

# **СИСТЕМНАЯ СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ**

## **ВВЕДЕНИЕ В СИСТЕМНУЮ СЕМЕЙНУЮ ПСИХОТЕРАПИЮ**

*Краткий лекционный курс*

*А. Я. Варга, к. п. н. снс ЦПЗ РАМН, председатель правления Общества семейных консультантов и терапевтов*

**РЕЧЬ**  
Санкт-Петербург  
2001

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ В СИСТЕМНУЮ СЕМЕЙНУЮ ПСИХОТЕРАПИЮ.....	4
Первый параметр семейной системы — это стереотипы взаимодействия .....	20
Второй параметр семейной системы — это семейные правила .....	21
Семейные мифы — это третий параметр семейной системы .....	22
Четвертый параметр семейной системы — это границы.....	30
Пятый параметр семейной системы — это стабилизаторы.....	31
Семейная история — это шестой параметр семейной системы .....	33
ТЕОРИЯ СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ БОУЭНА .....	41
Исторический экскурс.....	41
Основные концепции теории .....	42
Дифференциация «Я» .....	42
Треугольник .....	45
Ядерная эмоциональная система.....	46
Процесс семейной проекции .....	47
Эмоциональный разрыв .....	47
Межпоколенческая передача .....	48
Сиблинговая позиция .....	49
Социумная регрессия .....	50
Боуэновские техники семейной интервенции .....	50
Методологические принципы системной семейной психотерапии.....	50
Циркулярность .....	51
Гипотетичность .....	52
Нейтральность .....	55
Психотерапевтические воздействия.....	57
Этапы воздействия на семейную систему .....	63
Предписания.....	69
Парадоксальное предписание .....	69
Прямое предписание .....	70
Общая схема работы с семьей.....	73

ББК 83.3

В 24 Варга А. Я., Драбкина Т. С. **Системная семейная психотерапия**. Краткий лекционный курс. СПб.: Речь, **2001**. - 144 с.

Книга включает две работы, объединенные общей темой: системная семейная психотерапия. Семья рассматривается здесь как социальная система, как комплекс элементов и их свойств, находящихся в динамических связях и отношениях друг с другом. Такой подход обеспечивает в процессе психотерапии опору на семейную систему как на единицу воздействия. Излагаются правила функционирования семейной системы. Приводятся примеры составления генограмм и их анализа. Многочисленные примеры из практики иллюстрируют и дополняют теоретические положения.

Книга написана доступным языком и будет интересна как специалистам, так и всем интересующимся проблемами психологии и психотерапии.

ISBN 5-9268-0034-х

А. Я. Варга, Т. С. Драбкина, 2001 Издательство «Речь», оформление, **2001**

# ВВЕДЕНИЕ В СИСТЕМНУЮ СЕМЕЙНУЮ ПСИХОТЕРАПИЮ

Системная семейная психотерапия - одна из самых молодых психотерапевтических школ, развивающихся в последнее время. Этот подход возник после Второй мировой войны, он развивался в тесном сотрудничестве с кибернетикой, и в этом его существенное отличие от других психотерапевтических подходов.

Важно понять с самого начала, что человек при этом подходе не является объектом воздействия и клиентом. Клиентом является вся семья, вся семейная система, именно она - объект психотерапевтического воздействия. Сначала я коротко расскажу вам об истории этого подхода, а потом - о семейной системе, как таковой, о ее законах, основных ее особенностях, параметрах и т. д. Развитие системной семейной психотерапии не связано с развитием индивидуальной психотерапии. «Исследование семьи как системы не имеет ни истории, ни общепринятых понятий, ни установленных открытий» (Spiegel and Bell, 1959). В своей монографии (Г. Эриксон и Т. Хоган, 1972) утверждают, что их анализ литературы не выявил никаких данных о том, что системная семейная психотерапия «выросла» из каких бы то ни было ранее существующих теоретических положений в психотерапии. Концептуальную основу системной семейной психотерапии составила кибернетика, точнее, общая теория систем. Один из основоположников общей теории систем Л. фон Берталанфи показал, что понятие системы вытекает из так называемого «организмического взгляда на мир». Для этого взгляда характерны два положения: а) целое больше, чем сумма его частей; б) все части и процессы целого взаимовлияют и взаимообуславливают друг друга. Итак, базовая идея системной семейной психотерапии заключается в том, что семья - это социальная система, т. е. комплекс элементов и их свойств, находящихся в динамических связях и отношениях друг с другом. Семья - это «живой организм, напоминающий скорее пламя, чем кристалл» (Черников А. В., 1997).

Семейная система - это открытая система, она находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой. Семейная система - это самоорганизующаяся система, т. е. поведение системы целесообразно, и источник преобразований системы лежит внутри ее самой (там же). Исходя из этого понятно, что люди, составляющие семью, поступают так или иначе под влиянием своих потребностей и мотивов. Система первична по отношению к входящему в нее элементу. Поэтому целесообразно работать со всей семейной системой, а не с одним ее элементом.

Семейная система - это группа людей, связанная общим местом проживания, совместным хозяйством, а главное - взаимоотношениями. То, что происходит в семье, часто не зависит от намерений и желаний людей, входящих в эту семейную систему, потому что жизнь в семье регулируется свойствами системы, как таковой. В этом психотерапевтическом подходе утверждается, что намерения и поступки людей вторичны и подчиняются законам и правилам функционирования семейной системы. Это - так называемый принцип тотальности системы.

Представьте себе, что имеется шкала, на которой располагается некое измерение, называемое системностью. От начала этой шкалы к концу ее увеличивается опора в процессе психотерапии на семейную систему как на единицу воздействия.

Крайняя левая точка на этой шкале обозначает вклад психоанализа в семейную психотерапию.

Человеком, который провел работу, которую мы теперь считаем первым примером работы с семьей, был Зигмунд Фрейд.

Рассмотрим известный случай маленького Ганса. Что там было такого, что потом стало использоваться в системной семейной терапии в любом ее варианте?

У мальчика развилась боязнь выхода на улицу из дома в связи с тем, что он боялся встретить на улице лошадей в упряжке. Отец мальчика был одним из учеников Фрейда и рассказал о своем ребенке Фрейдю. Фрейд в основном имел дело с отцом, но два раза видел и самого мальчика. Маленький Ганс вырос, стал благополучным молодым человеком и абсолютно не помнил ни о каких своих встречах с Фрейдом, т. е. произошло полное вытеснение этого эпизода из его жизни. Свою фобию он тоже не помнил.

Фрейд разговаривал с отцом и давал ему разные советы по поводу того, как разговаривать со своим сыном. И вот это опосредованное воздействие в конечном итоге привело к излечению ребенка.

Подробнее об этой работе З. Фрейда как о варианте семейной психотерапии вы можете прочесть в статье М. Ю. Арутюнян, напечатанной в Московском психотерапевтическом журнале.

Итак, опосредованность воздействия - общение с одним человеком с тем, чтобы помочь другому, прием, который используется в семейной терапии с тех пор.

Случай маленького Ганса - своего рода преддверие семейной психотерапии. А вот непосредственно работой с семьей, хоть и в психоаналитической традиции, занимался классик современной системы терапии - Мюррей Боуэн. У него на приеме присутствовал один человек, что теперь редко можно увидеть, потому что на прием приходит вся семья целиком; но разговаривал Мюррей Боуэн с этим человеком о том, как пережитое в его родительской семье переносится в его текущую жизнь. Он создал технику ге-нограммы, которая используется до сих пор, и предложил некоторые принципы ее анализа. Генограмма - это система записи взаимоотношений людей в поколениях.

Анализируя семейные истории и семейные генограммы, Мюррей Боуэн пришел к некоторым интересным наблюдениям: он заметил, что существуют определенные стереотипы взаимоотношений, которые повторяются и воспроизводятся в поколениях. Представим себе, что в некоторой семье существовал определенный конфликтный стереотип в отношениях матери и сына. По мнению Боуэна, если конфликты не изживаются в процессе жизни и взросления человека, в данном случае сына, то это есть признак семьи с низким уровнем дифференциации ее членов друг от друга. То есть он считал это такой особенностью семейной жизни, которая тормозит все дальнейшее психическое развитие ребенка, растущего в подобной семье. Так вот, если такой конфликт (даже если мать с сыном не живут вместе уже 10 лет и не видятся) остается неотработанным, неотреагированным в психическом содержании сына, то он обязательно воспроизведется в отношениях этого человека с его собственной женой.

М. Боуэн разрабатывал теорию дифференциации, о которой мы будем говорить ниже более подробно, но в общем виде его идея, которая используется очень активно и в последнее время подтверждается экспериментальными исследованиями, звучит так: если есть дисфункция по вертикали, значит, она повторится по горизонтали. Он разработал генограмму, сформулировал принцип дифференциации, оставил огромное количество замечательных клинических наблюдений за плохо дифференцированными семьями. Он был пионером семейной психотерапии, хотя «дизайн» приема у него был еще индивидуально-психотерапевтическим.

Рассмотрим следующую точку на оси возрастания «системности» при оказании психологической помощи семье. Большое влияние оказал клиент-центрированный подход Карла Роджерса. В семейной терапии выразителем его идей была Вирджиния Сатир. Она стала принимать семьи целиком. Несвободный от традиций психоанализа, Мюррей Боуэн размышлял над тем, как семейное прошлое влияет на семейное настоящее. В отличие от него, Вирджиния Сатир прежде всего обращала внимание на настоящее пришедшей к ней семьи, на текущие отношения людей. Она, таким образом, действовала в соответствии с базовым принципом клиент-центрированного подхода: «Самое важное значение в психотерапии имеет ситуация здесь и теперь».

Вирджинию Сатир больше всего интересовали те изменения, которые она могла осуществить здесь и теперь в своем кабинете. Все техники, которые она развивала и которые до сих пор очень эффективны, - это техники изменения семейной ситуации здесь и теперь, быстро, прямо сейчас. Важно было создать для людей новый опыт взаимодействия, новый опыт ощущений, совместно пережитый в кабинете психотерапевта. Была еще одна причина использования принципа «здесь и теперь». К Вирджинии Сатир часто приходили семьи, посланные на курс семейной терапии по постановлению суда. В начале 60-х годов в Америке стала развиваться гуманистическая идея о том, что, вместо того чтобы наказывать человека за преступления, сажая его в тюрьму, лучше попытаться его вылечить - принудительно отправить на психотерапию. Перед профессионалом, который обслуживал муниципальные структуры, ставили задачу: посылаем к вам семью, в которой живет наркоман; добейтесь того, чтобы он перестал

употреблять наркотики и стал работать. Это вполне реально, и психотерапевты, работающие в странах, где существует развитая система медицинского страхования, часть своего времени посвящают решению такого рода задач.

Представьте себе ситуацию: приходит семья, которая не давала никакого запроса на получение психологической помощи, вообще не понимает, что она делает у психотерапевта. По постановлению суда семья является в такое-то время в такой-то кабинет, и альтернатива психотерапии - отсидка в тюрьме. У психотерапевта в такой ситуации есть совершенно конкретная задача. Он должен немедленно сформировать у семьи мотив на получение психологической помощи. Вирджиния Сатир с этим справилась блестяще. Она создала систему воздействий, меняющих семейные отношения хотя бы на тот час, который люди проводили у нее в кабинете. Испытав нечто новое в кабинете психотерапевта, люди могли эти новые отношения попробовать воспроизвести в своей реальной жизни.

Принцип «здесь и теперь» в семейной психотерапии очень важен и актуален. Методики и техники Вирджинии Сатир широко используются современными специалистами.

Следующая точка на рассматриваемой оси указывает на начало проникновения идей кибернетики в психотерапию семьи.

Стали возникать наблюдения за тем, что все системы: технические, биологические и социальные - более или менее развиваются и подчиняются одним и тем же законам. Например, было замечено, что структура системы в большой мере влияет на содержание ее деятельности. Собственно говоря, это новое было хорошо забытым старым. Например, правилами этикета предписывалось звать на вечер нечетное число гостей - не меньше трех, но не больше девяти. Мужчин должно было быть на одного человека больше, чем женщин. Если эти правила соблюдались, вечер проходил весело и интересно.

Представители структурного подхода в семейной психотерапии показали, как содержание семейной системы зависит от ее структуры. Человеком, который очень много занимался этим, был Сальвадор Минухин. Он рассматривал границы семей и коалиции, существующие в ней, и выявил некую закономерность, которая сейчас уже всеми признана, а именно: вертикальные коалиции - дисфункциональны, а горизонтальные коалиции - функциональны. Представьте себе семью, состоящую из мамы и папы и двух детей - девочки и мальчика. Между родителями отношения конфликтные, но у мамы отличные отношения с сыном, а у папы - с дочерью (рис. 1).

Таким образом, есть две коалиции, существующие в этой системе. Это и называется коалицией по вертикали.

Такого рода коалиция, когда межпоколенная близость людей больше, чем внутриспоколенная, и считается дисфункциональной. В связи с этим возникают разного рода нарушения развития: как нарушения развития всей семейной системы, так и нарушения развития детей, втянутых в эти коалиции.

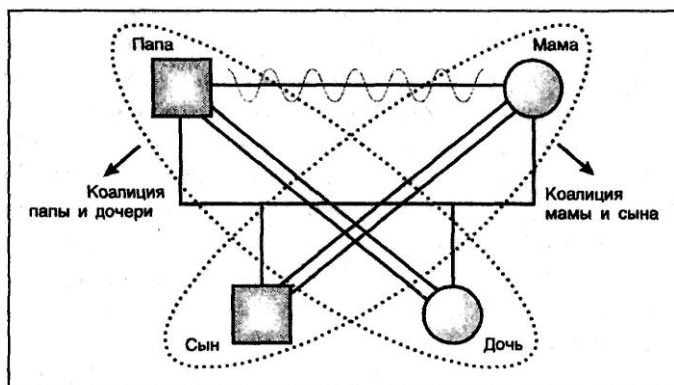


Рис. 1

Хорошо известно, что психологическое здоровье человека во многом зависит от того, каким образом удовлетворялись потребности его психического развития в детстве. Для того чтобы человек вырос здоровым и стал эффективным в своей жизни, он должен удовлетворить, по крайней мере, шесть базовых психологических потребностей. Не буду

сейчас подробно останавливаться на теории Эриксона: аудитория с ней, разумеется, хорошо знакома. Необходимо учесть, что ребенок входит в семью, где существуют свои потребности. Если этот самый маленький человек начинает «обслуживать» потребности взрослого, например, любимой мамы или любимого папы, то он не имеет возможности пройти свои стадии психического развития. Последствия этого бывают самыми разными, чаще всего - драматичными.

*Например*, случай, который длится у меня уже года два, нет - три. Для меня это очень нетипично: при системном подходе годами случаи не делятся.

Итак, идентифицированный пациент - девушка, которая попадает ко мне по просьбе моего коллеги, - в депрессии, связанной со смертью матери.

