, but still active, responsible, and with attention to their inner world.

The study of the psychological effect of the sociogenogram reveals interesting facts about the use of this tool not only for the purpose of meeting and collecting information about the family and the closest circle of a person who turned to a psychologist for help, but also allows us to see some therapeutic effect from the application of the sociogenogram in practice.

This article describes one of several cases with a detailed analysis of the subjective reaction of an elderly person to those realizations that emerged during the use of the tool in sessions with a psychologist. A theoretical description of the genogram itself and an analytical review of materials on this topic are preliminary given.

The result of this study is the algorithm for working with the elderly when constructing a diagram, given in the article.

The value of this study lies in the uniqueness of the presented and described case.

A practical study of the results of the work involves the use of a genogram in working with the elderly in closed institutions for the elderly, open leisure centers, in a psychologist's office at a polyclinic and other places where there is an interaction between a psychologist and an elderly person in the role of a client.

Key words: genogram, elderly person, generation of elderly parents, mourning, transgenerational connections, psychology of counseling for the elderly.

З.М. Садвакасова, Е.А. Распопова*

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.

*e-mail: zuhra76@mail.ru

Генограмманы қарт адамның психоконсультациясында пайдалану

Қазіргі әлемде ғылым мен өркениеттің жетістіктерінің арқасында адамдар ұзақ өмір сүреді және кез келген жаста жеке ішкі сұрақтармен, соның ішінде рухани сұрақтармен бетпе-бет келеді, оған олар өз жауаптарын іздейді. Көптеген зерттеулер балаларға арналған, өйткені жас жаңа ұрпақ әрқашан қызықты және белгілі бір дәрежеде танылмайтындықтан, жасөспірімдік кезең оның метаморфозалары мен болжанбайтындығымен қызығушылық тудырады, орта жастағы ересектер әлі де зерттеуге ашық психологиялық қол жетімді ұрпақ болып табылады.

Біз 55-75 жастағы неғұрлым жетілген ұрпаққа, әлеуметтік мобильділігі төмен, бірақ әлі де белсенді, жауапкершілігі мол және ішкі әлеміне назар аударатын орта жастағы адамдардың ата-аналарының ұрпағына жүгінеміз.

Социогенограмманың психологиялық әсерін зерттеу бұл құралды психологтан көмек сұраған адамның отбасы мен айналасындағы жақындары туралы ақпарат жинау мақсатында ғана емес, сонымен қатар бізге мүмкіндік беретін қызықты фактілерді ашады. Социогенограмманы тәжірибеде қолданудан қандай да бір емдік әсерді байқайды.

Бұл мақалада қарт адамның психологпен сеанстарда құралды қолдану кезінде пайда болған субъективті реакциясының егжей-тегжейлі талдауы бар бірнеше жағдайлардың бірі сипатталған. Генограмманың өзіне теориялық сипаттама және осы тақырып бойынша материалдардың аналитикалық шолуы алдын ала берілген.

Аталған зерттеудің нәтижесі диаграмма құру кезіндегі қарт адамдармен жұмыс алгоритмі болып табылады.

Бұл зерттеудің құндылығы ұсынылған және сипатталған жағдайдың бірегейлігінде.

Жұмыс нәтижелерін практикалық зерттеу қарт адамдарға арналған жабық мекемелерде, ашық демалыс орталықтарында, емхананың психолог кабинетінде және басқа жерлерде психолог пен клиент ретіндегі егде жастағы адам арасында өзара әрекеттестік кезінде генограмманы қолдана отырып жұмыс жасау.

Түйін сөздер: генограмма, қарт адам, қарт ата-аналардың ұрпағы, жоқтау, ұрпақтар арасындағы байланыс, қарттарға кеңес беру психологиясы.

Введение

В связи с использованием уже готового инструмента генограммы при консультировании пожилого человека важно рассмотреть этот метод с теоретической точки зрения. Дать некоторый исторический экскурс, тем самым сформировав основу для данной темы.

В генограмме отражаются схематически генеалогические связи человека и его родственников. То есть то, что сам человек знает о своих родственных связях, он отражает это на бумаге

при помощи схем, и таким образом психолог имеет контакт с материалом представленным клиентом, то есть с тем, что клиент думает, помнит или знает о своих родственниках.

«Терапевтический эффект пользы семейной генеалогии состоит не только в работе и реабилитации отдельно взятой семьи, следует намного шире смотреть на позитивные перспективы родословия. Применение методов составления родословных положительно отразится на самосознании человека и всего народа» (Кулаковская, 2010:60).

Исследование своих корней можно начать в любом возрасте, и длиться это занятие может всю жизнь, обрастая новыми подробностями. Когда прошлое приоткрывает двери времени, отправляя свои «приветы» настоящему. Раскрывается собственный ресурс, пересматриваются в новом контексте уже привычные обстоятельства, рождаются новые идеи, продвигаются дела.

Обоснование выбора темы

Данная тема для статьи выбрана, как часть исследования магистерской работы по использованию генограммы в психологическом консультировании в широком смысле и переживании острой стадии горевания в работе совместно с психологом, в узком смысле. Спецификой темы является применение генограммы именно с пожилыми людьми, при том, что часто присутствует расхожее бытовое мнение, что у пожилого человека все предки уже умерли, а особенно, если человек одинок и у него нет потомков, проживающих вместе с ним, то представляется применение генограммы не имеющим смысла.

Целью статьи является изложение примера горевания пожилого человека в качестве кейса о переосмыслении и внутренней психологической трансформационной работе по переосмыслению утраты.

Примером описанной трансформационной внутренней работы могут служить слова Верены Каст о переживании смерти любимого человека: «Переживая смерть любимого человека, мы познаем, что такое смерть. Это переживание смерти настигает нас, встречает нас, заставляет нас сомневаться в себе и во всем том, что до сих пор мы считали само собой разумеющимся. Смерть расшатывает не только наше понимание себя и мира, она так же заставляет нас измениться, хотим мы того или нет» (Каст, 2017:11).

Представленный пример позволяет увидеть на практике особенности переживания пожилым человеком собственных жизненных сложностей, и психологических процессов, разворачивающихся во время прохождения стадий горевания.

Задачи представлены в виде:

- 1) изложения методологической части;
- 2) описания примера, в качестве случая из практики;
- 3) анализ проведенной работы;
- 4) выводы и рекомендации для применения.

В заключительной части приведены рекомендации о потенциальном внедрении в практи-

ку генограммы, как инструмента работы с пожилыми клиентами в психологическом поле.

Научная методология исследования

Построение семейной системы и идентификация принадлежности к ней – важный и весьма значительный ресурс, который может использовать человек. С помощью данного ресурса можно существенно стабилизировать внутреннее психическое состояние человека, происходит это за счёт того, что человек начинает ощущать любовь и получать поддержку от своих предков. Кроме того, принадлежность к своему роду создает неповторимое ощущение силы и позволяет получить доступ к объемному жизненному ресурсу.