Одинокая, с двумя высшими образованиями, умница-красавица. Папа у нее был алкоголиком. С мамой она всегда была очень близка. Когда папа приходил пьяным, мама оставалась с маленьким братом, а девочка шла успокаивать пьяного папу, потому что он ее не бил, а маму бил. Она его очень боялась, но, поскольку она понимала, что мама не может оставить маленького ребенка, она шла, разговаривала с папой, успокаивала его. Цель была - чтобы папа лег. Когда папа ложился и засыпал, можно было жить. Девушка помогала маме выживать в трудном браке всю свою жизнь. Папа изменяет маме, мама рассказывает об этом дочери. Дочь утешает маму. Ей очень приятно, что мама ей так доверяет. Все последние классы школы и в студенческие годы ее сверстники общаются, веселятся, влюбляются и создают семьи, а она - в булочную и домой: не обижает ли папа маму?

Когда ей было лет 25, папа получил еще одну квартиру. И мама говорит, что надо непременно занять эту квартиру, потому что, имея пустую площадь, папа обязательно будет гулять. Образовались две квартиры. Съезжаться - смысла нет, т. к. предполагалось, что девушка скоро выйдет замуж. И поэтому мама решила: «Ты остаешься в нашей старой квартире, а мы с отцом и младшим братом переезжаем в новую». Это решение очень огорчает девушку, у нее начинается депрессия, потому что она считает, что не нужна своей семье. Я полагаю, что к этому моменту в семье уже произошла инверсия ролей: она стала слишком опекать свою маму. Они поменялись ролями: моя клиентка стала функциональной мамой, а ее мама стала ее функциональной дочкой. Маме это было уже, видимо, очень тяжело, и ей захотелось жить своей жизнью. Итак, наша клиентка остается одна в старой квартире, а мама с папой и младшим братом - уезжают жить в новую. Она примерно полгода очень плохо себя чувствует, часто плачет, поступает в еще один вуз и учится там, чтобы занять все свое время. В какой-то момент мама трагически погибает. И все мамины взгляды на жизнь, ее установки и весь тот багаж, который в течение жизни попадал в голову нашей клиентке, становится чуть ли не высеченным на скрижалях. Потому что это дань памяти матери, которую моя клиентка очень любила. Ну а в багаже-то что? Там замечательные идеи, с которыми трудно жить. Например: ты не должна ходить в гости к своей замужней подруге, пока ты еще девушка, т. к. чужой муж будет смотреть на тебя не теми глазами и ты сослужишь плохую службу своей дорогой подруге; не бывает дружбы между мужчинами и женщинами; замуж выходят девственницей один раз и навсегда; мужчинам нельзя доверять, но с ними нельзя ссориться, поэтому надо ловчить, обманывать и умненько так добиваться своего. Это - правила жизни с тайным врагом, т. е. хорошо узнаваемые установки маргинальной культуры первого городского поколения. Надо ли говорить о том, что эта во всех отношениях достойная женщина, из которой могла бы получиться прекрасная жена и мать, одинока. Единственное, что мне удалось сделать, - снять ее депрессию и немного расширить кругозор.

Таким образом, мы видим, что все вертикальные коалиции - дисфункциональны. Функциональны - горизонтальные коалиции. Был бы нормальным брак, была бы супружеская коалиция сильнее детско-родительской, не было бы проблем у нашей клиентки.

Примерно в это время (конец 60-х годов) и стала появляться системная семейная терапия в том современном виде, в котором она существует и теперь. Выделяют несколько вариантов системной семейной терапии. Мы уже упоминали структурный подход С. Минухина.

Сальвадор Минухин много работал с бедными негритянскими семьями. Это так

называемые женские семьи. Мама и дети - в центре семьи, папа - на периферии: он то пьет, то колется, то пропадает где-то. Такая структура американской черной семьи сложилась неслучайно. Во времена рабства не принято было сохранять и культивировать семейные связи рабов. Черного раба использовали как производителя - у него были женщины и дети, но не было семьи. Роль мужа и отца была разрушена, она до сих пор не восстановлена в популяции. Интересно, что в Латинской Америке католическая церковь настояла на нерушимости и святости супружеских уз для всех, для рабов в том числе, и там роль мужчины в семье полностью сохранилась. Минухин создал целую систему включения этого периферийного папы в семью и выстраивания супружеской коалиции, здоровой коалиции (рис. 2).

С. Минухин усиливал супружеские связи, повышал внутрисемейный статус отца, его авторитет, меняя тем самым структуру семейной системы.

Существует стратегическая системная семейная терапия. Джей Хейли, Клу Маданес - очень известные имена в этом подходе. Стратегическая семейная терапия ориентирована прежде всего на решение проблем в русле Problem Solving approach. Они сосредотачивают свое внимание на системном симптоме и вырабатывают комплекс предписаний, направленных на снятие симптома. Предлагаемые ими воздействия на семейную систему часто очень эффективны и всегда остроумны.

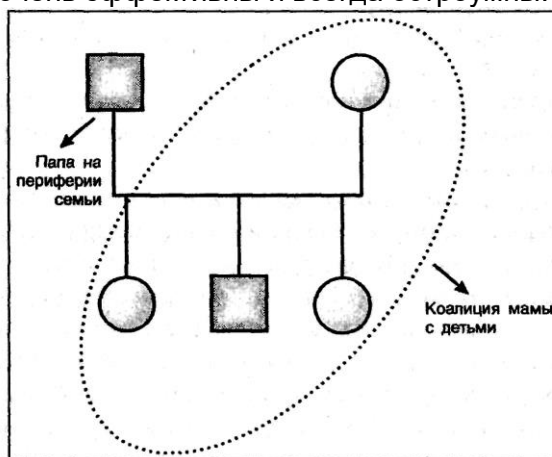


Рис. 2

Миланская школа наиболее полно, так сказать, «увлеклась» системной терапией и занимается в основном перестройкой каких-то системных закономерностей. Она ищет ведущий симптом в системе (собственно, все они ищут симптом в системе) и разрабатывает систему целостных воздействий на симптом, чтобы сразу изменить системное взаимодействие. Много занимается парадоксальными техниками, потому что жизнь в семейной системе действительно парадоксальна. Для того чтобы эти парадоксы разрушить, выдвигаются контрпарадоксы. Эта школа больше всего занимается семейными мифами, правилами и воздействует в основном на эти параметры.

Идем дальше. Сейчас мы начнем заниматься семейной системой.

Семейная система, так же как любая другая система, функционирует под воздействием двух законов: закона гомеостаза и закона развития.

**Закон гомеостаза** формулируется очень просто: каждая система стремится сохранить свое положение, каким бы оно ни было. Следовательно, семейная система стремится остаться в данной точке своего развития, не хочет никуда двигаться. Это верно как по отношению к функциональным семьям, так и по отношению к дисфункциональным. Для дисфункциональных семей закон гомеостаза - вещь неприятная, потому что в дисфункциональной семье существует много трудного и мучительного, а закон гомеостаза пытается это тяжелое положение сделать стабильным.

На уровне индивидуального сознания закон гомеостаза присутствует в виде примерно таких мыслей и ощущений: перемены хуже, чем то, что есть; перемены пугают больше, чем то, что есть. В более светском виде закон гомеостаза звучит так: «Система в целом должна остаться без перемен».

Согласно **закону развития**, каждая семейная система должна пройти свой жизненный цикл. Жизненный цикл семьи - это некая последовательность смены событий



и стадий, которые проходит любая семья. Семейная система должна создаться и завершиться, так же как человек должен родиться и умереть. Непосредственной физиологической причиной, дающей семье возможность пройти этот жизненный цикл, являются некоторые обязательные для возникновения этой системы события, такие, как брак, а также изменения физического возраста людей и соответственные изменения стадий психического развития.

Впервые жизненный цикл семьи был описан исследовательской группой, которая очень много дала для понимания системных семейных закономерностей. Это группа Грегори Бейтсона; мы неоднократно будем к ней возвращаться. В его группе работали Вирджиния Сатир и Джей Хейли, которые потом станут самостоятельными звездами на небосклоне семейной психотерапии.

Я расскажу вам о жизненном цикле американской семьи.

Первая стадия жизненного цикла описанной в конце 60-х годов американской семьи - это *стадия монады*: одинокий, финансово самостоятельный молодой человек, живущий отдельно (это было как раз в те времена, когда оплата труда в Америке росла). Он живет сам по себе, вырабатывает некий опыт самостоятельной жизни, реализует правила, усвоенные им в родительской семье, как-то может к ним относиться, слегка от них отстраниться, проверить их на практике. Это - очень важная стадия как для индивидуального психического развития, так и для развития будущей семьи. Далее молодой человек начинает встречаться с девушкой и вступает с ней в брак (или девушка встречается с молодым человеком и вступает в брак).

Вторая стадия называется *стадией диады*. Это - первый кризис, когда люди начинают жить вместе и должны договориться о том, по каким правилам это будет происходить. Есть правила, которые можно выработать легко, а есть правила, которые выработать трудно: во-первых, потому что они плохо осознаются, и, во-вторых, потому что они непосредственно привязаны к самооценке.

Правила, о которых разговаривать просто, - это внешние правила жизни. Например, кто из членов семьи планирует отдых, кто моет посуду, кто покупает, кто деньги зарабатывает. Если люди по своему опыту жизни в родительских семьях несильно отличаются, то им о таких внешних правилах договориться довольно просто.

Но в семейной жизни есть и такие существенные вещи, по поводу которых договариваться труднее. Например, правила сексуального поведения. Приведу банальный случай: девушка выросла в такой семье, где мама встречала папу на каблуках и накрашенная, и девушка знает, что это нормальное поведение и что не надо ходить дома в халате, тапках и оскорблять взор супруга своей неприбранностью; хочешь мужа порадовать - намажь лицо, и все будет отлично. А молодой человек вырос в другой семье. На каблуках и накрашенная - это была его первая учительница, которую он ненавидел лютой ненавистью. А дома у него мама была мягкая такая, в халате ходила, в тапках, и ему очень хорошо было. И вот жена ждет мужа с работы на каблуках, думает, что сейчас они отлично время проведут вместе. А он, увидев ее, спрашивает: «Мы что, идем в гости?». Она думает: «Не хочет меня. Может быть, уже разлюбил? Положим на записку, пойдем в гости». Потом она болеет и ходит в халате и тапках, не нравится себе ужасно, плохо себя чувствует. Муж думает: «Наконец-то жена дома» - и начинает к ней приставать. - «Вот скотина, я болею, а он ...»

Такие вещи очень трудно обсуждать, т. к. люди не понимают, какие ключевые раздражители запускают их поведение. Представляете внутреннюю логику такого молодого человека? «Я прихожу домой, думаю, что сейчас отлично проведем время с женой, а она уже собралась куда-то на выход, только я думаю - она уже дома и моя, а она не дает. Не любит?»

Возникает некое напряжение, которое трудно обсуждать, поскольку не понятно, про что это. Все очень смутно. Выстроить такую четкую линию, кто что делает и когда, кто что чувствует и когда (когда каблуки и когда тапки), - это дело непростое. У людей это происходит на уровне самочувствия какого-то, а вовсе не формулируется в словах. А если бы это можно было вывести на уровень речи и обсудить, то понятно было бы, что данный вопрос можно решить очень просто, как и вопрос о том, идем ли мы сегодня в гости или делаем что-то другое.

Часто эти правила культурно обусловлены. Здесь находится точка, где семейная

микросистема смыкается с макросистемой большого социума, в который включена семья. Скажем, какие-то конфликты по типу мужских и женских дел в современной Америке практически не встречаются, а у нас - бывают часто. Помните анекдот: беременный мужчина приходит к врачу, тот говорит: «Боже мой! Как это с вами случилось?», а мужчина объясняет: «Все началось с мытья посуды». Нам смешно, людям другой культуры - не смешно, т. к. они не понимают, о чем идет речь.

Культурные ожидания очень много значат для внутренней семейной жизни. Не говоря уже о правилах родительских семей, которые люди тащат просто килограммами в свою собственную семью.

Далее. Предположим, эта молодая семья не развелась и выяснила все про тапки и каблуки, и все остальное тоже выяснили, и они тогда рожают ребеночка. Или, допустим, они ничего не выяснили, но закон гомеостаза сработал, и они рожают ребеночка, чтобы не развестись. Так или иначе, наступает третья стадия жизненного цикла - *триада*. Опять время кризиса. Они думали, что все будет лучше, а стало все хуже. Сразу меняются структура семьи и межличностные дистанции (рис. 3).



Рис. 3

Во-первых, это структурный кризис семьи. Часто у людей возникает ощущение, что они стали дальше; часто мужчина говорит, что он чувствует себя одиноким, брошенным, неприсмотренным, потому что женщина занимается либо своей беременностью, либо своим ребенком. Здесь - пик супружеских измен.

Во-вторых, надо опять передоговариваться, потому что должны измениться функции и обязанности людей. При этом закон гомеостаза все равно работает. Ребенок может быть запланированным и желанным, но при этом не удастся решить, куда поставить детскую кроватку. Долго не удастся решить, даже если места много... Тем не менее ребенок появляется, и место для него находится. Возникают следующие вопросы: кто за что отвечает в процессе выращивания и воспитания ребеночка, кто, как, кому помогает. Вплоть до решения вопроса, кто к нему ночью встает? И так далее, и так далее.

Допустим, это функциональная семья, и они всё решили, и ребенок у них растет. Кризис пройден. Более или менее. Появляется второй ребенок. Начинаются новые проблемы.

Это будет настоящая драма.

Новорожденный ребенок вытесняет старшего из уютного домика родительской любви (рис. 4). В этот момент начинается ревность и соперничество детей. Это новая проблема, с которой надо справиться, не говоря уже обо всех предыдущих, которые воспроизводятся на этой стадии. Опять надо решить, что кому, что когда, кто какие функции на себя берет. В то же время вся семейная ситуация может быть другой: родители находятся в другом возрасте, у них другое состояние здоровья, другие материнские и отцовские чувства. Новый ребенок - это новый характер, новая личность,

новые требования.

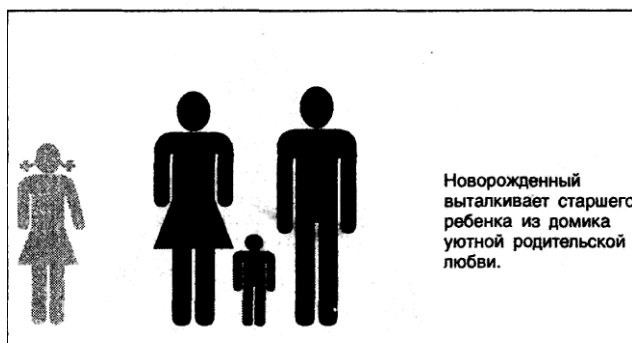


Рис. 4

Есть многочисленные наблюдения за тем, как влияет порядок рождения детей на их положение в семье. В разных культурах порядок рождения влияет на ролевое поведение по-разному. Во многих западных книжках вы прочтете, что старший ребенок - это ответственный, активный, «обродительный» (есть такой термин «наделенный родительскими функциями») ребенок. Понятно, что это связано с законом о майорате, который был принят довольно рано в западных странах, когда все наследство переходило к старшему ребенку. Там же вы прочтете, что младшие дети - активные, авантюристы; т. к. денег у них не было, они отправились в Америку и колонизировали ее. В тех странах, где закон о майорате был принят позже или не был принят вообще, такого характерологического разделения нет. В России, например, закон о майорате был принят чуть ли не в XVII веке, если я не ошибаюсь, и тотального, повсеместного влияния не имел. Но тем не менее есть некоторые особенности; например, считается, что старшие дети должны заботиться о младших, а младшие должны слушаться старших. В маргинальных культурах старшие должны заботиться о младших, а младшие слушаться не должны.

Следовательно, старший ребенок оказывается в заведомо невыгодном положении, поскольку эта самая иерархия не построена, она противоречива. Поэтому форма соперничества детей в российских семьях приобретает драматические черты, часто совершенно уродливые, потому что социального правила на этот счет практически нет и каждая семья должна изобретать свое.

Считается, что средний ребенок находится в наиболее комфортном положении. Он более социально грамотный, потому что он умеет быть младшим по отношению к старшему ребенку и старшим по отношению к младшему. И поэтому в своем собственном браке, когда он состоится, этот средний ребенок будет наиболее гибким и социально компетентным. Известны такие наблюдения, которые верны по отношению к западному обществу и не очень верны, по моим наблюдениям, здесь.

Старший брат женится на младшей сестре (пол здесь не имеет принципиального значения), получается так называемый комплиментарный брак. Старший ребенок в семье, вступающий в брак с младшим ребенком из другой семьи, называется комплиментарным, и предполагается, что там будет меньше проблем, поскольку у них обоих уже есть некие ролевые навыки (рис. 5). Старший умеет заботиться и командовать, младший - принимать заботу и подчиняться.

Если же брак создается, например, между двумя младшими детьми или между двумя старшими детьми, то такой брак уже не будет комплиментарным, поскольку там весьма вероятен ролевой конфликт (рис. 6). Младшие дети хотят заботы и не умеют ее оказывать, старшие дети хотят быть одновременно двумя «начальниками», никто почему-то не хочет быть «дураком». А вот средний ребенок выживает в любой ситуации. У меня на этот счет нет статистики здесь, но статистика и там становится все более другой, т. к. браков становится все меньше и меньше в определенных слоях. Там, где в семьях растут единственные дети, снижается количество браков, а количество одиноких людей, живущих всю жизнь вне брака, растет.

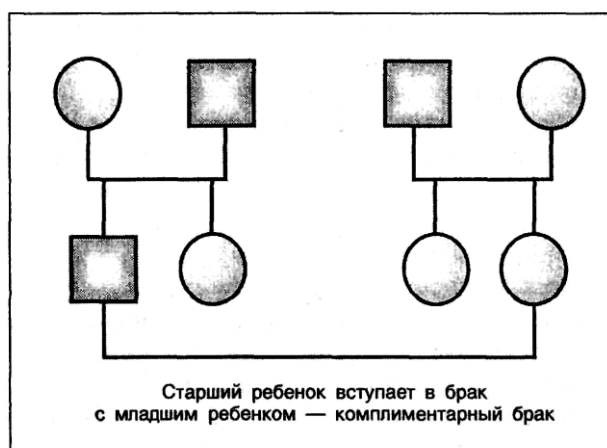


Рис. 5

На пятой стадии жизненного цикла семьи дети выходят во внешний мир.

Как проверить семью на эффективность воспитания ею детей и правил, которые они получают? Если ребенок, как семейный агент, выходит во внешний мир, например, идет в школу и справляется со всеми школьными требованиями, семья функциональна. Если ребенок не справляется с этими требованиями, значит, семья дисфункциональна.

Функциональная семья - это та семья, которая справляется с поставленными перед ней внешними и внутренними задачами. Дисфункциональная семья, соответственно, - это та семья, которая с этими задачами не справляется. Никаких других понятий нормы и патологии в системном подходе не существует. Каждая семья может оказаться дисфункциональной в какой-то момент своей жизни. Любая дисфункция - это «хотим, но не можем». Хотим, чтобы ребенок был здоров, и не можем этого достичь; хотим, чтобы ребенок хорошо учился, и не можем этого достичь; хотим жить хорошо и не можем этого достичь и т. д. Любая подобного рода конструкция «хотим и не можем» - это признак дисфункции.

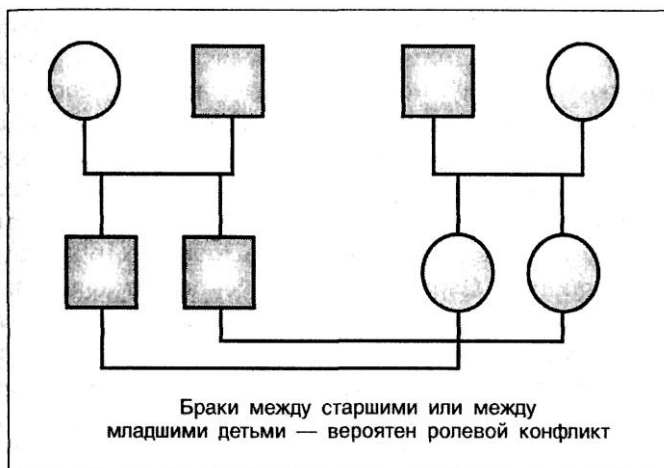


Рис. 6

Считается, что выход ребенка в школу - кризисный момент для семьи, поскольку семья на этой точке своего развития может оказаться дисфункциональной. Это особенно верно для гиперсоциализирующих семей, которые почти не имеют своих внутренних правил, а присваивают себе социальные правила. И тогда ребенок, который не справляется с какими-то внешними требованиями, например школьными, оказывается для семьи человеком, который всю эту семью «позорит» или не выполняет свою функцию по отношению к этой семье как человек, который должен ее куда-то продвинуть. Ожидания, что ребенок может семью куда-то продвинуть или что ребенок может эту семью опозорить - это ожидания недифференцированных семей, где отдельный человек не есть на самом деле отдельный человек, а есть только представитель чего-то другого, большего, общего. И тогда, конечно, к нему обращены добавочные ожидания: предполагается, что он должен быть не только здоров и счастлив, но и делать многое

другое для блага своей семьи в понимании ее старших членов.

Разберем пример. Допустим, у ребенка есть какие-то проблемы в школе, а они часто бывают в начале обучения, потому что первый класс - сильный стресс для ребенка, особенно если его образ жизни до школы был щадящим.

Если ребенок вообще не был ни в каком детском учреждении до школы, а потом оказался в обычном классе, где 30 детей и учителя зовут детей по фамилиям, то для ребенка такая ситуация очень трудна. В этом случае он может не справиться с требованием семьи быть успешным. Неуспешный ребенок не получает в семье поддержки и помощи, потому что там нет внутренних правил, все семейные правила присоединены к социальным. В такой семье учитель всегда прав, взрослого нельзя критиковать, получил двойку — сам виноват и т.д., и т.д. И дальше - только хуже, потому что в таком случае у ребенка нет возможности преодолеть свои трудности. Взрослые не помогают ему, не дают эмоциональной поддержки, не вселяют веру в свои силы, а только увеличивают груз неуспеха. Цена этому - конец познавательной деятельности вообще.

Шестая стадия драматична в любой культуре, потому что здесь требования гомеостаза расходятся с требованиями индивидуального психического развития очень резко. Что происходит? Ребенок в подростковом возрасте должен решить свой кризис идентичности. Для этого он должен ответить на разные вопросы: «Кто я? Куда иду? Зачем?» Ответ: «Я (сын или дочь своих родителей) недостаточен для требований реальности». Быть ребенком своих родителей недостаточно для того, чтобы эффективно приспособиться к быстроменяющимся условиям. Надо быть кем-то еще. Узнать, найти какие-то новые модели жизни ребенок может, только уйдя за пределы семьи. Он может легко это сделать, если в семье надежный тыл. Тогда требование безопасности соблюдается: он идет - рискует - реанимируется в семье, семья дает ему эти возможности. Это функциональная модель. Если семья не дает возможности реанимации, тогда риск ребенка возрастает. Семье, особенно семье дисфункциональной, трудно создать ребенку надежный тыл, потому что за время жизни ребенок стал выполнять определенные функции в семье. Например, он стал медиатором между своими конфликтующими родителями. Или он стал маминим «дружочком» или папиной «подружкой» - он уже занял какую-то функциональную нишу. Если он уходит из семьи, его функции провисают. И тогда семейный гомеостаз начинает трещать, и родители начинают категорически возражать против того, чтобы ребенок отдалялся от семьи, потому что им нужно, чтобы он свои функции выполнял так, как он выполнял их раньше.

Родителям никакие друзья этого ребенка не нравятся, внешняя среда кажется опасной, детские занятия дискредитируются, опасности для здоровья и жизни преувеличиваются. Нередко ребенку внушается его общая жизненная несостоятельность.

Способы привязывания детей многочисленны. Всегда можно сказать: «Ты никому не нужна, кроме меня, никто тебя любить не будет так, как я, потому что у тебя жуткий характер» или еще что-нибудь в этом роде.

Подтекст всех таких сообщений ребенку: «Ты не сможешь выжить вдали от своей семьи».

Часто прохождение шестой стадии жизненного цикла семьи затрудняется совпадением по времени кризиса подросткового возраста ребенка с кризисом среднего возраста родителей. Родители к этому моменту достигли такого возраста, когда они должны подводить какие-то промежуточные итоги. Они должны ответить себе на вопрос о том, почему они живут друг с другом, сложилась ли их жизнь так, как они этого хотели, занимаются ли они тем, что доставляет им какую-то радость или интерес, добились ли они социального успеха и высокого качества жизни. И если этого нет, то они должны объяснить себе, почему. Иногда очень удобно объяснить это нарушением в поведении ребенка. Я не могла сделать карьеру, потому что у меня всегда был трудный ребенок, или больной, или плохо учился, или был неуправляемым. Или я не могу сейчас заниматься тем, чем мне хочется, не потому, что я не справлюсь, а потому, что у меня ребенок в трудном возрасте. И тогда нарушения в поведении ребенка становятся условно выгодными. Ребенок получает сигналы от родителей, подкрепляющие нарушения в его поведении.

Сразу скажу вам, что любой симптом в системе условно выгоден. Он всегда работает на гомеостаз и всегда подкрепляется, хотя люди этого совершенно не хотят.

Если люди проходят через этот кризис, то происходит сепарация ребенка от семьи.

Различают два уровня изменений в системе: изменения первого порядка и второго порядка. Изменения первого порядка - это структурные изменения. Семья может разъехаться, кто-то может умереть, может произойти развод - любое изменение, связанное с физическим присутствием, с географией. Все это - изменения первого порядка, изменение структуры. Это не значит, что произойдет перестройка отношений. Люди могут не жить вместе, но злятся друг на друга так же сильно, как в момент реального конфликта, годами. И вам могут с гордостью рассказывать, что 5 лет не разговаривают с кем-то из членов семьи. Эмоционально незавершенные разводы могут длиться десятками лет. Развод произошел, но никакого общения между бывшими супругами быть не может. Это часто находит понимание у окружающих, поскольку считается, что такое поведение вызвано чувствительностью, является проявлением непережитого горя. Например, вы не можете позвать бывших супругов в один дом, потому что все говорят, как им тяжело встречаться друг с другом.

С системной точки зрения - это незавершенный развод. Не произошло изменений второго порядка - не изменились взаимоотношения. Хорошо, правильно, функционально - когда происходят изменения второго порядка. То есть когда меняются отношения людей вместе с изменением структуры. Удачная семейная терапия бывает тогда, когда происходят изменения второго порядка.

Если эта, шестая, стадия пройдена удачно, то происходит сепарация детей от родителей на уровне изменений второго порядка: у них меняются взаимоотношения. Они могут оставаться в близких отношениях, родственных отношениях, любить друг друга всю жизнь, но это - не отношения маленького ребенка с родителями (при этом неважно, кто на самом деле ребенок, а кто - родитель, часто происходит инверсия), это отношения двух взрослых людей без эмоциональной зависимости. Если этого не происходит, тогда сепарация - частичная, неполная. В соответствии с теорией дифференциации возникает дисфункция - по вертикали и, полная сепарация, по горизонтали в момент заключения брака. Если не произошла сепарация с родителями, значит, она будет происходить в собственных браках. Опять же, заметьте, никто этого не хочет: никто не стремится выйти замуж для того, чтобы развестись, или жениться для того, чтобы развестись. Законы системы - тотальны, люди им подчиняются, но вы не пугайтесь, потому что, кроме дисфункциональных семей, есть еще и функциональные, и их много. Просто мы ведем речь о дисфункциональных семьях.

Допустим, дети женились, живут отдельно, встречаются с родителями, родительская жизнь не развалилась, когда родители остались вдвоем. Наступает следующий этап - симметричный второму этапу: пожилые родители вдвоем. Часто это называется в литературе синдромом опустевшего гнезда. (Когда им надо подменять чем-то не нужные больше родительские функции.) В наших семьях это часто подменяется внуками, а в семьях других культур - путешествиями и разными другими делами.

Время идет, один из супругов умирает, и жизненный цикл семьи завершается. Наступает стадия монады, только на другом возрастном уровне - конец семьи.

Теперь поговорим о культурной специфике российской семьи.

Первой стадии почти нет, или она встречается очень редко. Обычно встречается двухпоколенная семья со взрослыми детьми. Допустим, 3-4 человека. Здесь есть, соответственно, свои особенности, потому что молодые люди не имеют возможности посмотреть со стороны на те правила, которые в их родительской семье были предложены; они не успевают выработать к ним своего отношения, они пристрастны, правила им либо нравятся, либо не нравятся. Молодые люди в такой ситуации часто дают себе всякие обещания типа: никогда не буду, как мама, никогда не буду, как папа... С системной точки зрения неважно, будет ли он, как кто-то, или не будет. Надо убрать это «как», тогда он будет самим собой.

В такой семье есть определенные правила совместной жизни. Возьмем, например, такое правило недифференцированной семьи: двери в комнату днем должны быть всегда открыты, на ночь - можно закрывать. А если дверь закрыта - значит, тот, кто закрыл дверь своей комнаты, имеет претензии и обиды к членам своей семьи. Или такое правило: мама всегда права. Мама может выражать свое мнение достаточно «неинтеллигентно», но

всегда есть свое оправдание — ну, мама же права!

Один из этих людей в такой семье вступает в брак и приводит супруга (или супругу) в свою семью. Им надо пройти кризис второй стадии нуклеарной семьи, о котором мы уже говорили выше, надо обо всем договориться. Для этого надо иметь возможность спокойно все проговоривать, иметь время и пространство. И при этом еще необходимо войти в большую семью в некотором качестве. В нашей стране модель простая - входят на правах ребенка. Родителей супруга или супруги можно называть мамой и папой, и некоторым это даже нравится, а когда их называют по имени и отчеству, они удивляются. Это есть признак хорошего отношения. Говорят про зятя или про невестку: «Он нам как сын», или «Она нам как дочь», «Мы взяли в семью...»

Все эти семейные роли тотально пронизывают все общество. Пожилой женщине в общественном транспорте очень просто сказать: «Садись, бабуля». Всем нравится вежливое обращение. Считается, что если детей научили вежливому обращению, то они говорят: «Тетя Маша, дядя Саша». А если дядя отвечает: «Не родственник я тебе, мальчик», то это не нравится никому. Обозначения родства стали признаком доброго отношения. В истории России есть пример употребления признаков родства с трибуны высокой политики, который изменил умонастроение всего населения, а также внутреннюю политику государства: знаменитое обращение Сталина в начале Великой Отечественной: «Братья и сестры!». Это был мудрый политический ход: в стране, где нарастала классовая борьба, были враги и товарищи, вдруг все оказались родственниками - братьями и сестрами. Не детьми отца родного, а вышли на другой уровень, и это стало началом патриотизма и победы.