Психологический словарь определяет генограмму как инструмент, который позволяет «изобразить родственные связи в семье графически. Психотерапевт предлагает каждому члену семьи изобразить графически свое представление о семье с помощью определенных символов. Генограмма включает имена, возраст всех членов семьи. Даются даты рождений, смертей, браков, разводов, разрывов отношений» (Энциклопедический словарь по психологии и педагогике, 2013).

В данном исследовании мы берем за основу понимание генограммы или геносоциограммы Анн Анселин Шутценбергер, она ссылается на размышления Морено об этом методе и утверждает, что с его помощью можно получить аффективные представления человека о его генеалогическом семейном древе и главных событиях в жизни. «Геносоциограмма является комментированным представлением генеалогического древа (генограммы). На ней с помощью социометрических стрелок выделены различные типы отношений субъекта со своим окружением и связи между различными персонажами; присутствие, сожительство, содействия, диады, треугольники, исключения – «кто с кем живет под одной крышей» и «ест из одного котла», кто чьих детей растит, кто и куда убегает, кто прибавляется (рождается, приезжает) в тот момент, когда другой уходит (умирает или уезжает), кто кого заменяет в семье и как происходит раздел... особенно после смерти (наследства, подарков), одарённые, обделенные, «несправедливости» (семейные и социальные счета), повторения...» (Шутценбергер, 2005:22).

Сначала генограмма может использоваться, как стимульный материал для знакомства и диа-

гностики с пожилым человеком. Но в некоторых случаях построение генеалогического древа настолько захватывает клиента, что переходит в поле самостоятельной его исследовательской работы.

Этот феномен описал Кроник А.А. в своем труде «LifeLine и другие...» (1993), приводя пример мотивации обращения к предкам в сложные периоды жизни одного американского генеалога и психоаналитика Саллиэнн Амдур Сэк. Она описывала свое состояние особого интереса к своему происхождению в период, когда у нее возникли профессиональные трудности, не ладилась работа и услуги ее стали менее популярными. В конечном итоге начался поиск людей, которые никогда не отвергнут, и такими людьми для нее явились предки, навсегда оставшиеся с ней (Кроник, 1993).

Цель построения диаграммы заключается в том, чтобы люди могли эффективно воспринимать будущую и настоящую систему взаимоотношений между личностями как то, что они могут выстроить осознанно и продуманно. При этом важно объединить свое происхождение с семьей, которую создаёт или уже создал сам человек.

Для эффективного построения генограммы необходимо использовать информацию о минимум трёх поколениях, а лучше как можно больше. Например, Анн Шутценбергер (2005) работает с материалом семейной истории в среднем семи-девяти поколениях. При этом диаграмма является специальной формой семейной родословной, которая содержит сведения о членах семьи.

Современные учёные сходятся во мнении, что метод генограммы находит своё применение в семейной психологии, семейной психотерапии. Фигура Мюррея Боуэна является значимой, если речь идёт о происхождении генограммы. Это событие связывают с конференцией по семейной терапии, где было введено понятие генограммы в 1967 году. При этом представители естественнонаучного направления ведут истоки этой «внутренней генеалогии» от генетиков и праотцом отмечают Фрэнсиса Гальтона.

В середине 60-х годов XIX столетия первая работа в этой области принадлежит основоположнику психогенетики Фрэнсису Гальтону, который изучал феномен наследования человеческих черт или наследственность таланта на основе обращения к родословной информации, она принадлежала выдающимся представителям тех времён. А далее, генеалогический метод широко использовался в медицинской генетике и

был введён в семейную психотерапию с трансформацией в генограмму (Куфтяк, 2014).

Анн Анселлин Шутценбергер считает, что духовное начало метода генограммы было предвосхищено основоположником социометрии Якобом Леви Морено.

Методология

Практики, работающие с детьми и подростками, часто говорят о необходимости для молодого поколения рассказывать и прививать опыт исследования собственного генеалогического древа. Здесь важно оделить вниманием тех, кто является хранителем и носителем информации о собственном роде. На тот факт, каким образом формируется у пожилого человека желание делиться нарративом собственной семьи с потомками, или с психологом и какие переживания они испытывают, вспоминая прошлое. Почему иногда люди предпочитают молчать о фактах, особенно, если считают их негативными или травматичными для воспоминаний.

Между тем, есть исследования, которые подтверждают, что опыт при передаче семейной истории от поколения к новому поколению может быть травмирующим. Есть вероятность при дефекте передачи семейной истории травмировать наследников не только собственными рассказами, как бы это ни казалось очевидным на первый взгляд, но куда больше собственным тревожным молчанием о том или ином семейном событии или судьбе родственника (Богатырева, 2009).

Решением здесь представляется как раз взаимодействие с представителем старшего поколения в кабинете психолога. Где он может без купюр и прикрас изложить свое видение происхождения или свершившегося в семье и составить историю или нарратив, честный, проработанный и способный идти в новое поколение.

Основной задачей психолога, при сопровождении такого рода встречи можно определить: сохранение глубины темы, контенирование материала, работа с гореванием, эмпатия и внутренний отклик, возможность сделать акцент на ценном позитивном опыте клиента. Стоит отметить, что внутри семейной родовой системы имеются определённые правила и законы, согласно которым она существует и развивается.

Генограмма как методика может быть эффективно использована для того, чтобы осуществить связь с семейной историей, её ходом, а также развитием. Можно построить стадии

развития, сформировать паттерны взаимоотношений, которые переходили из поколения в поколение.

Изучение исторического контекста семьи определяет место человека и ставит в зависимость от его предков и их союзов, расширяя семейную структуру до социологического, психологического, антропологического и исторического планов.

Здесь так же выделяют стратегии совладания семейного типа. Также в практической психологической работе достоверно можно понять, какие события предшествовали нынешнему кризису семьи и тем самым эффективно обратиться за помощью психологического плана.

В условиях современного общества весьма актуальной является проблема психологического сопровождения пожилых граждан. Социальная поддержка различных групп населения по-разному развита в различных обществах. Зачастую, заботу о пожилых гражданах осуществляют их родственники, государственные программы и в некоторых обществах большую часть общественного попечения соблюдают традиции и обычаи, переданные новым поколениям. Сюда же можно отнести волонтерские движения, досуговые центры и прочие гражданские инициативы. В пожилом возрасте человек очень часто уязвим и это отражается на экономическом, социальном и психологическом сегментах. Механизмы защиты постепенно ослабевают с возрастом. Следовательно, пожилой человек более подвержен всяческим угрозам. Такими непредсказуемыми трагичными событиями могут быть: потеря любимого человека, утрата питомца, утеря финансов, дохода и прочие проблемы, связанные со старением и усталостью.