Итак, молодому человеку предлагается войти на правах ребенка в эту многопоколенную семью. Во время этого процесса возможны любые конфликты. Иногда страдает подсистема молодых супругов, потому что отношения пришедшего в семью человека с родителями мужа или жены, например, становятся теплее, чем между мужем и женой. Люди могут развестись, а невестка может остаться жить со свекровью; люди по этому поводу говорят: «Хорошая у тебя свекровь!». Что, конечно, большая ошибка, потому что хорошая свекровь никогда бы такого не допустила.

Посмотрим на семью молодого наркомана, о которой мы говорили выше. Его мама - Клавдия - была рождена и выращена женщиной, которая была сиротой с 2 лет; её, в свою очередь, вырастил старший брат (рис. 7).

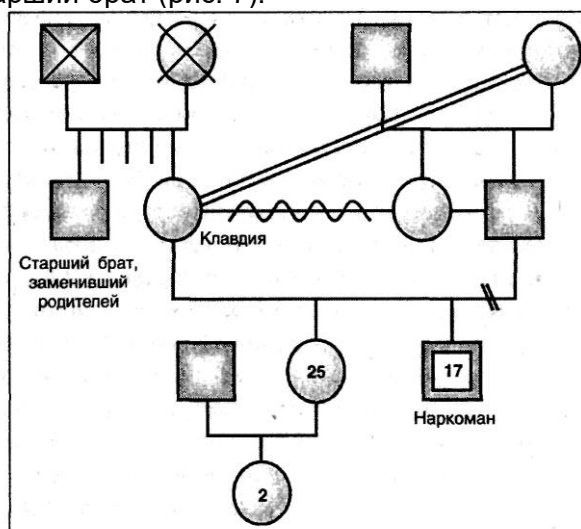


Рис. 7

Клавдия - ее мама тоже рано умерла - испытывает дефицит материнской любви. Она выходит замуж, и у нее образуются замечательные отношения со своей свекровью, которая была всегда очень недовольна своим сыном. В этой ситуации развод почти неизбежен, во всяком случае, вероятность его очень высока. И они действительно разводятся, а со свекровью у Клавдии сохраняются очень теплые отношения. Отношение матери к сыну начинает транслироваться женой к мужу, потому что это плата за близость со свекровью. Если бы она выступила против свекрови, не было бы близости, но, может быть, сохранился бы брак.

Обратимся теперь к той семье, где двери днем всегда должны быть открыты. В таких условиях очень трудно обсуждать и испытывать на практике правила жизни молодой семьи.

Я знаю случай, когда мать без стука распахивала дверь комнаты дочери, недавно вышедшей замуж, и говорила: «Я не люблю, когда у меня дома двери закрыты». Но это brutальные варианты, а бывают варианты гораздо более мягкие. Например, одинокая мама вырастила сына, отношения прекрасные, молодой человек влюбился, привел девушку, девушка очень понравилась, и вообще, брак замечательный, но мамин шкафчик, где лежат ее вещи, стоит в комнате молодых - места в квартире всегда было мало. Утром мама собирается на работу, а с вечера чего-то не учла, не всю нужную одежду забрала из комнаты молодых - приходится заходить в спальню молодоженов. Это может быть и ничего, т. к. в русском языке нет такого понятия, как privacy (нет адекватного перевода). Нет понятия - нет потребности. Может, все было бы ничего, но она, поскольку эту девушку молодую полюбила, а сына-то и всегда обожала, она еще ночью любила заходить, посмотреть, не раскрылись ли. Потому что они - как два голубка. В таких условиях совсем не просто полноценно пройти стадию диады.

Наступает третья стадия - рождается ребенок. На этой стадии жизненного цикла не понятно, чей это ребенок, потому что бабушка становится его функциональной мамой, а мама, особенно в присутствии бабушки, становится его функциональной сестрой. Бабушка находится дома и ухаживает за ребенком, а мама работает, приходит домой вечером, и хорошо, если успевает поиграть с ребенком. От такой спутанности ролей начинаются нарушения материнского поведения, нарушения специфического контакта между матерью и ребенком. А поскольку людей в семье много больше, чем в нуклеарной семье, то и коалиций больше. Ребенок оказывается втянутым не в одну коалицию, а, например, в две (рис. 8).

И так же, когда в семье две дочери. Старшая - идентифицированный пациент (и. п.) - вышла замуж, родила девочку. Во время беременности очень плохо себя чувствовала, у нее были большие проблемы с почками, и поэтому, когда она родила ребенка и вернулась в систему свою из роддома, ее мама и сестра стали помогать. Концепция материнства в этой семье была такой: родила ребенка - твоя жизнь кончилась, ты не имеешь больше права на свои удовольствия, ты узнаешь, как трудно растить ребенка. Все эти тексты матерью были сказаны. В семье была презумпция некомпетентности молодой матери, поэтому бабушка осуществляла пристальный контроль: покормила на пять минут позже - тебя надо лишить родительских прав. (Шутка!). Ты простудила ребенка! И т. д.

На сегодняшний день ничего, кроме ужаса, этот ребенок у матери не вызывает, потому что женщина все время чувствует себя некомпетентной и ей кажется, что она не справится. Вместо того чтобы с интересом наблюдать за тем, как растет ребенок, и Делать с ним всякие приятные вещи, она только смотрит на часы - вовремя ли покормила. Если ребенок проснулся, а она все еще лежит, значит, она - преступная мать. И надо встать и покормить его, потому что если она его не покормит, то будет гастрит, а если она его неправильно оденет, то он простудится и она будет в этом виновата. Ребенок пошел в первый класс - надо делать уроки, чтобы он хорошо учился, а если ребенок получил двойку - это она виновата. И главное - надо правильно одевать, потому что девочка болезненная.



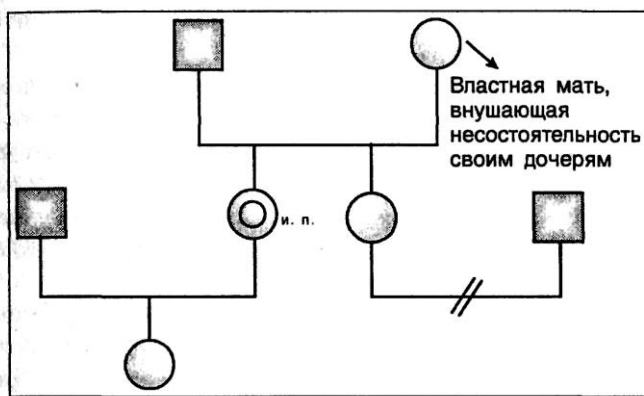


Рис. 8

К моменту обращения к психотерапевту мама с бабушкой разъехались. Отношения у них конфликтные: частые ссоры, упреки, обвинения. Как видите, произошли изменения первого порядка. Изменения второго порядка не произошли, эмоциональная зависимость клиентки от матери очень сильна. Она все время находится во внутреннем диалоге со своей матерью, все что-то ей доказывает.

Наша клиентка поехала на дачу с девочкой и взяла ей три разные шапки и три разных варианта обуви, поскольку погода меняется непредсказуемо. На приеме идет очень долгий рассказ о том, что от одной шапки голова потеет, от другой шапки голова потеет, одела третью - уши открываются. Ребенок, когда играет во дворе, вертится, и шапка съезжает, ухо может продуть.

Маме надо уезжать, и на дачу приезжает бабушка - с внучкой посидеть. А поскольку отношения плохие, то бабушка - в калитку, мама - за калитку. В момент прохождения калитки мама говорит: «Смотри, чтобы шапка закрывала уши». Бабушка спрашивает: «А что же ты красный шлем-то не взяла?» И действительно, есть подходящая для этой погоды шапка, про которую бабушка помнит, а мама не помнит. Что чувствует мама? Вину и гнев. Вместо того чтобы чувствовать радость: отлично, что ты вспомнила про эту шапку (если цель прямая - чтобы нормально был ребенок одет), и когда дедушка поедет, пусть привезет этот самый красный шлем. Но поскольку решается вопрос вовсе не о том, чтобы ребенок был правильно одет, а вопрос «кто - кого», «кто - начальник, а кто - дурак», то она чувствует вину (если мать права, значит, я опять не права, значит - я опять буду виновата, если ребенок простынет) и гнев, потому что «мне плохо от того, что весело тебе». Этот самый ребенок очень хорошо использует бабушку в конфликтах с мамой: «Ты мне даешь вот это вот, а бабушка говорит, что мне это вредно!», «Ты опять меня к этому отоларингологу ведешь, а бабушка говорит, что он плохой врач!» и т. д. и т. д. У клиентки со своим ребенком очень трудные отношения, а тут еще вспоминается мама, которая всегда говорила, что у тебя такой плохой характер, что с тобой никто жить не будет.

Этот сверхконтроль и внушение несостоятельности своему ребенку вызваны некоей сложностью супружеских отношений родителей. В супружестве недостаточно эмоционального содержания для этой мамы. Когда говорится, что у нас папа спокойный, это значит - папа не включенный. Он не скандалит, но он и в голову ничего не берет. И поэтому вакуум в супружеских отношениях породил потребность в очень близких отношениях с ребенком. А личная тревога матери (она такая тревожная личность) привела к тому, что близость подменилась контролем. Это обычно так и бывает. Тревожная личность становится авторитарной, желая при этом эмоциональной близости. Такой вот парадокс. Поэтому она подменяет душевную близость контролем. Потому что для тревожной личности важна предсказуемость... тогда тревога снижается.

А как можно установить этот самый контроль? Начать внушение несостоятельности: вы сами ничего не можете, за вами нужен глаз да глаз. Поэтому работать надо над супружескими отношениями бабушки и дедушки.

Иногда такие мамы приходят, желая отбить своего ребенка у своей матери. Так что в такой ситуации фокус приложения сил - это укрепление супружеской коалиции. Хуже, если, например, супруги развелись или супруг умер. Тогда можно работать на

изменение второго порядка - добиваясь сепарации: дочери от матери, когда дочь эмоционально не зависит от матери и не обслуживает ее эмоционально-потребностную сферу, но при этом имеет с ней хорошие отношения, помогает ей.

Рассмотрим подробнее случай спутанности семейных ролей при воспитании ребенка. В описываемой ниже семье ребенок был человеком, замещающим другого, умершего ребенка (рис. 9).

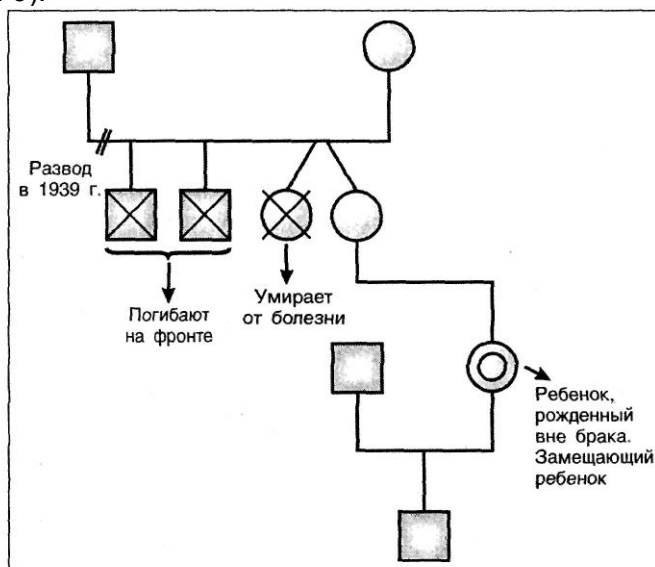


Рис. 9

Супружеская пара разводится перед войной, и женщина одна растит четверых детей (два мальчика и девочки- близнецы). Начинается война, мальчики к этому моменту подрастают, и - один погибает, второй - погибает, и одна девочка из пары - также. Мальчиков убивают, а девочка умирает от болезни. В общем, остается последняя дочка, она вырастает и, не выходя замуж, рождает ребенка - девочку. Она много работает и содержит своих мать и дочь. Понятно, что девочка была рождена для того, чтобы служить утешением бабушке, потерявшей почти всех своих детей, и заместить собой умершую сестру-близнеца для мамы.

Таким образом, эта девочка растет в семье, где она видит родительскую модель и не видит супружеской. Она выходит замуж за человека моложе себя, и долгое время этот брак очень удачный, так как она играет роль матери своего мужа. Но все ломается, когда рождается долгожданный ребенок. Она легко становится матерью своему ребенку, но она не умеет быть женой своему мужу. Семья состоит из двух родителей и ребенка, при этом в ней нет супругов. Начинаются конфликты, связанные с неустроенностью существенной семейной роли у женщины. Как видите, это произошло вследствие того, что она была замещающим ребенком в своей родительской семье.

Следующая стадия жизненного цикла российской семьи - появление второго ребенка.

На этой стадии происходит все то, что происходит на соответствующей стадии жизненного цикла нуклеарной семьи, те же проблемы детской ревности, которые могут использоваться для решения всяких коалиционных вопросов. Например, мама отдала первого своего ребенка бабушке, он стал замещающим ребенком для бабушки, и бабушка с ним много возится. Но отношения между мамой и бабушкой не очень хорошие, а ребенок - явно бабушкин. Рождается второй ребенок. Бабушка не может помогать так, как она помогала раньше, мама становится более эмоционально зрелой, и это материнство дается ей проще, так что второй ребенок становится маминым. Естественно возникающая ревность детей друг к другу усиливается и используется взрослыми. Два ребенка становятся «рупорами» двух «воюющих» женщин.

Выделим отдельно школьную стадию. Дети начинают ходить в школу, и это тоже может стать поводом содержательного оформления конфликта поколений.

Когда люди живут вместе, очень трудно выяснять отношения на уровне «не нравиться вы мне, ваши взгляды на жизнь не нравятся и внешность ваша не нравится,

ничто мне в вас не нравится». Это очень опасная ситуация, которая может привести к серьезному конфликту. Но можно сказать, что «вы неправильно воспитываете ребенка». Это совершенно другая ситуация, не такая опасная, а канал для испытываемых чувств прорыт, и можно обоснованно направлять агрессию по этому пути.

Рассмотрим пример. В семье две девочки. Старшей - 19 лет, младшей - 10 лет. Бабушка - женщина активная, и когда росла первая девочка, она много занималась с ней уроками, девочка училась плохо. И мама всегда говорила своей свекрови, что неправильно она занимается с Варенькой, раз она плохие отметки получает. Когда вторая девочка пошла в школу, бабушка сказала матери: «Ну, теперь сама давай... посмотрим, как ты справишься». А дети очень легко понимают подтексты и атмосферу отношений. Младшая девочка, которая очень любила свою маму и свою бабушку, оказалась в ситуации конфликта лояльностей. Если она будет учиться хорошо - значит, бабушка проиграла; если она будет учиться плохо - значит, мама проиграла. Ей нужно было что-то делать. Она перестала учиться вообще, уроки не делала и школу прогуливала. А когда мама садилась с ней учить уроки, у девочки начинались панические атаки. Это надо было видеть... Как-то они делали уроки при мне, в моем кабинете.

Надо было списать что-то из учебника русского языка. Девочка брала тетрадку и, не глядя в учебник, говорила: «Ну, я пишу...» и начинала писать что-то. Мама ей говорила: «Подожди!». А она ей: «Я не могу». Судорожно исписывала лист.