Одиночество. «Об одиночестве говорят, как о причине психических нарушений и как об их следствии, как о мотиваторе суицидального поведения, как о способе восхождения к духовности, как о ядре экзистенции...» (Каган, 2018:94). «Сегодня при обсуждении одиночества и его причин часто ссылаются на ослабление общинных связей, изменчивость социума, ориентацию на индивидуальные ценности и права, изменения характера семьи семейных отношений...» (Каган, 2018:94).

Социальное консультирование уязвимых групп граждан является процессом, в ходе которого специалист помогает пришедшему к нему человеку изучить и понять суть проблемы, найти ниточку и истину психического самочувствия. В ходе решения проблемы предлагаются различ-

ные варианты, которые могут быть использованы на выбор пострадавшего. Результат консультирования пожилого человека зависит от достижения взаимопонимания. Обратившийся за психологической помощью должен получать не только квалифицированное, но и дружеское содействие. В нем не должно быть слишком много формализма, необходимо налаживать некие межличностные отношения, хотя бы в ходе проживания данной конкретной ситуации. Человеку становится намного легче, если ему оказывается поддержка. Особенно важно это для пожилых групп людей, которые наиболее подвержены всяческим угрозам и опасностям.

Возрастное консультирование в старости является неотъемлемой частью взаимодействия с уязвимыми группами населения. Людям оказывается помощь, значит, они могут более качественно переживать утрату. Важна также поддержка со стороны близких людей, чтобы не возникало излишних конфликтов и ситуация не усугублялась фатальным образом. Особенно важно корректно пройти фазы расставания тем людям, которые имеют хронические проблемы, а также являются возрастными группами населения. Ведь у старшего поколения нет столько времени для того, чтобы очень медленно проживать утрату. Процесс усугубляется обострением хронических заболеваний, так как человеку приходится в почтенном возрасте преодолевать очень сильные стрессовые ситуации. В зависимости от того, насколько эффективно будет пройдена фаза горевания, зависит успех и гармония дальнейшей жизни персоны, пережившей невосполнимую потерю.

На данный момент тот факт, что во всём мире происходит очень быстрое старение населения, налицо. Важно обеспечить высокий уровень психического здоровья и эмоционального благополучия, что является весьма непростой задачей. Особенно для пожилых людей важна забота представителей государства и тех, кто находится рядом. Психологические расстройства у пожилых являются довольно частой особенностью. Многие пожилые люди могут быть сильно подвержены психическим нарушениям, что дополнительно осложняет процесс взаимодействия с ними и построения ими самими адекватного мировосприятия после утраты.

Правильное диагностирование причины заболевания пожилых людей, будь то психосоматика, проживание утраты или зависимость (наркотическая и т.д.), очень важно. В процессе взаимодействия с пожилыми людьми нужно не-

пременно уделять внимание их здоровью и тому состоянию психологического плана, в котором они находятся на данный период времени. Люди пожилого возраста особенно нуждаются в опеке и поддержке, особенно, если они находятся в трудной жизненной ситуации. Такую поддержку могут оказывать не только близкие люди, но и профессиональные врачи и психологи. Чем более качественно оказана помощь, тем больше шансов у пожилого человека корректным образом пережить утрату. Если человек находится в специальном заведении для пожилых, хорошо, если предусмотрен штатный психолог, а психотерапевт – еще лучше.

Вовремя полученная психологическая помощь для пожилого человека является практически гарантированным успехом и продолжением продуктивной жизни. Разумеется, не все люди хотят, чтобы им помогли, значит, помощь психологического плана не является панацеей. Лучше всегда применять комплекс мероприятий для того, чтобы пожилые люди получали всестороннюю поддержку. Разумеется, близкие люди не должны забывать о своих пожилых. Однако, чрезмерная забота также вредна, она может инвалидизировать искусственным образом пожилого человека и таким путем тоже задевать его достоинство.

«Одиночество и уединение часто противопоставляют, как негативное и позитивное, травмирующее, успокаивающее, навязанное и свободное» (Каган, 2018:94).

Очень важен для пенсионеров процесс горевания. Если в данном процессе эмоциональный хаос проживается не полностью, если некоторые его составляющие, такие как гнев или чувство вины, сдерживаются, персоне, которая горюет, застревает в этой фазе. Эмоциональные перепады снова бушуют внутри, значит, люди начинают прибегать к лекарствам. Особенно касается данная проблема пожилых людей Запада, которые склонны к купированию боли при помощи обезболивающих.

«...в том смысле, что одиночество не принимается... и тогда его ресурсы оказываются выплеснутым вместе с водой ребёнком. В психотерапии это оборачивается сужением возможностей помощи» (Рено, 2017:111).

Эмоциональный хаос становится невыносимым, а таблетка является некоей плацебо. Плацебо позволяет рассеять некоторые психосоматические заболевания и тем самым помочь человеку выйти из состояния депрессии. Зачастую, у пожилых пациентов имеется чувство вины, ко-

торое задерживает скорбящего или страдающего человека в фазе горевания. Особенно часто проявляется прогревание, когда вина не вытесняется. Чувство вины для пожилого человека может быть такой силы, что без посторонней помощи просто не справиться. В данном случае помогут близкие, профессиональные психологи и психотерапевты. Можно также в сфере окружения пожилых людей найти эффективную поддержку от других людей разного возраста. Чувство вины зачастую может проявляться как замаскированное желание смерти партнера при его жизни. Касается это также и пожилых людей и, что весьма важно отмечено в рамках данной научной работы, чувство вины нужно прожить эффективным образом и тогда облегчение непременно будет получено.

Стоит отметить тот факт, что покинутые пожилые люди быстрее покидают данный мир. Передачу забот о пожилых человеке какому-либо приюту или иной схожей организации даёт понять престарелому пациенту, что он уже не нужен.

Как видим, зачастую люди не могут больше продолжать осуществлять взаимодействие с пожилыми людьми из-за физических расстройств, которые действительно утяжеляют процесс заботы о болящем. Важно перенести данную заботу в рамке учреждения, куда передаётся болящий человек. Коррекция и психологическая помощь, оказанная своевременно на нужном этапе, зачастую позволяют человеку пережить спокойно, не травмировав себя неподготовленными событиями, будь то утрата партнера или так называемое «предательство родных», когда пожилой человек передается на попечение какой-либо организации или сиделке. Психосоматика также играет важную роль в жизни человека, особенно, если речь заходит о пожилых людях. Разумеется, психосоматические заболевания свойственны любым категориям населения Земли.

Психосоматика в пожилом возрасте становится еще более ярко выражена. Люди могут угасать буквально на глазах, если они не хотят жить. Вовремя оказанная поддержка имеет неплохой результат, однако не является гарантией помощи. Зачастую болезнь заходит затратно так далеко, что человек уже не позволяет убеждать себя в том, что всё ещё может быть хорошо. Персоне, имеющая утрату и являющийся пожилым человеком, зачастую утрачивает желание продолжать жизнь, так как слишком много было пережито вместе с ныне мертвым. Этому вопросу в рамках психологии старческого возраста уде-

ляется особое внимание. Ведь никто из нас не застрахован от утрат, особенно, пожилые люди.

«Главный нерв работы с одиночеством – помощь пациенту во встрече, замкнутой в одиночестве и боящейся этой встречи душой... Соправиться с этим страхом – значит совладать с одиночеством, превращая его из врага в союзника» (Каган, 2018:111).

Терапевтический процесс, т. е. постоянный обмен информацией между пациентом и терапевтом, давно уже признают одним из центральных факторов терапии. В аналитической психотерапии с самого начала в центре терапевтического процесса находились феномены переноса и контрпереноса. В последние годы, после того как проводившееся десятилетиями исследование конечных результатов психотерапии исчерпало себя, внимание было обращено на изучение самого психотерапевтического процесса. Основой такого подхода явилась убежденность в том, что психотерапевтические изменения могут быть наилучшим образом поняты в процессе их развития, а именно, «с одной стороны, через микроанализ динамических аспектов терапевтического процесса, далее через макроконтекстуальную валидизацию терапевтических процессов и, наконец, через интеграцию процессуального анализа с оценочными критериями эффективности психотерапии». Исследования, проведенные на взрослых пациентах, показывают, что между особенностями терапевтического процесса и результатами лечения имеются различия, зависящие от вида терапии.

Терапевтический эффект означает положительную динамику заболевания после приема тех или иных препаратов. В нашем случае терапевтический эффект деловых игр будет заключаться в положительной динамике психики сотрудников после проведения деловой игры.

Терапевтические эффекты весьма разнообразны. Это эффекты процессуальные, результирующие, ядерные и экзистенциальные.

Процессуальные эффекты – когда в процессе самой терапии должны быть достигнуты определенные перемены.

Например, даются клиенту темы для домашнего сочинения. Темы подбираются специально под конкретный запрос и человека, согласованы заранее с ним. Человеку должно захотеться выполнить эти психотехники. Например, ведение дневника, при этом человек наблюдает свою жизнь и уже достигает какого-то понимания. Перемены, которые возникают в самом начале, и на них основываются все остальные перемены

и эффекты. Нужно уметь создавать эти условия. Если их не создать, вся остальная психотерапия не принесет результата.

Результирующие эффекты – ответ на конкретный запрос клиента.

Например, есть экзема от каких-то проблем в семье. Нужно чтобы симптом был устранен. Конкретная жалоба должна быть устранена. Нет проблем в семье, нет экземы. Это результирующий эффект.

Ядерные эффекты – изменение во всех сферах внутренней жизни человека, его самоотношения, изменение самосознания, когнитивных процессов и прочее. Это главное, чего должна достичь психотерапия. Ядерные эффекты дают результирующие эффекты. Они также дают изменения на поведенческом уровне.

Экзистенциальные эффекты – это нахождение клиентом ответов на экзистенциальные вопросы, это новое переживание своей способности любить, смысла жизни, смерти, природы человеческого существа, новая идентичность. Эффективная психотерапия приводит к этим новым переживаниям.

Символический язык может проявляться также в сновидениях. Нередко участники работы с генограммой сообщают впоследствии о значимых для них сновидениях, которые возникали после мысленного обращения к роду и взаимодействия с фигурами генограммы. Эти сновидения могут в себе содержать некие послания из глубины бессознательного к его носителю, значимые и нередко отвечающие на вопросы самого участника.

Что касается психосоматических переживаний, то сновидения могут быть одним из символических языков при внутреннем диалоге человека с собой. «Психосоматическая интерпретация сновидений основывается на связи физиологических и психических процессов. В сновидениях соматический компонент преобразуется в образы и сюжеты через призму актуальной для субъекта не осознаваемой личностной информации» (Филиппова, 2018:59).

Так как пожилой возраст, выбранный для работы в психотерапевтическом пространстве, располагает к развороту в глубину, внутрь себя и своих переживаний, то для человека важным и ценным становится собственное экзистенциальное одиночество. Оно перестает рассматриваться, как проблема, но становится скорее необходимостью для продолжения знакомства с собой.

Каган Виктор говорит в своем труде «Смыслы психотерапии» следующее: «...связь разных

типов и проявлений переживания изоляции с глубинными антропологическими и экзистенциальными корнями одиночества для меня не менее важна, ибо обращение к ней помогает психотерапии быть объемнее и глубже» (Каган, 2018:105).

Здесь же можно упомянуть об одиночестве, как о возможности встретиться с собственной теневой стороной: «Эта мучительность одиночества открывает, дарует новые видения и прозрения, если хватает мужества выдержать направленный на тебя взгляд. Но хватает или не хватает, оказаться под этим взглядом – значит испытать то, что А. Маслоу назвал *risk experience*. Однако, что на тебя смотрит? Твоя тень, то есть сам же ты и смотришь...» (Каган, 2018:99).

И эти моменты предполагается, что можно прорабатывать в терапевтическом пространстве.

Обозначая эффективный способ разрешить жизненный кризис, Мария-Луиза фон Франц (2002:150-158) пишет о том, что нужно встретиться с темнотой лицом к лицу и постараться понять, что же она хочет для нас, какова её скрытая цель.

Одиночество можно рассматривать как терапевтическое пространство в экзистенциальном смысле, так и в смысле часто сопровождающего состояния в пожилом возрасте, вне зависимости от того, остается ли человек в паре или внутри семьи, или партнер больше не составляет ему пару.

«Можно говорить, как минимум, о двух одиночествах. Одиночество как переживание инсайта персональности своего диалога с тайной мира – диалога Твари и Творца, Абсолюта и преходящей Единичности. И одиночество как вынужденность, понужденность в мире тварной жизни – прерывающее защищающую соединенность с другим, не дающее ей состояться. Вот тут-то как раз – предельный выбор моей свободы выбирать. И либо объявлять одиночеству войну на уничтожение, стать победителем в которой шансов у человека практически нет, либо принять одиночество и вступить с ним в диалог, набравшись мужества совершать своё восхождение от одиночества к Одиночеству» (Каган, 2018:25).

Пожилые люди переживают одиночество вне зависимости от того есть у них семья на данный момент времени или нет и они находятся в доме престарелых. И при наличии большой семьи женщине или мужчине приходится переживать одиночество среди родных людей. И физически, оставшись без родственников, человек часто и много говорит о своей родительской семье, воз-

можно, пытаюсь найти путь к себе, через понимание близких, через память о них.

И что касается именно терапевтического подхода к переживанию сложности одиночества, то это не помощь на «удаление опухоли одиночества», не развеивание его в компании с терапевтом, как с аниматором, а активизация сил и способностей к созданию диалога с одиночеством.

«Терапевту можно сказать то, что родным не скажешь, и то, что в беседе с духовным лицом кажется чересчур земным или мелким» (Каган, 2018:214).

Психолог исцеляет словами. Принятие, безоценочность располагают. Эти механизмы работают не только для осуществления раппорта или создания первичного контакта доверительных отношений. По сути, принятие является целебным, излечивающим.