Если бы супружеская коалиция, или, как говорил С. Минухин, супружеский холон (целостность), в этой семье была крепкой, бабушка не имела бы такого сильного влияния на детей. Ее статус в семье был бы иным.

Кризис идентичности, кризис среднего возраста часто совпадают с изменением статуса людей старшего поколения - они становятся этому моменту слабыми, старыми. В этом случае часто возникает коалиция между подростками и старшим поколением.

Дедушки и бабушки начинают покрывать безумства подростка и защищать его перед родителями. И таким образом сохраняют некое подобие своего прошлого положения в семье. Потому что менять семейный статус и менять свои значение и роль очень трудно, причем неважно, на что меняется этот статус - на снижение или на повышение; любые изменения в семье нарушают гомеостаз и поэтому происходят очень болезненно.

В российской среде предоставление самостоятельности подростку особенно важно.

Чем более опасна среда, тем более должен быть компетентен в ней человек. Понятно, что подросток должен быть в хорошем контакте со своими родителями, чтобы он не боялся рассказывать им о своих проблемах. Подросток должен многое уметь, чтобы выживать в московской среде.

Если, скажем, не пускать, ограждать, сопровождать, не давать возможности свободно общаться со сверстниками (что является ведущей потребностью в этом возрасте), а это делается с помощью внушения опасности окружающего мира, то у ребенка повышается тревога и растет ощущение своей некомпетентности. Чем старше он будет, тем труднее ему будет справиться с этой некомпетентностью и делать что-то, чего требует от него среда. Для каждого возраста есть свои требования социальной среды. В подростковом возрасте ребенок должен, например, уметь разговаривать на разных языках с представителями разных детских тусовок, разбираться в разных музыкальных течениях, знать, например, названия групп, т. е. вся эта атрибутика подростковой культуры должна быть ему известна, и он должен иметь некие свои вкусы, чтобы он мог ответить на вопрос: «Что ты слушаешь?» - важный вопрос в среде. В юности количество этих «социально-диагностических» вопросов растет, требования среды увеличиваются. А он был некомпетентен уже в подростковом возрасте. Удерживать двадцатилетнего «у своей ноги» так, как удерживали тринадцатилетнего, гораздо труднее, это требует более серьезных стимулов с стороны родителей. Сказать, что «на улице опасно, ребята плохие, они тебя дурному научат, не ходи - тебя побьют», можно тринадцатилетнему, а говорить это двадцатилетнему - смешно. Двадцатилетнему нужно сказать: «Ты сумасшедший, ты не справишься нигде». Чем выше требования среды, тем больше требований к обоснованию ограничений, тем больше инвалидизируется ребенок, воспитываемый в условиях таких ограничений.

В какой-то момент бабушки и дедушки умирают. Дети редко покидают родительский Дом независимо от того, произошла сепарация или нет.

Семья возвращается к своему исходному статусу - двухпоколенная семья со взрослыми детьми. Проблема дифференциации в наших семьях очень актуальна, и в западной литературе есть даже специальный термин для российской семьи. Это - *enmeshed family* - слитная, спутанная, пророщенная друг в друга семья. Именно для нее характерны эти специфические проблемы.

Любую семейную систему можно описать шестью параметрами. Это:

- 1) стереотипы взаимодействия;
- 2) семейные правила;
- 3) семейные мифы;
- 4) границы;
- 5) стабилизаторы;
- 6) семейная история.

### ***Первый параметр семейной системы — это стереотипы взаимодействия***

Что это значит? В семье сообщением является любое событие. Если женщина гремит кастрюлями на кухне, то люди, которые с ней живут, понимают, что это значит. Если человек уходит, громко хлопнув дверью, то это сообщение тоже легко прочитывается. В семье, где двери днем всегда должны быть открыты, тоже понятно, что это обозначает.

Каждое событие является понятным сообщением для членов семьи.

Сообщения могут быть одноуровневыми, могут быть - многоуровневыми. Звук захлопнувшейся двери - это одноуровневое сообщение, оно идет только по слуховому каналу. Если происходит, например, человеческое общение, то оно всегда двухуровневое, если не больше. Первый уровень - вербальный, второй - невербальный.

Сообщение является конгруэнтным, если содержания сообщений, передаваемых двум каналам, совпадают. Если вы спрашиваете у человека: «Как дела?», а он вам с ясной улыбкой сообщает, что «все хорошо», то вы получаете конгруэнтное сообщение, т. е. его невербальная часть не противоречит его вербальной части. Если вы спрашиваете у человека: «Как дела?», а он вам с кривой улыбкой, глядя в пол, говорит: «Всё отлично», тогда - сообщение неконгруэнтное, потому что вербальная часть сообщения противоречит невербальной.

Эти сообщения в семьях часто бывают повторяющимися. Сообщения и взаимодействия, которые часто повторяются, называются стереотипами взаимодействия.

Некоторые типы взаимодействий являются патогенными (патогенные стереотипы взаимодействия).

Самый знаменитый патогенный стереотип взаимодействия был описан группой американцев, которые работали в конце 60-х годов. Из этой группы потом вышло много известных семейных психотерапевтов. Главой этой группы был Грегори Бейтсон.

Эта группа занималась коммуникациями в семьях шизофреников, и книга, которую они выпустили, называлась «К коммуникативной теории шизофрении». Те закономерности, которые они там описывали, сначала были гипотетически, так сказать, придуманы, а потом подтверждены экспериментально.

Они наблюдали семьи детей, которые страдали шизофренией, и обнаружили там некий стереотип взаимодействия, встречающийся в этих семьях, который они назвали *double bind*. Буквальный перевод — «двойная связь», у нас принят другой перевод - «двойная ловушка». Это - постоянно поступающее к ребенку неконгруэнтное сообщение в ситуации, когда он не может выйти из общения.

Классический пример, который приводился в этой книге, был таким. В больнице находится мальчик, страдающий шизофренией, к нему приходит мама - навестить его. Сидит в холле. Он выходит к ней и садится рядом, близко. Она отодвигается. Он замыкается и молчит. Она говорит: «Ты что же, не рад меня видеть, что ли?» То есть вот что происходит: на одном коммуникативном уровне она ему показывает, что хотела бы увеличить дистанцию, при этом на вербальном уровне она ничего подобного не делает. А

когда он реагирует на невербальный уровень, он получает осуждение, негативную реакцию. И выйти из общения, т. е. покинуть родителей, ни один ребенок не может. Чем меньше ребенок, тем труднее ему вообще помыслить о выходе из этого поля, потому что он жизненно зависит от родителей. Кроме того, он к ним просто всегда привязан. Что бы ни делали родители, ребенок до определенного возраста к ним абсолютно всегда привязан эмоционально.

Получается двойная ловушка.

На вербальном канале - одно сообщение, на невербальном - другое, и всегда - отрицательная реакция на ответ. В принципе, таких двойных ловушек в нормальных семьях встречается очень много и все вы можете припомнить какие-то двойные ловушки, которые в обычном общении встречаются и ни к каким патологическим последствиям не приводят.

Понятно, что когда сообщение неконгруэнтно, то вы не можете в принципе выбрать, на какой канал реагировать. Это - ситуация, когда выбор никогда не является правильным.

В те годы считалось, что когда ребенка постоянно погружают в ситуацию двойных ловушек, единственная возможность для него - аутизироваться. То есть он не может выйти из этой ситуации, он не может быть адекватен, потому что сообщения постоянно противоречат друг другу, и единственное, что он может, - это аутизироваться, и в дальнейшем наступает психоз. В те годы вообще было очень много идей о том, что шизофрения порождается воспитанием. Сейчас ситуация видится сложнее. Сейчас гораздо больше факторов учитывается, нельзя однозначно сказать, что что-то может быть порождено. Возникают какие-то реакции. В принципе, в течение своего взросления ребенок, как правило, выдает весь спектр реагирования. Если это ребенок здоровый, то у него арсенал поведенческих средств огромный, но остаются только те, которые подкрепляются. И если какие-то его реакции вплетаются в семейную жизнь, они стабилизируются и в дальнейшем сохраняются.

## ***Второй параметр семейной системы — это семейные правила***

В каждой семье существуют правила жизни, гласные и негласные. Немножко мы поговорили о правилах выше, о том, что на разных стадиях жизненного цикла надо о правилах договариваться.

Правила бывают культурно заданными - и тогда они разделяются многими семьями, а бывают уникальными для каждой отдельной семьи.

Культурно заданные правила семейной жизни известны всем (например, все знают, что родители не должны заниматься любовью на глазах у детей), уникальные правила известны только членам данной семьи.

Правила - это то, как семья решила отдыхать и вести свое домашнее хозяйство, как она будет тратить деньги и кто именно может это делать в семье, а кто нет; кто покупает, кто стирает, кто готовит, кто хвалит, а кто по большей части ругает; кто запрещает, а кто разрешает. Словом, это распределение семейных ролей и функций, определенные места в семейной иерархии, что вообще позволено а что нет, что хорошо, а что плохо. В большой семье, состоящей из одних взрослых, растет поздний и горячо любимый ребенок. Наиболее часто исполняемое правило этой семьи: ни в коем случае не ругать ребенка ни за что, а хвалить его при каждом удобном случае, восхищаться и умиляться про себя и вслух, индивидуально и в группах. Согласно правилу этой семьи такое поведение есть выражение любви к ребенку. Если кто-либо, гость или дальний родственник, нарушит это правило: не похвалит, не восхитится или, хуже того, сделает замечание ребенку - он нарушит существенное правило жизни этой семьи, поставит всех в неловкое положение и не будет в дальнейшем желанным гостем. Закон гомеостаза требует сохранения семейных правил в постоянном виде. Изменение семейных правил - болезненный процесс для членов семьи.

Нарушение правил - вещь опасная, очень драматичная, многократно описанная в русской художественной литературе.

Например, «Анна Каренина» - замечательный роман про то, что происходит, когда

нарушаются правила жизни в семье. «Бесприданница», «Гроза» - все описывают смертельно опасные последствия нарушения семейных правил.

У Достоевского есть вещь, клинически очень верная, про то, что происходит, когда меняются семейные правила. Это небольшая повесть «Село Степанчиково и его обитатели» - про то, как менялись правила семейной иерархии. На вершине иерархии был один человек - Фома Фомич Опискин. Вся история - про то, как менялась иерархия в семье, и про то, какими тяжелыми переживаниями для всех членов семьи это все сопровождалось...

Правила семейной жизни касаются, в принципе, всех областей. Есть часть правил, культурно заданных. Есть часть правил, которые вырабатываются внутри семьи, в каждой - свои. «Анна Каренина» - это роман про культурно заданные правила: «...Женщине не следует гулять ни с камер-юнкером, ни с флигель-адъютантом, когда она жена и мать».

В российской культуре существуют противоречивые правила о распределении ролей в семье. С одной стороны, есть правило о том, что муж должен быть главой семьи, деньги в дом нести и т. д. С другой стороны, в русских народных сказках образ мужа, мужчины - это образ человека, который преуспевает, только слушаясь кого-либо. Женский же сказочный или фольклорный образ - это образ сильного, часто могущественного человека (Царь-девица, например).

Не случайно борьба за власть и статус в современных российских семьях - это одна из мощнейших дисфункций. И возникает эта борьба потому, что в культуре нет внятного правила про половое неравенство.

На самом деле в семьях много гласных (типа того, что если задерживаешься - предупреди), негласных, сложных, витиеватых правил, пронизывающих нашу жизнь. Семейный психотерапевт должен уметь быстро определять некоторые важные правила функционирования семейной системы.

Нет содержательно дисфункциональных правил, за исключением правил, которые позволяют осуществлять насилие любого рода в семье.

Дисфункциональность задается ригидностью, т. е. любое трудно изменяемое правило - дисфункционально. Там, где передоговор возможен, где правила можно менять, там семейная дисфункция наступает реже. Семейные правила составляют внешнюю основу семейных мифов.

## **Семейные мифы — это третий параметр семейной системы**

Это такое сложное семейное знание, которое является как бы продолжением такого предложения, как: «Мы - это...». Это знание актуально не всегда; оно актуализируется, либо когда посторонний человек входит в семью, либо в моменты каких-то серьезных социальных перемен, либо в ситуации семейной дисфункции. В дисфункциональной семье миф ближе к поверхности, чем в функциональной.

Знание это плохо осознается. Формируется миф примерно в течение трех поколений. Но семейному психотерапевту нужно понимать содержание мифа, потому что без этого понимания часто неясны мотивы поступков людей, которые живут в этой системе.

Приведу классический пример дисфункционального мифа. Миланская группа: Сильвано Палацолли, Милана Пратта, Луиджи Джанфранко Чекин - написала книгу «Парадокс и контрпарадокс». Там есть, на мой взгляд, очень полезное и понятное описание семейной дисфункции, порожденной мифом. Миф назывался: «Мы - дружная семья», часто встречающийся и очень распространенный в нашей культуре - такой специальный «аграрный» миф.

В этой книге описывается семья арендаторов-фермеров, которые жили и работали в Италии в годы Первой мировой войны (рис. 10).

Понятно, что для того, чтобы выживать в условиях сельской жизни, необходимо единство, они все дружно живут. Старший сын женится на деревенской девушке, и средний сын женится на деревенской девушке. В этот момент начинается война, и младший сын уходит на фронт. После войны он женится на городской женщине и привозит её в свой родительский дом. Понятно, что ценность этого брака социально

очень велика - после войны мужчин очень мало. И этой женщине очень важно войти в семью. Она становится идеальной невесткой - у неё со всеми чудные отношения, она всем очень помогает. Она становится рупором этого семейного единства. Впервые знания о том, «кто мы есть», сформулированы вербально: «Мы все - очень дружная семья». Тем временем умирают родители, жизнь на земле становится абсолютно невыгодной, и братья со своими семьями пере-езжают в город, начинают там строительный бизнес и очень в этом преуспевают (потому что в Италии в это время был строительный бум). Переехав в город, они все поселяются в одном доме. И живут все вместе, все очень дружат, и дети тоже дружат. Дела идут хорошо, и они переезжают в другой район в большой дом, но в один. Там уже у каждой семьи своя квартира, большая квартира. Но двери не запираются, и эта дружба продолжается, несмотря ни на что.

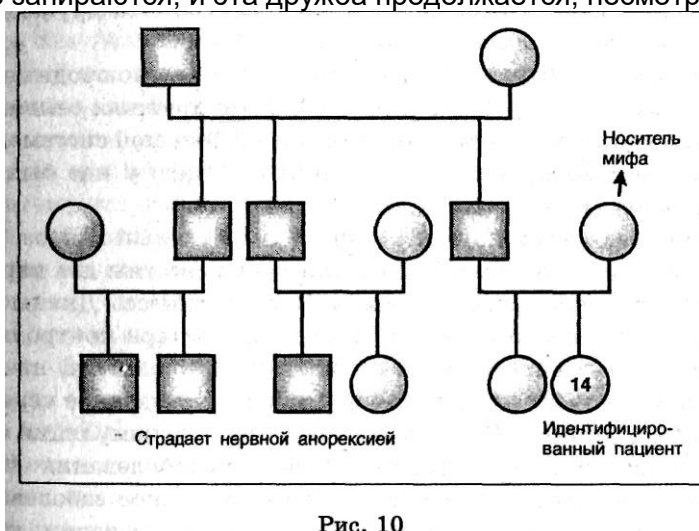


Рис. 10

Естественным было ожидание того, что все двоюродные братья и сестры будут дружить, потому что это дружная семья.

Идентифицированным пациентом в этой большой системе была младшая дочь младшего брата, девочка 14 лет, у нее была нервная анорексия...

Нервная анорексия, единственный смертельный невроз, - это нарушение питания. На сегодняшний день известны два нарушения питания - анорексия и булимия. Вот у принцессы Дианы была булимия, об этом много писали. Булимия - потеря контроля над количеством съеденного. Человек наедается, наедается, наедается... потом начинает насильственно выводить съеденное через все возможные дырочки... И собственно этот процесс стимуляции горла и желудочно-кишечного тракта и есть цель заболевания: чтобы все ходило туда-сюда. Анорексия - несколько иное заболевание. Всегда считалось, что анорексией болеют только девочки, а если это встречалось у мальчиков, думали, что она входит как симптом в шизофрению. Теперь эти взгляды пересматриваются. Девочки заболевают обычно в подростковом возрасте. Это такие плотненькие девочки, которые считают, что у них ужасная фигура и что они толстые. Они начинают худеть и худеют до, например, аменореи. Выглядят при этом прозрачненькими, исхудавшими. Это нарушение питания встречается только в благополучных странах, в голодающих странах не встречается никогда. В последнее время уже и у мальчиков замечается нечто подобное, и считается, что такой невроз может быть и у мальчиков...

«Миланцы» работали с этой семьей. На приеме все разговоры клиентов были про то, какие они все хорошие родственники, и как они все дружно живут, и как все дети - двоюродные братья и сестры — дружат между собой. Про заболевшую девочку было известно, что она самая красивая. («Наша красавица» - они про нее так говорили.) По ходу дела стало выясняться, что идентифицированная пациентка очень много времени проводит с ближайшей по возрасту кузиной. При этом она как-то странно себя ведет: когда вся семья собирается на совместную прогулку, то она идет как бы нехотя. И по мере выяснения семейной ситуации оказалось, что во взаимодействии двух кузин происходит нечто странное. В их общении происходило нечто, что содержательно семейным мифом не описывалось, т. е. двоюродная сестра пациентки совершала разные недружественные поступки в отношении своей кузины: подкалывала ее, посмеивалась,

вела себя неприятным для нее образом. Но то, что это были недружественные для нее поступки, могли понять только психотерапевты, потому что они не были включены в этот миф, не были включены в эту семейную систему. А внутри этой системы все происходящее объяснялось любовью и дружбой. Никто из родителей не говорил своему ребенку: «Я тебе добра желаю. Все, что я делаю, я делаю для твоего же блага»; обычно это говорится, когда ребенок обижен или расстроен. Все, что происходило между девочками, естественно, осмыслялось пациенткой в терминах любви и дружбы, а чувствовала она нечто такое, что совершенно противоречило этому осмыслению. Ей было нехорошо со своей кузиной, которую она, в принципе, должна была бы любить, а она не чувствовала любви. Но, поскольку она была внутри этого мифа и точно знала, что все они - дружная семья, она сделала вывод о том, что она неправильно чувствует, она неправильно что-то понимает, она неадекватна. Ну и некий способ самонаказания выразился в симптоматике.

Это обычная схема: люди, которые находятся внутри мифа, именно в категориях мифа и видят реальность.

Еще пример.

Идентифицированный пациент - девушка, которая предприняла попытку суицида после ссоры с мамой. Понять эту ситуацию со стороны было совершенно невозможно, потому что повод к суициду был совершенно непонятным, хотя это была не единственная и не первая ссора. Надо заметить, что семья эта - югославская, а супервизором этого случая был один из моих учителей, Ренос Пападопулос, и именно он этот случай описал. Он был киприотский грек, учился в Югославии, а потом работал в Южной Африке, Англии и был приглашен своими коллегами из Югославии на супервизию, потому что очень важно было справиться и быстро помочь. Это была семья высокопоставленных партийных функционеров. Если бы сработали хорошо, то могли бы получить большее финансирование и продвижение профессии в обществе.

Выяснилось, что у этих людей замечательное прошлое. Они очень молодыми людьми во время Второй мировой войны были в партизанах, женились, родили этих деток (все происходит в 60-е годы) и всегда занимали высокие государственные посты. И миф, существовавший в этой семье, - тоже очень знакомый миф, который называется «Мы - семья героев» (рис. 11).

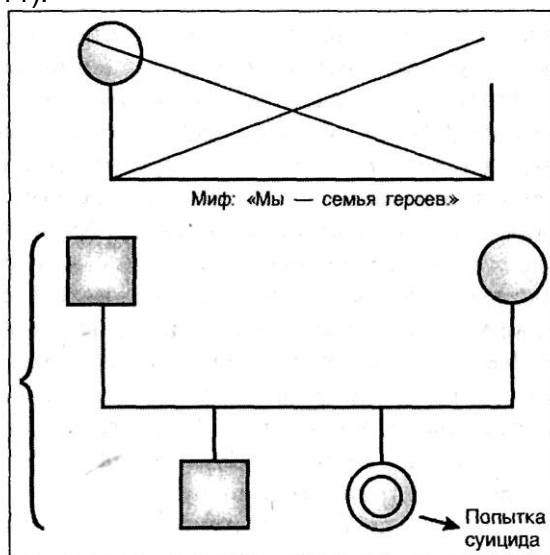


Рис. 11.

Какое требование к чувствам накладывает этот миф? В каком «дизайне» существуют герои? Какой драматический жанр предполагает этот миф? Трагедия. Герои существуют в трагедиях, их не бывает в комедиях. Должны быть определенное восприятие жизни и определенное правило про то, какие эмоции подобает испытывать. Героям подобает испытывать очень сильные чувства, в основном - отрицательные. И поэтому для семьи естественным был поступок девочки; они, собственно, не добровольно обратились, а врачи-психиатры направили их на психотерапию; родителям логика этого поступка была понятна. Пока психотерапевт не вычислит миф, логика поступков клиентов



не будет понятна. Поэтому миф надо уметь вычислять - это необходимое требование в профессии.

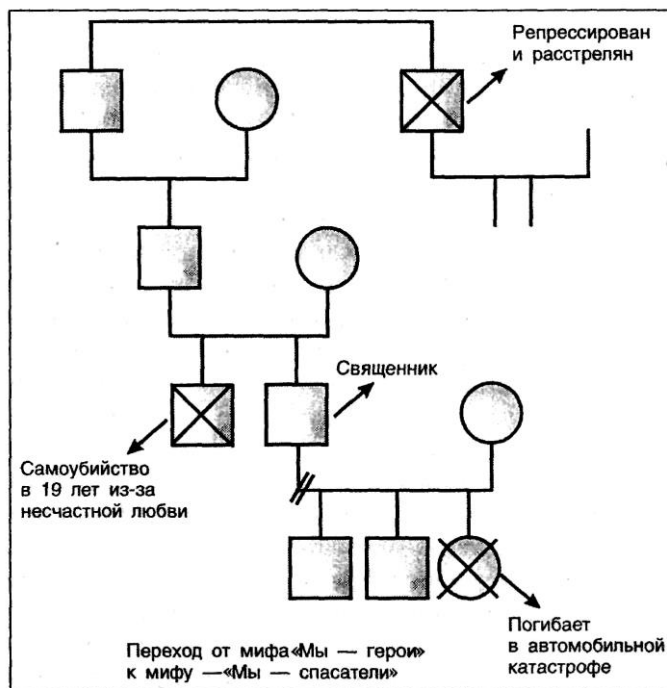
Хочу обратить ваше внимание на то, как легко узнается миф «Мы — герои» и как легко тут же озвучить правила этого мифа. У нас этот миф тоже очень популярен. Для людей, которые живут в этом мифе, совершенно необходимы трудности, необходимо преодоление, они за все должны биться. Есть это специальное переживание преодоления, такое специальное чувство.

Я предполагаю, что существует некая закономерность смены мифа. И, например, миф о героях часто в следующих поколениях преобразуется в миф о спасателях.

Пример уже из нашей реальности (рис. 12).

Типичный сюжет героического мифа. Два брата - очень известные ученые. Один брат репрессирован и расстрелян. Другой — делает большую академическую карьеру, и у него сын, который не достигает, в общем, никаких высот и является разочарованием семьи. Но зато есть дети этого сына от первого брака - очень яркие и талантливые мальчики, и со старшим внуком у бабушки очень тесные связи. Этот внук является надеждой семьи и получает сообщение о мифе. Где-то лет в 19 этот молодой человек ссорится со своей любимой девушкой и стреляется. Тоже типичная история людей, живущих в героическом мифе. Все это совпадает с разводом родителей, отец женится на другой женщине, в этом браке рождается еще ребенок. Когда старший брат стреляется, младшему, наверное, лет 16, и он, будучи явно одаренным по-актерски человеком, намеревавшимся идти по этой стезе, все бросает и идет в помогающую профессию, женится, воспитывает трех детей. В какой-то момент у него возникает очень сильное религиозное чувство, он разводится, принимает целибат и делает церковную карьеру. В настоящий момент это такой батюшка, который во времена своего неопитского периода был очень агрессивным и, приходя в дом к своим старым знакомым, обличал в них что-то и требовал чего-то. Постепенно он становится все более и более адаптивным, и теперь он вполне достойный священник.

Его дети живут весьма неплохо, но абсолютно не продвигаются в жизни, не способны учиться, не наделены никакими умственными способностями.



До самоубийства старшего брата нашего священника все идет в логике героического мифа. С момента самоубийства брата начинается работа мифа о спасателях. Что необходимо спасателю, чтобы быть спасателем? Спасаемые. У него дети дисфункциональные - он их спасает, он очень много ими занимается, не говоря о том, что своих прихожан он спасает просто по должности. Видно, что из каждого мифа

вытекают свои правила. Если спасаешь, обязательно должны быть те, кого необходимо спасать. И они должны демонстрировать некое специальное «инвалидное» поведение, чтобы было понятно, что они нуждаются в спасении. Кстати, миф о спасении - самый замечательный миф для алкогольной семьи. Чтобы алкогольная семья существовала долго, в ней должен быть миф о спасении. Есть алкоголик, он дисфункционален, и обязательно есть гиперфункционал, который его спасает. Все терпит, выводит из запоев, если это требуется, и т. д., и т. д. Без мифа о спасении алкогольный брак долго не существует, он распадается. Бывают такие ситуации, когда он пьет, а она болеет, тогда они по очереди друг друга спасают. Или оба пьют. Разделение функции спасателя происходит по времени.

Известно, что 70 процентов дочерей алкоголиков выходят замуж за алкоголиков. Это явление называется положительной ассортативностью браков. Почему это так? Это очень просто. У дочери алкоголика могут быть разные соображения, ну например: ее мать позволила отцу пить, но уж она-то таких материнских ошибок не совершит. Но, для того чтобы ей не совершить таких ошибок, ей надо сначала связаться с алкоголиком или вырастить его в своей семье, а потом уже доказывать. Если она вышла замуж за трезвенника, она ничего не доказала. У нее как бы не было возможности приложить свои силы.

Сообщение о том, что требуется алкоголик, проникает во взаимоотношения незаметно. Например, у меня была клиентка, у нее папа был алкоголиком, и замужем она была за алкоголиком, с которым развелась. Ко мне она пришла, будучи разведенной. Пока она была в терапии, у нее возник роман. Ей понравился некий молодой человек, у них завязались отношения, и произошел первый сексуальный контакт. Первыми ее словами после близости были: «Как у тебя с этим делом?» При этом она характерным жестом щелкнула себя по горлу. Тем самым она сообщила молодому человеку, что для нее является самой значимой ситуацией. Если молодой человек в дальнейшем на нее обидится или рассердится, он будет знать, что это - значимая для нее зона, она ему уже все сказала. Он может сто раз забыть про этот эпизод, но у него останется это знание. Очень вероятно, что он напьется, чтобы наказать ее в первом же их конфликте. А она, конечно, будет на это реагировать очень эмоционально. Он своей цели, так сказать, достигнет, воздействие на нее окажет. И сформируется специальный стереотип взаимодействия.

Алкоголизм и наркомания функционально хорошо заменяются депрессивным состоянием партнера. Динамика гиперфункциональности и гипофункциональности в семье такова: тот, кто спасает, - гиперфункционал. Рядом с гиперфункционалом для прочных отношений должен быть гипофункционал. Гипофункциональность задается не только алкоголизмом, наркоманией, но и депрессией.

У меня была клиентка, дивной красоты девочка, гиперфункционал: работала, училась, много помогала родителям. Мама с папой — алкоголики, причем пили они всю жизнь, она росла с этим. У мамы с папой брак, так сказать, удачный - в том смысле, что гармоничный. Есть детские воспоминания этой клиентки о том, как она ходит мимо двери, где сидят взрослые люди: она точно знает, что они абсолютно ее не замечают и вообще не знают, дома она или нет. Она очень любила бабушку, и бабушка любила ее, бабушка ее воспитывала. Бабушка в какой-то момент умирает, и девушка переезжает в бабушкину квартиру, которая находится в том же доме, где живут ее родители. Где-то лет с 14 она занималась лошадьми, я не могу сказать, что она стала спортсменкой, но есть такая группа девочек, которые пропадают в конюшнях, - такая субкультура. Лет до 18 там была ее социальная ниша, ее группа. После 18 она начинает работать. В тот момент, когда она ко мне пришла, она была личным секретарем одного банкира и вполне была компетентна, эффективна. Она была замужем. Ей было 21, ему - 36. Он алкоголик, причем алкоголик симптоматический. Молодой человек воевал в Афганистане, получил ранение и контузию, у него опьянение носило такой странный характер - он абсолютно ничего не помнил, а в состоянии опьянения был жутко агрессивен. Запой происходили через каждые 2 недели, и в его картине мира период запоя выпадал абсолютно.

Из запоя его надо было выводить специально, потому что в конце запоя он уже просто умирал - его органы не выдерживали такой нагрузки.

В этой семье была интересная динамика смены ролей. Когда он был пьян, она его

спасала.

А во всех остальных случаях он ее спасал. Там было такое распределение ролей: в те моменты, когда он был трезвым, он был папой, а она - дочкой, и тогда он обеспечивал соответствующий образ жизни, кормил ее, дарил подарки. Когда у него начинался запой, она становилась его мамой.

Когда они ко мне пришли, клиентка понимала, что она уже больше не в силах это выдерживать, потому что количество алкоголиков вокруг нее превысило ее возможности.

Когда ее муж был в запое, то ей помогали родители, и в этот момент у них был период трезвости. Когда он выходил из запоя, они начинали: «Олечка, папа за пивом пошел...» - такой знак, что теперь у них начинается. Она была везде спасателем - и здесь, и там. Когда они ко мне пришли, у нее было абсолютно созревшее решение, что она с этим молодым человеком разводится. Она боялась ему об этом сообщить, потому что думала, что он ее покалечит. Молодой человек с таким прошлым, она просто боялась, что он убьет ее. Психотерапия развода удалась - они расстались, она осталась цела и даже поступила в юридический институт.