«Принятие выражается, прежде всего, в безоценочном выслушивании. Оно создает обстановку безопасности для пациента; дает психотерапевту бесценный материал для психологической диагностики, который, как правило, никакими направленными расспросами-допросами не получишь; позволяет пациенту услышать самого себя и открыть в себе многое, что он ожидает получить от терапевта» (Каган, 2018:278).

Внутренние резервы раскрываются, когда позволено горевать в кабинете психолога и в присутствии психолога, можно плакать, можно страдать по тому, что в обычном бытовом мире может казаться другим людям не достойным ни времени, ни внимания. Но если для клиента эта тема важна и психолог способен со вниманием и серьезно к ней отнестись, то открываются внутренние резервы у самого человека, он теперь способен выразить то, что носил и защищал от посягательств и обесценивания окружающих. Выразить, излить и освободить место для новых переживаний.

«Говоря о помощи, не могу не согласиться с тем, что терапевт далеко не всегда знает, что именно в его действиях помогает пациенту. Это справедливо уже хотя бы потому, что помогает не собственно самой его действие, а то, как оно воспринимается пациентом в системе его смыслов/значений и контексте терапевтических отношений» (Каган, 2018:279). Говоря о психологическом терапевтическом процессе и его действиях и результатах, В. Каган Выделяет следующего рода эффект: «Не медицинская психотерапия может приводить ко вполне медицинским ре-

зультатам, ...а медицинская – к глубинным экзистенциальным изменениям» (Каган, 2018:280).

Когда мы говорим об аналитическом подходе к терапии, в большей части которого придерживаются авторы этой статьи, когда идет речь о работе с генограммой и ее последствиях, то на данную тему уместны рассуждения Нэнси Мак-Вильямс (2015): «Именно внимание к изменяющимся в своём ритме паттернам делает аналитические представления о личности богаче и клинически уместнее, нежели списки статистических атрибутов, которые можно найти в большинстве справочных пособий и в руководствах наподобие DSM. Личность человека формируется вокруг значимого для него параметра и обычно содержит две его крайности. ...Таким образом, люди с конфликтом в сфере близости могут быть расстроены как близостью, так и дистанцией. Люди, которые жадно рвутся к успеху, часто сами же самым отчаянным способом его саботируют. Маниакальный человек психологически более похож на депрессивного, чем на шизоидного индивидуума... Люди сложны, но их сложности неслучайны. Аналитические теории предлагают нам способы помочь нашим клиентам извлечь смысл из на первый взгляд необъяснимой иронии и абсурда жизни и превратить свои слабости в достоинства» (Мак-Вильямс, 2015:70-71).

Что касается терапевтического эффекта от самой генограммы, то он в данном случае заключается в переосмыслении, трансформации, которой способствует мысленное обращение к роду. Расставляя обозначения на листе бумаги и определяя через них своих родственников и потомков, клиент мысленно обращается к каждому из живущих и уже ушедших значимых людей. Определяет место на бумаге и для тех, кто раздражает или злит, или кого совсем невозможно принять по ценностным соображениям. Описывает события, которые происходили с ним в глубоком детстве, или о которых он слышал и достроил в воображении. Работая с негативными проявлениями семьи, происходит работа с коллективной, семейной тенью, всеми теми негативными влияниями, которые невозможно рассказать постороннему человеку, и они излагаются психологу. И совместно с ним в диалоге клиент обретает новые смыслы и сам для себя находит ответы на давно существующие экзистенциальные вопросы.

Это может быть то свободное пространство, еще не нагруженное смыслами, люфт (люфт – это допущение, зазор, свободное пространство),

который допустим в работе психолога и осмысление которого позволяет произойти внутренней трансформации. Это, то чего не может дать доктор, лечащий физические проявления болезни в теле.

«Любая терапия разворачивается в экзистенциальных контекстах и так или иначе экзистенциальна – таится экзистенциальность в фоне терапевтического гештальта или становится фигурой. Экзистенциальна, поскольку у обращающегося за ней конфликтно затруднено или заблокировано собирание себя, преодолению чего терапия, собственно, и служит. У представителей многих терапевтических направлений такая экзистенциализация психотерапия может вызвать возражение. Действительно, экзистенцию не потрогаешь, в абзац руководства не загонишь, тестами не измеришь. Но примем во внимание, что экзистенциальная философия и психология появились как ответ на вызовы времени» (Каган, 2018:283-284).

Поиски смыслов сейчас актуальны как никогда в культуре постмодернизма и ухода от смыслов, душа человека, испытывая экзистенциальный вакуум стремится быть осмысленной.

Материалы и методы

Клиенту предлагается построить генограмму своих родственников. Для этого нужно большое пространство в виде стола, например.

Анн Анселин использовала доску и мел – можно было стирать и рисовать на доске фигурки. Некоторые психологи используют доску и маркеры.

Мы работаем с бумагой, нарезаем лист на прямоугольные отрезки 3х5 см и на каждый отрезок клиент наносит условные обозначения или имена свое, родственников. Также указываются возраст и пол человека.

По желанию клиента мы начинаем с него или с его родителей, или с его детей. Клиент на листе бумаги пишет «Я», или свое имя, обозначает возраст и пол. И дальше выстраиваем ветви вниз «к корням», к родителям или вверх «к ветвям». Часто люди помещают родителей над обозначением себя и тогда диаграмма будет нисходящей, и выглядит как перевернутое «древо», у которого на схеме корни вверху, а ростки внизу. Такую диаграмму мы увидим на примере приведенного в статье случая.

Обозначения наносятся при помощи условных знаков, где круг – это женщины, квадрат – это мужчина, цифры обозначают годы жизни

или годы смерти, или возраст, в зависимости от того, где они размещены.

Предлагается лист с условными обозначениями (Рис. 1):

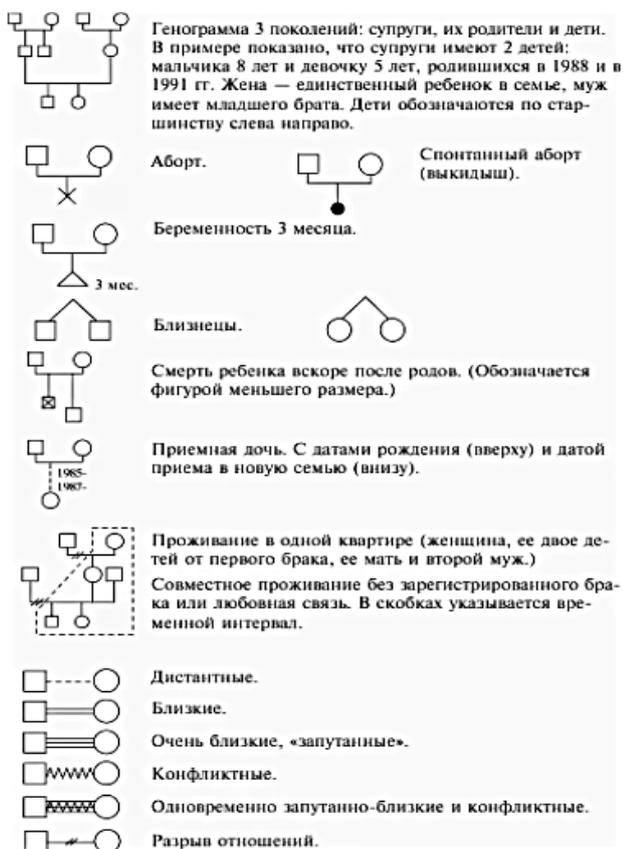


Рисунок 1 – Условные обозначения для построения диаграммы

Перемещение на столе квадратиков происходит то вверх, то вниз, то дальше от клиента, то ближе к нему. Клиент сам так ставит фигуры, в зависимости от своего к ним отношения и от того, как он размещает новые введенные персонажи в систему семьи.