Это типичный вариант мифа о спасателях, причем в этом случае наблюдались характерные переживания. Эта девушка в своей жизни совершала много рискованных поступков, например в 2 часа ночи садилась в машину, где сидели двое мужчин. Она понимала, что есть в этой ситуации некий риск, конечно же, но ее это не пугало, потому что ей было... интересно! Понятно, что, живя со своим мужем она часто испытывала стресс: ей было страшно и за его, и за свою жизнь - травматические по своей сути переживания. У людей, переживших травматический стресс, формируется интересная система чувствований: жизнь без стрессов им кажется пресной. Люди, которые занимаются посттравматическим стрессом, вам много таких историй расскажут. Например, девочку, которую изнасиловали, часто можно найти ночующей на вокзале, т. е. она ищет воспроизведения травмирующей ситуации. Альпинисты, например. Удовольствие получают, как я понимаю, не только от красоты гор, но еще и от риска. Есть много вариантов, когда люди хотят воспроизвести травматический опыт. Это очень характерное для всей нашей культуры переживание. Мы говорим про западные страны: «Там жить скучно, вот у нас... а у них - все не то». Это типичное для всякого травматика переживание. Спокойная и защищенная жизнь кажется скучной. Мой другой учитель Хана Вайнер называла советские семьи травмоцентрированными.

*Вопрос:* А если бы ваша клиентка не знала, сохранять семью или нет?

*Ответ:* Работали бы на принятие решения. Для всего есть свои приемы.

*Вопрос:* А муж хотел сохранить семью?

*Ответ:* Да, он хотел сохранить семью. Но при этом он понимал, что должен выполнить некоторые условия. Он должен был пойти на прием к психиатру, посещать собрания «Анонимных алкоголиков», не пить, пока он с женой находится в терапии. Но он эти условия не выполнил. Их сексуальный контакт совершенно разрушился, и там не было эмоциональной базы для семьи. Для того чтобы эту семью «реанимировать», должно было пройти гораздо больше времени трезвости, а это не простой момент. Потому что сухой алкоголик в чем-то хуже, чем функционирующий алкоголик. С точки зрения обмена веществ, алкоголизм не излечивается, и поэтому алкоголик - он алкоголик всегда. Он может, например, никогда в жизни больше не пить, но у него обмен веществ нарушен необратимо. Когда алкоголик бросает пить, он как бы обрекает свой организм на болезнь, потому что для него здоровье - в пьянстве, болезнь - в трезвости.

У алкоголика есть специальные способы реагирования: он раздражителен, и с психологической точки зрения у него развиваются определенные способы компенсации своего «трезвого нездоровья». Способы компенсации выражаются в том, что он становится ригидным, раздражительным, замкнутым, у него пороги чувствительности меняются; алкоголик со стажем - он же импотент, и вся система супружеских отношений меняется. И когда работаешь с алкогольной семьей, в какой-то момент жена обязательно скажет: «Уж лучше бы ты пил!».

*Вопрос:* Как гиперфункционал может превратить своего партнера в гипофункционала?

*Ответ:* Например, жена может давать мужу сообщение, что он недостаточно эффективен просто потому, что она сама очень функциональна. Он только соберется что-

то сделать, а она уже все сделала. Она - быстрее, энергичнее, и у него формируется ощущение несостоятельности. Один мой клиент-алкоголик рассказывал мне, что в своем первом браке он очень много делал всего по дому. Его первая жена была медлительной и очень нетребовательной. Во втором браке он ничего не делал по хозяйству. Говорил: «Ничего не хочется делать. Жена сама все лучше и быстрее делает, и вообще она всегда недовольна тем, что я делаю».

Алкоголизм в России - культурно одобряемая норма поведения: любая сделка завершается застольем, любые переговоры сопровождаются выпивкой, известна поговорка «Пьян да умен - два угодыя в нем». В пьяном виде человек позволяет себе то, чего не может себе позволить в трезвом. Робкий становится смелым, застенчивая - сексуально свободной. Никто не осуждает пьяного человека в общественном месте. «Алкаш» в прежние времена всегда без очереди бутылку покупал, потому что бабки говорили: «Ему поправиться надо». Похмельное состояние вызывает сочувствие и понимание. Выпивка — это способ отдыха, способ расслабления, способ утешения. Здесь ничего специального нет, это - принятое поведение. Вернемся к нашему случаю. Клиент думал, что он -орел, а оказалось, что нет, он пошел и выпил. Если бы принято было что-то другое, он сделал бы что-то другое. А когда он выпил, он уже не чувствует себя ничтожеством, он утешился. И жене приятно: ей по-прежнему есть за что ругать мужа и сохранять свой моральный капитал.

*Вопрос:* Могут ли составлять семью люди с разными семейными мифами?

*Ответ:* Должно быть совпадение мифов, иначе семья не состоится. Представьте себе девочку из псевдосолидарной семьи, с мифом о том, что «мы- очень дружные», в этой семье на все случаи жизни есть подобающие правила. У псевдосолидарной семьи есть правила: «Учитель всегда прав», «Начальник всегда прав», «Все должно быть прилично». Вот в такую семью человек-бунтарь попасть не может, потому что он не может там никому понравиться.

Семейный миф бывает необходим, ибо он функционален. Скажем, миф «Мы - дружная семья» функционален в трудных или опасных условиях жизни. Людям кажется, что они могут выжить только вместе. В единстве - сила.

Миф становится дисфункциональным, когда уже не требуется такого объединения. Вспомним семью, которая жила в деревне. Вот когда они жили в деревне, ценность единства в расширенной многопоколенной семье была функциональной. Это знание еще не стало мифом, а когда они переехали в город, это знание стало дисфункциональным, потому что мешало развитию отношений в нуклеарных семьях; вот тогда оно и стало мифом.

В семье, где царит миф «Мы - дружная семья», всегда возникают трудности с сепарацией детей от родителей.

Девочка, очень привязанная к своим родителям, находившаяся под их большим влиянием, усвоила все семейные ценности, которые как раз иллюстрировали миф про дружную семью. Бабушка и дедушка эмигрировали в начале века в Россию из Западной Европы. «Мы носители европейской культуры», «Мы другие, не такие, как местные жители», «Мы должны держаться друг за друга, мы не хотим ассимиляции».

Ее первый брак распался, потому что муж не был принят ее родительской семьей (понятно, что в такую семью посторонний человек войти не может, он всегда воспринимается как чужой). Второй брак также распался. В третьей попытке находится человек - носитель такого же мифа. Его родители были в своем втором браке, когда родили мальчика. Это произошло сразу после войны. Оба родителя — фронтовики. До войны у каждого был первый брак и дети. Во время войны их семьи оказались на оккупированных территориях и были полностью уничтожены как евреи. В своем втором браке они рожают мальчика, который должен прожить не свою жизнь, а как бы много жизней за всех убитых детей (рис. 13). Это был замещающий ребенок для своих родителей. В детстве его преследовала иррациональная вина: что бы он ни делал, он не мог соответствовать ожиданиям родителей. Естественно, вина сопровождалась агрессией. Он ссорился со своими родителями, он бунтовал, но он не мог выйти из ситуации, не мог стать эмоционально независимым от них. Сепарация не происходила. А если сепарация не происходит с родителями, то она происходит в супружеских отношениях.



парадоксы». С Америкой сложно, так как там реальность более разнообразна, и мне, например, как человеку, который не родной в этой культуре, многое непонятно. Там безопасная внешняя среда. Когда ситуация безопасна, больше вариантов выживания. Когда среда опасна, способы выживания ограничены; когда среда безопасна, способы выживания и адаптации становятся почти неограниченными, и это понятно. Это простая вещь. Возьмем ситуацию с трудным выживанием, например тюрьму. Чтобы выжить, человеку нужно знать правила, а правила - очень жесткие. Если новичок попадает в тюрьму, он должен знать, что именно нужно отвечать на ритуальные вопросы, как себя вести. Там есть особые ритуальные системы проверок. Об этом много было написано. Там один, и только один способ выживания. Если вы ошиблись и не так ответили, например, вы просто будете спать рядом с парашей или вас изнасилуют, и вы попадете в касту неприкасаемых.

Таким образом, в жестких условиях выживания и способы выживания ограничены. В безопасной среде все цветочки растут, все цветут. Поэтому культура Америки, где не было войны, за исключением гражданской войны Севера с Югом, позволяет использовать многие способы выживания.

### ***Четвертый параметр семейной системы — это границы***

Любая система имеет свои границы, которые определяют ее структуру и, соответственно, содержание. Внешние границы семей меняются на наших глазах. Вспомним, в начале существования Советского Союза границы государства постепенно закрывались, но поскольку система в целом должна была остаться неизменной, границы семей открывались. Это отражалось в образе жизни и законах, в механизмах внутренней политики: сокращались декретные отпуска и возникла система яслей, поскольку считалось, что «государство - лучший воспитатель». Выросло целое поколение деток, которые воспитывались в детских учреждениях. Была парторганизация, которая вмешивалась в жизнь семьи: можно было донести на то, что муж изменяет, и парторганизация его ругала, и даже могла потребовать прекратить роман на стороне. Я еще в свое время в анкетах на получение иностранного паспорта писала: «Причины моего развода парторганизации известны». Это были совершенно размытые границы семьи. Соответственно, границы подсистем внутри семьи были более жесткими. Дети гораздо больше времени проводили на улице, были эти самые детские компании (теперь это называется «дети больше дружили»). Работал закон гомеостаза. Была совершенно другая степень контакта между родителями и детьми. Внешний мир казался более безопасным, хотя если вы поговорите с людьми, которые были детьми сразу после войны в Москве, то истории, которые с ними происходили на улицах, были страшнее тех, которые, мы предполагаем, могут случиться с нашими детьми сейчас на московских улицах. Но тогда это не считалось опасным, считалось нормальным.

Потом границы стали раскрываться. Стало легко выезжать за границу, прекратилась информационная блокада, появились западные товары. Границы государства раскрылись - границы семьи закрылись. Теперь уже считается хорошо, что ребенок не ходит в ясли. Сегодня взрослые беспокоятся: домашний ребенок в школу идет, а как ему навык общения привить, может быть, на последние полгода в детский сад отдать? Теперь уже не нравится, когда ребенок растет так, как раньше. То есть в общественном сознании формируется положительное отношение к закрытым семейным границам. Если границы семьи закрытые (т. е. дом очень закрытый, гости приходят по конкретным поводам и только по приглашению, известны ритуалы и правила поведения с гостями, и манера поведения семьи при гостях - одна, без гостей - другая), то границы подсистемы становятся очень размытыми. В этих семьях родители много времени посвящают детям. Там и обоснование этих самых закрытых границ часто происходит через обоснование системы воспитания. Такие люди говорят: «Детями надо заниматься». И тогда ответственность за какие-то детские дела взрослые берут на себя. Возникает поведенческое оформление размытых границ подсистемы: мама делает с ребенком уроки, ребенок знает, что он отвечает за то, чтобы пойти в школу со сделанными уроками, а мама знает, что если ребенок получил двойку, то это - ей двойка, и она очень сердится на него. Я уж не говорю о том, что все эти коалиции, например матери с ребенком, - это перераспределение ролей внутри семьи. Мать с ребенком - в коалиции, отец в этой

семье - на периферии. В эмоциональной жизни и содержательной жизни он участия не принимает.

Вертикальные коалиции, как мы помним, - дисфункциональны. Поэтому когда вы описываете семейную систему, вы должны описывать и ее границы, т. е. вы должны ответить на вопрос о том, где, какие и как проходят границы. Почему происходит перестройка границ? Потому что в семье существуют разные треугольники (рис. 14).

*Пример.* Мама, папа, ребенок и телевизор. Вечерний треугольник, когда ребенок спит. Трудные супружеские взаимодействия и, следовательно, ребенок - медиатор. Когда ребенок бодрствует, то треугольник - мама, папа и ребенок. Они, например, очень любящие родители, и смысл их браку придает совместное выращивание ребенка, исполнение родительских функций. Родители, естественно, интересуются ребенком, они интересуются его делами, они общаются друг с другом, обсуждая его дела. Когда у ребенка проблемы, родители объединяются и помогают ему. Уважают в себе это родительство, оно им нравится, им нравится быть родителями. Когда ребенок ложится спать, начинает работать другой треугольник - мама, папа и телевизор, и опять все отлично (рис. 14).

Проблема возникает, когда нет электричества.

*Вопрос:* А если они хотят смотреть разные передачи?

*Ответ:* Они могут, например, смотреть два разных телевизора. А потом спросить друг у друга, кто что смотрел. Обычная ситуация: нет проблем, когда есть ребенок, и есть проблемы, когда нет ребенка. Обычно это происходит, когда идет борьба за власть. Решается этот вопрос на арене воспитания.

Коалиции видны обычно с первой минуты, когда к вам приходит семья. Единственное, что вы должны для этого обеспечить, - это большое количество посадочных мест. Если у них будет выбор, как сесть, то вы можете увидеть коалицию сразу по тому, как они располагаются в пространстве.

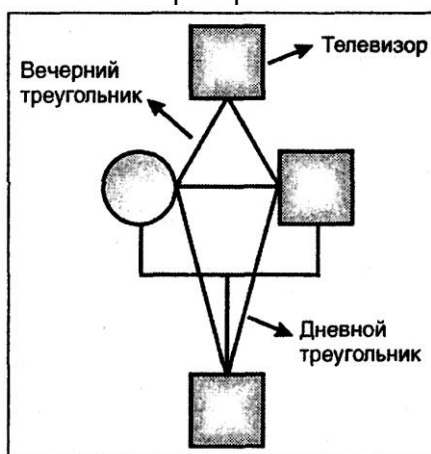


Рис. 14

### **Пятый параметр семейной системы — это стабилизаторы**

В каждой семье, как в дисфункциональной, так и в функциональной, есть свои стабилизаторы. Функциональные стабилизаторы - общее место проживания, общие деньги, общие дела, общие развлечения. Дети, болезни, нарушения поведения - дисфункциональные стабилизаторы. Дети - потому что они растут, меняются, поэтому функциональным стабилизатором быть не могут.

Раньше человечество в среднем жило не так долго, как сейчас. Брак длился обычно не более 20 лет. Люди женились, выращивали детей и умирали. Тогда дети не были дисфункциональными стабилизаторами. Теперь время жизни человеческой очень удлинилось. Весьма ценная клятва: «Жить вместе, пока смерть не разлучит нас» - стала тяжелым бременем. Дети за это время успевают вырасти, а супружество может счастливо продолжаться, если оно не стабилизировалось детьми, т. е. если в супружеской жизни есть еще какое-то содержание, кроме родительских функций.

Что еще может быть стабилизатором? Например, супружеские измены, которые могут быть очень хорошим дисфункциональным стабилизатором. Нередко за систематическими изменами стоит невротический страх близости. Часто стереотип взаимодействия по поводу измен такой: измены, выяснение отношений и скандалы по поводу измены, примирение. Потом - примирились и живут вместе, пока не накопится напряжение от нерешенных проблем, а проблемы копятся, но не решаются. Напряжение достигает какого-то предела... дальше все повторяется.