Потом, когда на столе работа закончена, обозначения переносят на бумагу или в таблицу Excel, круги квадраты, цифры, переносят точно, как на столе, присваивая им те же значения, это окончательный вариант. И там же в электронном виде или на листе его дополняют основными связями, это такие линии, которые отражают отношения в семье между важными для человека людьми, они строятся на основании историй, рассказанных клиентом об отношениях его с членами семьи, а также членов семьи между собой.

Процесс построения генограммы длительный, он сопровождается историями клиента,

описанием характеров, поэтому может потребовать не одну сессию, а несколько. Либо одну, но двух- или трехчасовую работу.

Основная работа происходит не на бумаге, а в голове клиента, при описании его семейной системы и отношений. Он обретает инсайты, находит переоценку своих прежних отношений, сходства и различия, которые наталкивают его на осознания, изменения и принятие обстоятельств, персон, и в целом себя в окружении большой системы рода.

Человек-клиент становится героем собственного нарратива, а по законам жанра мифов и символике работы с повествованием можно заметить: «герой в человеке должен опуститься в самые ужасные глубины, чтобы потом взлететь на невиданную высоту. ...Необходимо, освободившись от всякой двусмысленности или многозначности, постичь то, что может открыть нам главный внутренний смысл героического начала в жизни» (Норман, 1997:13).

В данной статье предлагается к рассмотрению один из случаев применения генограммы на практике в профессиональной деятельности психолога.

Запрос. Женщина 59 лет обратилась для работы со своими переживаниями после смерти брата. Трагедия произошла 6 месяцев назад, клиентка, назовём её Жанна (имя вымышленное), поняла, что не справляется со своими переживаниями. Её состояние стало отражаться на отношениях в семье, и взрослые дети обратились к психологу за помощью для своей мамы. Когда поступило предложение посетить психолога, женщина обдумала его и согласилась.

На консультации клиентка сама попросила позволить ей рассказать, в первую очередь, о семье родителей, о доме, где она родилась и поименовать каждого из сиблингов.

Тогда было предложено составить генограмму. При составлении генограммы основной была выбрана методика Анн Анселин Шутценбергер, которая описана выше в теоретической части, а также дополнена и модифицирована нами, согласно требованиям времени и возможностям современных технологий. Что касается практического применения, то при составлении есть постоянный контакт с клиентом. Психолог, рассказав правила обозначения, клиенту вместе с ним составляет генограмму, или клиент сам вносит изменения и создает генограмму, используя условные обозначения, как на рис. 1.

Жанна начала построение диаграммы со старшего брата, рассказала обо всех братьях и сестрах, а затем о себе. Расставлялись фигуры на листе бумаги, присваивались им имена, годы жизни или годы смерти. В это же время клиентка рассказывала короткие истории о том, какую роль каждый из упоминаемых людей сыграл в её жизни или про-

должает играть. В данном случае генограмма начала составляться с ряда сиблингов: старший брат, средний брат, младший брат, умерший, из-за за которого Жанна пришла, сёстры и в этом же ряду сама Жанна всего 8 человек. Далее были добавлены муж и семья, созданная самой Жанной с её детьми и внуками. Затем на листе были обозначены её роди-

тели и предки и родители мужа, а также значимые тётки и дяди.

Перемещения фигур на листе происходили до тех пор, пока клиентка не была окончательно удовлетворена общей картиной и ее деталями, и нашла для себя ресурсное состояние, здесь представлен конечный вариант на рис. 2:

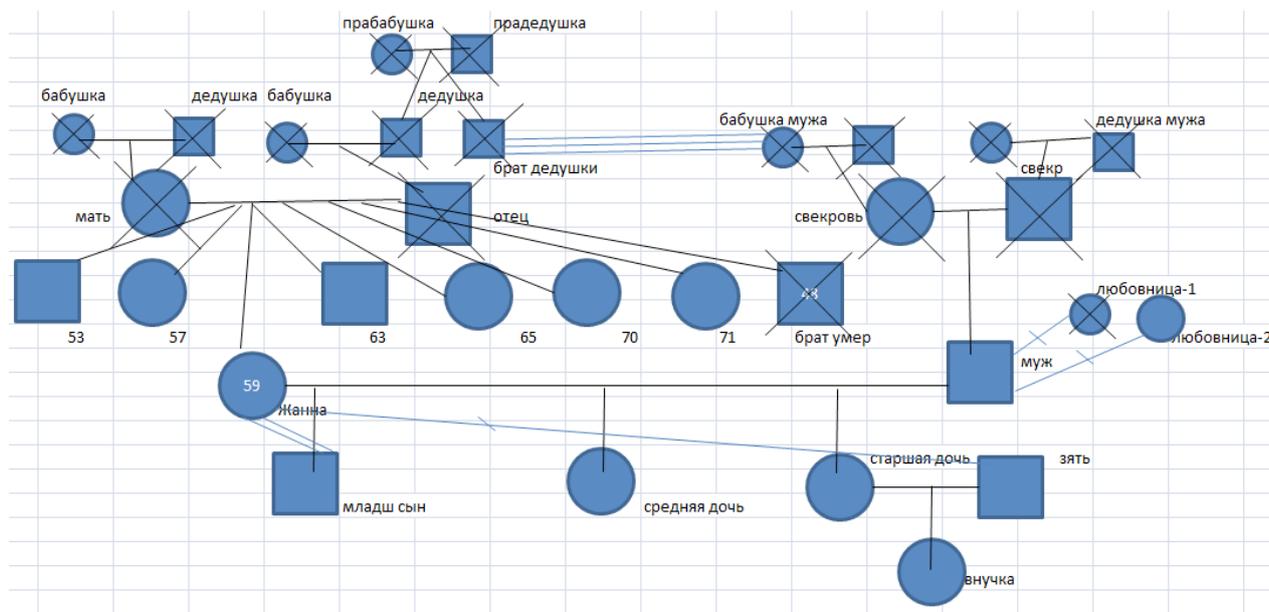


Рисунок 2 – Диаграмма клиента

Обсуждение результатов

Каждая история, которая была рассказана об означенном родственнике, раскрывала саму Жанну, её отношение к миру, к событиям.

Так как был обозначен случай смерти брата, то разговор об этом открыл еще несколько случаев личного внутреннего мира Жанны, связанных с неотгореванными ранее событиями: смерти и годовщины родителей, болезней и потери в здоровье вследствие, чего пошатнулась женская идентичность.

Переход к семье мужа и к фигуре самого супруга раскрыл обиды на супруга и детей за пережитое и забытое предательство.

Компенсационные и гиперкомпенсационные отношения со своим младшим сыном. Похоже было на то, что Жанна относится к умершему родственнику и как сестра, и по-матерински одновременно. Свою семью она воспринимала как уменьшенную копию, сокращенную копию своей родительской семьи. И потеря младшего брата была равна возможной потере собственного сына.

Кроме того, были обозначены отношения со значимыми членами семьи, в которых Жанна рассказывала о собственных социальных ролях: «хорошей и плохой матери», «младшей и старшей сестры», «терпеливой и жестокой жены», «благодарной и бессовестной дочери». Во всех описанных случаях были обозначены внутренние конфликты, страдание и боль от результатов собственных решений, но также в процессе повествования происходило и присвоение прожитого опыта.

Уровень стресса по субъективным ощущениям самой клиентки постепенно снижался и появлялось символическое мышление. Рефлексия и осмысленное отношение выходили на передний план, реагирование на события исходило изнутри.

О работе символов в процессе изменения внутриспсихического характера можно отметить следующее: «Символы имеют эффект уже потому, что они есть: их имагинальное качество вызывает реакцию, их скрытые смыслы изумляют нас, их элементарная природа впечатляет нас, а их возвышенные аспекты очаровывают нас. Они

помогут Эго меньше фокусироваться на немедленном удовлетворении и больше на духовных целях» (Брютче, 2020:71).

Диалог с собственным внутренним миром через наведение и значимые события помогал принимать всех других близких людей такими, какие они есть. Позволял относиться уже ко взрослым детям по-новому отпускать. Старшая дочь, которая уже создала свою новую семью до взаимодействия с психологом, считалась продолжением и собственностью семьи Жанны, вместе с зятем и внуками. Средняя совершеннолетняя дочь с её собственным внутренним миром, сильно отличающимся от ценностей самой Жанны со своими решениями, разочаровала мать, наносила и обиды, и страдания. Младший сын переходил в возраст совершеннолетия, но Жанна воспринимала его, как ребёнка лет 10-12. Активным переживанием самой Жанны был страх расстаться в связи с уходом из семьи взрослых детей он был обозначен, проговорен и открыл внутренние резервы того, как Жанна может и хочет относиться к этому неизбежному явлению.

Здесь стоит добавить, что также была проведена работа со сновидениями, их амплификация и обращение к символам, как части целостности или самости. Настоящее исследование не предполагает обращение к материалам сновидений. Приведу тут слова Карла Юнга о существовании архетипа целостности или самости: «В первую очередь, это сны и видения, второе место занимают продукты активного воображения, в которых появляются символы целостности. Самые важные из них – геометрические структуры, содержащие элементы круга; а именно круговые и сферические формы, которые могут быть представлены либо сугубо геометрически, либо некими предметами, с одной стороны, а с другой – квадратные фигуры, поделённые на 4 части или имеющие форму креста. Это также могут быть четыре предмета или четыре человека, связанные друг с другом либо по смыслу, либо по способу расположения» (Юнг, 1971).

В процессе работы такие четверичные союзы были представлены участницей исследования: в семье родителей (родовые перемещения от бабушек к дедушкам и обратно в семью родителей). В её собственной семье, трое детей, Жана и «выпадающий» из семейного пространства «на сторону» муж. И даже в отношениях измен, где сама Жанна была не «третьим лишним», как привычно слышать, а «четвертым лишним».

Как ещё один внешний момент была обозначена высокая тревога, проговариваемая несколько раз в процессе встреч относительно собственного возраста, – 60-летие неумолимо приближалось. Это не просто дата, она самой женщиной была соотнесена с критическим возрастом или «мушель жас» в казахской культуре. Один год, 12 лет, 24 года, 36 лет, 48 лет, и 60 лет. Шестой период жизни на земле в то время, как брат ушел из жизни в пятом периоде, в 48 полных лет, как раз в свой критический период жизни. В процессе работы с психологом подробное внимание было уделено этому периоду в личной жизни клиентки и в культуре вообще. Был раскрыт, при помощи исследования и интереса самой Жанны к этой теме, смысл двенадцатилетних периодов жизни и появилось более четкое представление о том, что происходит в этот период жизни уже после преодоленного критического периода в само двенадцатилетние. И таким образом акцент внимания переместился с устрашающего критического события на менее опасный и даже по-своему интересный и духовно важный период в жизни клиентки, в который она стремилась уже не со страхом, но с радостью.

Заключение

Таким образом, важно акцентировать внимание на том, что применение генограммы в психологии не является новшеством. Многие психологи на первой встрече с клиентом, так или иначе, могут касаться семейных отношений и даже отрисовывать схематически взаимодействия в семье на бумаге, для большей наглядности. Так, по большей части генограмма применяется для знакомства с семьей клиента. Новизна данного практического случая именно в работе с опорой на генограмму на протяжении всего периода консультирования в несколько встреч.

Целью исследования обозначена возможность применения генограммы в процессе горевания, во время психологических встреч в отношениях психолог-клиент.

Метод практического применения, на примере случая из практики, представленного в статье. Описание случая обезличено с точки зрения имен и личных данных, сохранены схематические отношения, кодировка обозначена на рис. 1, сама генограмма представлена на рис. 2.

В результате получен успешный опыт пройденного вместе с клиентом процесса горевания,

в несколько сессий с опорой на генограмму. По субъективным ощущениям самой клиентки, её отношение к трагедии стало более спокойным и осмысленным, появилось понимание смерти и уважение к самому событию. Отношения с родственниками стабилизировались и стали более теплыми.

Выводы

1. Схематическое изображение позволяет клиенту взглянуть со стороны на рисунок семьи и выделить не заметные ранее сходства/различия, повторяющиеся элементы/контрастные события в жизни нескольких поколений рода.

2. Генограмма и мысленное, субъективное осознанное обращение к ней позволяет в кабинете психолога пережить чувства, воспоминания, эмоции по отношению к обозначенным людям, а для людей в возрасте 55+, как оказалось, это не просто без стимульного материала, которым выступает как раз генограмма.

3. Появляется и усиливается символическое восприятие своего внутреннего мира. История собственной жизни становится вписанной в историю чего-то большего, в историю своего Рода.

4. Выход в историческую перспективу и экзистенциальные переживания в масштабах вечности. Тут появляются новые внутренние ресурсы, могут быть найдены ответы на внутренние вопросы, и даже разрешение проблем и задач внешнего бытового плана.

Перспективы и возможности внедрения, применения разработки

К перспективам и возможностям можно отнести следующие психологические направления, такие как: психологическое консультирование, терапевтическая практика, встречи группового характера, трансформационные программы.

Как личные встречи с психологом по запросу от клиента пожилого возраста, так и групповые встречи в досуговых центрах, домах престарелых, клубах для пожилых людей.

Это направление перспективно в нашем государстве в виду наличия большого количества одиноких, пожилых людей, которые способны позаботиться о себе самостоятельно, но уже не включены активно в систему общества, находясь на пенсии. Современное поколение людей возраста 55-75 лет не относят себя к старым, предполагая обозначение своего возраста альтернативными названиями.

Атомизация общества предполагает отдельное проживание пожилых людей этого возраста от потомков, что приводит к организации специфического быта, режима дня, а также психологического пространства рефлексии, переживаний, обдумывания и самовыражения собственного жизненного пути.

«Символизировать» означает обращаться к наблюдаемой реальности и задаваться вопросом о скрытой реальности, и, с другой стороны, рассматривать наблюдаемую реальность в «зеркале» не известной нам скрытой реальности» (Каст, 2020:22).

Литература

- Богатырева М.Х. Межпоколенная передача семейной истории. Дефекты передачи // *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена* // Серия Психолого-педагогические науки. – 2009. – №109. – С. 164-170.
- Жильбер Р. Исцеление воспоминанием: авторская методика разрешения внутренних конфликтов и лечения болезней. – М.: Эксмо, 2017. – 540 с.
- Каган В.Е. Смыслы психотерапии. – М.: Смысл, 2018. – С. 283-284.
- Каст В. Горевание фазы и возможности психологического процесса. – М.: Издательские технологии, 2017. – 148 с.
- Каст В. Динамика символов. Основы юнгианской психотерапии. – М.: СПб.: Центр гуманитарных инициатив, 2020. – 232 с.
- Кулаковская О.Ю. Семейная генеалогия как метод семейной терапии // *Сборники конференций НИИ Социосфера*. – Прага, 2010. – №6. – С. 59-61.
- Куфтяк Е.В. Семейно-поколенческое исследование. Теория и практика // *Вестник КГУ им Некрасова*. – 2014. – Т. 20.
- Кроник А.А. LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути / Под ред. А.А. Кроника. – М.: Прогресс-Культура, 1993.
- Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе. – М., 2015. – 592 с.
- Норман Д. Символизм в мифологии. – М.: Издательство АДЕ Золотой Век, 1997. – 272 с.
- Филиппова Г.Г. Отражение в сновидениях особенностей женского репродуктивного цикла в норме и при нарушениях // *Журнал практического психолога. Научно-практический журнал*. – М., 2018. – №1. – С. 59-63.

Шутценбергер А.А. Синдром предков: трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы. – М.: Изд-во института психотерапии, 2005. – 256 с.

Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. Электронное издание. – 2013.

Юнг К.Г., фон Франц М.-Л., Хендерсон Дж.Л., Якоби И., Яффе А. Человек и его символы // Серебряные нити. – М., 2002. – 304 с.

Юнг К.Г. Эон. Исследования о символике самости. – М.: Издательство АСТ, 2019. – 352 с.

References

Bogatyрева M.Kh. (2009) Mezhpokolennaya peredacha semeynoy istorii. Defekty peredachi [Intergenerational transmission of family history. Transmission defects]. Journal: Bulletin of the Russian State Pedagogical University. A.I. Herzen. Series of Psychological and Pedagogical Sciences, no 109. (In Russian).

Gilbert R. (2017) Istseleniye vospominaniyem: avtorskaya metodika razresheniya vnutrennikh konfliktov i lecheniya bolezney [Healing by recollection: the author's method of resolving internal conflicts and treating diseases]. Eksmo Publishing House LLC. (In Russian).

Kagan V.E. (2018) Smysly psikhoterapii [The meanings of psychotherapy]. M.: Smysl. (In Russian).

Kast V. (2017) Gorevaniye fazy i vozmozhnosti psikhologicheskogo protsessa [Grieving phase and possibilities of the psychological process]. M.: Publishing technologies. (In Russian).

Kast V. (2020). Dinamika simvolov. Osnovy yungianskoy psikhoterapii [Dynamics of symbols. Fundamentals of Jungian psychotherapy]. M., St. Petersburg: Center for Humanitarian Initiatives. (In Russian).

Kulakovskaya O.Yu. (2010) Semeynaya genealogiya kak metod semeynoy terapii [Family genealogy as a method of family therapy]. Collections of conferences of the sociosphere research cycles. Founders: Vedecko vydavatel'ske centrum Sociosfera-CZ s.r.o. (In Russian).

Kuftyak E.V. (2014) Semeyno-pokolencheskoye issledovaniye. Teoriya i praktika [Family and Generation Study. Theory and practice]. Journal: Bulletin of KSU named after Nekrasov, T. 20. (In Russian).

Kronik A.A. (1993) LifeLine i drugiye novyye metody psikhologii zhiznennogo puti [LifeLine and other new methods of life path psychology]. M. Progress-Cultura (In Russian).

Mak-Vil'yams N. (2015) Psikhooanaliticheskaya diagnostika. Ponimaniye struktury lichnosti v klinicheskom protsesse [Psychoanalytic diagnostics. Understanding the structure of personality in the clinical process]. M., 592 p. (In Russian).

Norman D. (1997) Simvolizm v mifologii [Symbolism in mythology]. M.: Publishing house ADE Golden Age, 272 p. (In Russian).

Filippova G.G. (2018) Otrazheniye v snovideniyakh osobennostey zhenskogo reproduktivnogo tsikla v norme i pri narusheni-yakh [Reflection in dreams of the characteristics of the female reproductive cycle in health and disease]. Zhurnal prakticheskogo psikhologa. Nauchno prakticheskiy zhurnal. M., no 1, pp. 59-63 (In Russian).

Schutzemberger A.A. (2005) Sindrom predkov: transgeneratsionnyye svyazi, semeynyye tayny, sindrom godovshchiny, peredacha travm i prakticheskoye ispol'zovaniye genosotsiogrammy [Ancestral Syndrome: Transgenerational Relationships, Family Secrets, Anniversary Syndrome, Trauma Transmission, and Practical Use of the Genosociogram]. M.: Publishing House of the Institute of Psychotherapy (In Russian).

Encyclopedic Dictionary of Psychology and Pedagogy (2013) <http://yspu.org>.

Yung K.G., fon Frants M.-L., Khenderson Dzh.L., Yakobi I., Yaffe A. (2002) Chelovek i yego simvolyy [Man and his symbols]. Silver threads. M. (In Russian).

Yung K.G. Eon. (2019) Issledovaniya o simvolike samosti [Research on the symbolism of the self]. M.: AST Publishing House, 352 p. (In Russian).