Наличие брака позволяет мужчине не жениться на любовнице - очень удобно. Почему нельзя это сделать? Потому что нельзя семью разрушать. А возможность как-то порезвиться на стороне сохраняет супружеские отношения стабильными. Такие люди считают, что они много делают для семьи, и часто они говорят: «Жена - это святое!». А на самом деле, если посмотреть анамнез этого человека, выясняется, что он никогда не мог быть долго в диадных отношениях. У него возникает ощущение, что его «сожрут», «проглотят», «переварят», что рядом с ним людоед. Страх близости толкает его быть то с одной, то с другой и при этом по-настоящему не быть ни с одной, но тогда можно выживать. Хорошо, если сошлись два человека со страхом близости: тогда регулярное отсутствие мужа формально воспринимается женщиной. Когда это какая-то многолетняя связь, скрыть ее невозможно. У меня была клиентка, которая была замужем недолго в очень раннем возрасте, затем она вышла замуж вторично, родила ребенка и развелась. И через 12 лет разлуки позвонила своему первому мужу, который женат и у которого есть ребенок. У них начался роман, который длится около 3 лет. Про этого мужчину известно, что у него всегда были любовницы. У этой женщины он ночует 3-4 раза в неделю в течение 3 лет. При этом известно, что он никогда не бросит жену. Жене такой режим жизни почему-то подходит. Можно лишь гадать, что там на самом деле происходит, но это альянс. Жена спасает его от брака с любовницей, потому что это же очень утомительно: каждый раз жениться на любовнице, делать из нее жену, находить себе любовницу, потом опять разводиться-жениться...

Еще есть замечательный случай из этой серии. Супружеские отношения нарушены давно, уже лет 10. Никакой сексуальной жизни, живут в разных комнатах. Жена не работает, и ее психический статус сомнителен. У мужа есть свое дело, и его правая рука - женщина, его любовница, которая каждый вечер подвозит его домой. И жена это видит, она мне рассказывает, что он выйдет из машины, дойдет до поворота дорожки - помашет рукой, дойдет до следующего поворота - помашет. Жена стоит у окна, смотрит на это прощание каждый день. Надо сказать, что жену держат в браке деньги, она не работает. При этом она, в принципе, готова была бы развестись с мужем, если он назначит ей приличное содержание. Муж не хочет разводиться ни за что! Ведь ему потом придется жениться на любовнице, а там - кто знает, как сложатся новые отношения. В этой семье есть взрослый сын - алкоголик. Еще будучи ребенком, утонул в конфликте лояльностей. Мама с папой объясняли друг другу, что каждый воспитывает сына неправильно. Когда папа воспитывал ребенка, мама ему кричала, что он жесток, потому что он наказывал ребенка. Когда мама воспитывала ребенка, папа говорил, что она его балует, портит. Такой ребенок, если он подчинялся папе, предавал маму, а если он подчинялся маме, то предавал папу. Он стал гипофункционален. Он спит днем, ночью, «сидит в Интернете», а в минуты просветления выпивает. Последовательно поступает в разные технические вузы и не сдает первую сессию. Таким образом, он как хороший сын сохраняет верность своим родителям и не дает ни одному из них преимущества в споре, кто лучший родитель.

Популярный стабилизатор семейной системы - болезнь. Больного человека нельзя бросать, больного ребенка нельзя бросать. Одна пятнадцатилетняя девочка на вопрос: «Когда твои родители не ссорятся?» ответила мне в присутствии родителей: «Когда я болею...». У девочки приступы астмы. Все остальное время они ссорятся.

Здесь уместно рассказать про то, как энурез становится стабилизатором. Чтобы энурез стал стабилизатором, нужно, чтобы была семья с трудными сексуальными отношениями. Не с клиникой, а с некоторыми шероховатостями, с некоторыми претензиями друг к другу.

Люди любят и уважают друг друга, находят какое-то общее содержание жизни, но вот сексуальные отношения не сложились. Рождается ребенок. Когда ребенок маленький,

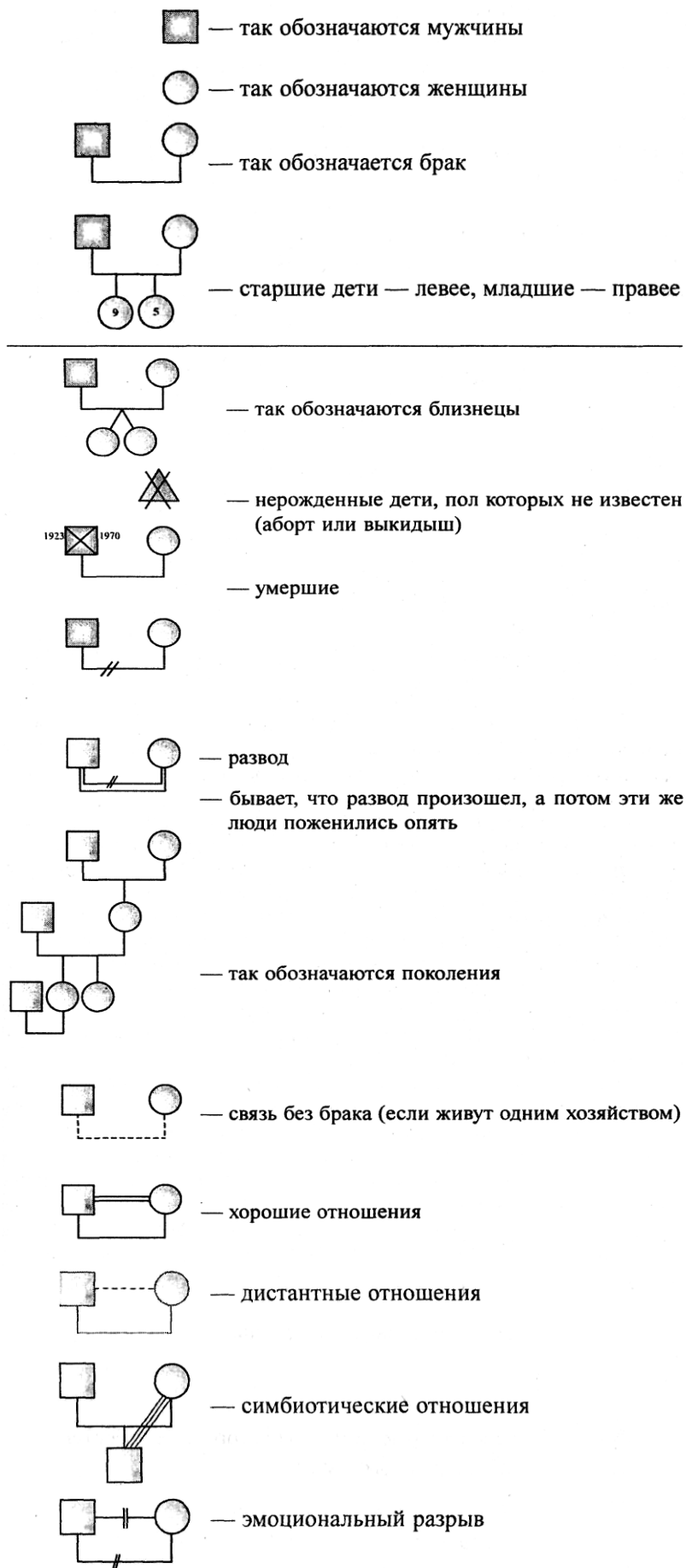


то, что мы позже называем энурезом, - для него естественное поведение. Но при этом к этому естественному поведению можно по-разному относиться. В условиях неудовлетворительной сексуальной близости женщина часто бывает в тревожном состоянии, и она может, например, часто проверять, описался ребенок или нет. И вовремя менять ему пеленочки. Какую информацию в таком случае получает ребенок? Ребенок чувствует, что его попу часто трогают, - ему нравится, приятно, меняют пеленочки - внимание. А между супругами тем временем течет какой-то свой сюжет: надо не поссориться, но сексуальной близости достойно избежать. Как это можно сделать? «Я очень беспокоюсь за ребеночка! Если он долго лежит мокрый, он болеет, он простужается, он преет, я не могу расслабиться - я думаю о ребенке!» Это культурно одобряемая реакция: хорошая мать должна беспокоиться о ребенке. Если мама не беспокоится, то это называется «все пустить на самотек» и произносится с ужасом. Дальше - больше. Ребенок растет, его надо приучать к опрятности, а как это сделать? Его надо будить и высаживать на горшок. Уже три года, а он все писается - надо будить. Мама будит. Но если потом выясняется, что когда она встает и его «поддавливает», то потом она плохо засыпает, значит (самое милое дело), надо переехать к ребеночку под бочок. У меня была такая супружеская пара, которая меня просто потрясла. У них трехкомнатная квартира в таком классическом варианте: супружеская спальня с зеркальным шкафом и большой кроватью, нечто типа общей комнаты со столом и буфетом и детская комната с игрушками, партой - все как положено. В супружеской спальне мама с сыном-энуретиком спит, а папа спит в общей комнате. А днем ребенок - в той комнате, где игрушки. Маме так удобнее поддавливать ребенка и высаживать его, у нее меньше сон нарушается. У ребенка энурез, поэтому брак сохраняется и никаких конфликтов по поводу сексуальных проблем не возникает. Всякое сексуальное поведение - тонкая сфера, потому что имеет непосредственное отношение к самооценке. Чтобы об этом разговаривать без страха обидеть, вызвать конфликт, надо доверять и быть уверенным, что каждый человек не хочет обижать другого. У меня был период, когда я увлекалась бихевиоральными методами работы с детьми. Бихевиорально энурез довольно просто снимается, если у ребенка нет никакой органики. В Консультативном центре психологической помощи семье при факультете психологии МГУ, где я проработала девять лет, применялись всякие технические приспособления для снятия энуреза, так называемые biofeedback'и. Энурез с их помощью довольно хорошо и быстро снимался. Многие семьи, где был ребенок, страдающий энурезом, после такой «психотерапии» развелись. Наш психиатр любил говорить: «Что ты как-то странно работаешь? У тебя как энурез, так развод. Что такое?» Теперь понятно, что это происходило потому, что, как только стабилизатор (энурез) убирался, конфликт между супругами становился явным, а способов решать его у них не было. Поэтому когда к психотерапевту приходят люди с проблемой энуреза, надо сначала решать их сексуальные проблемы, если они есть, и лишь потом снимать энурез.

Таких стабилизаторов - великое множество. Почему сепарация зачастую происходит так трудно? Потому что за время своего маленького жизненного пути ребенок стал стабилизатором. И если ребенок перестал быть стабилизатором, его функции провисают, никто их не выполняет. Начинаются большие проблемы в семье, и его родителям становится действительно трудно. У них растет тревога, возникают конфликты, растет эмоциональное напряжение.

### ***Семейная история — это шестой параметр семейной системы***

Многие стереотипы поведения воспроизводятся в поколениях. Многие закономерности взаимодействия воспроизводятся в поколениях. С помощью генограммы можно узнать семейную историю и правильно ее записать. Ее придумал Мюррей Боуэн. Всем было бы полезно составить генограмму своей семьи.



**Симбиотические отношения** - это очень близкие отношения с выраженной эмоциональной зависимостью людей друг от друга. При увеличении межличностной

дистанции у этих людей растет тревога. Дети-симбиотики с трудом переносят даже кратковременную разлуку с близким взрослым. Симптоматическое поведение в этих случаях возникает тогда, когда возникает любая угроза близости.

**Дистантные отношения** — это когда люди говорят друг другу «здравствуйте - до свидания», а все остальное они говорят другим людям.

**Эмоциональный разрыв** - люди не общаются друг с другом после того, как у них был период конфликтов.

**Конфликтные отношения** - отношения сохраняются, но сопровождаются конфликтами и короткими периодами перемирий.

**Амбивалентные отношения** - люди испытывают друг к другу сильные противоречивые чувства: любовь и ненависть в одно и то же время, гнев и вину, стыд и ярость. Как правило, такие отношения сопровождаются периодами конфликтов и периодами близких отношений.

В генограмме на полях указываются имена, даты рождения и смертей, а также важные события в жизни семьи (переезды, решительные изменения образа жизни, насильственные смерти, аресты, какое-то хроническое заболевание, которое потом резко меняет жизнь). Если какой-то член семьи является родоначальником какой-то семейной легенды - это важно. Если пол ваших дальних предков или родственников известен - хорошо, если нет - рисуются только палочки в соответствующем количестве.

Сколько людей вы хотите включить в вашу генограмму - это тоже диагностический признак. Захотелось включить много людей, значит, этому есть причины, а что за причины - надо разбираться по ходу дела.

Семейная история дает определенные стереотипы и особенности, которые повторяются из поколения в поколение. Есть определенные закономерности, которые почти всегда воспроизводятся. Например, уровень дифференциации. Это понятие было введено Мюрреем Боуэном и означает оно степень эмоциональной независимости и самодостаточности людей, составляющих семью. Чем более высок уровень дифференцированности, тем более функциональна семья.

Представьте себе, что заключается брак между людьми из таких семей (рис. 15).

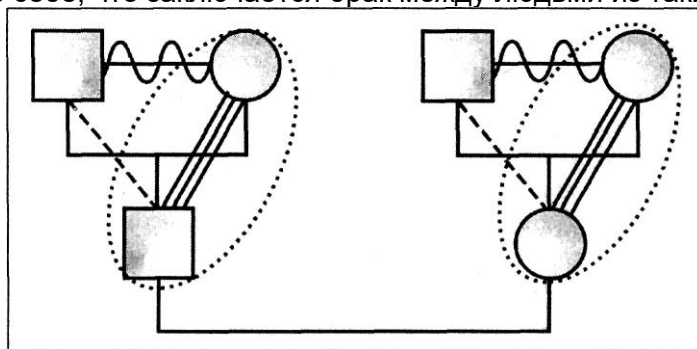


Рис. 15

В одной семье растет мальчик, в другой семье - девочка. И оба находятся в коалиции со своей мамой. Оба они - так называемые триангулированные члены семьи, включенные в первичный треугольник и выполняющие определенную функцию по регулированию супружеских отношений своих родителей. Функции эти могут быть самыми разными; ну например, ребенок плохо учится и знает, что родители не ругаются, потому что обсуждают его двойки; один родитель помогает с русским, а другой с математикой. Ребенку очень важно получать двойки, он даже готов сносить всякие комментарии учительницы по этому поводу. У девочки, допустим, астма, и она знает, что когда у нее приступ, родители приходят к ней, дома возникает подобие единства (любому ребенку приятно, когда две головы над ним склоняются, гораздо приятнее, чем одна). Что в их детском опыте произошло? Они выяснили, что нужны некоторые специальные усилия, специальные какие-то действия, для того чтобы был психологический комфорт и для того чтобы эту самую родительскую любовь получить. То есть они научились этой самой условной любви. Вывод, который они делают в этом случае для своей дальнейшей жизни таков: они, такие, как они есть со всеми своими потрохами, никому не нужны, они нужны только высвеченные под определенным углом, что еще подкрепляется всякими

формулами воспитания. Например: «Кто же тебя замуж возьмет, если ты шить не умеешь, готовить не умеешь?», «Тебе же надо зарабатывать, чтобы содержать свою семью...» Это формулы условной связи. Поэтому когда эти дети ищут себе партнера, они ищут не отношений как таковых, а условий, в которых возможно их принятие. «Я знаю, что я хорошо готовлю. Я выйду замуж за человека, который это оценит.» Это некий такой договор, который плохо осознается, но тем не менее действует. И когда этот договор начинает нарушаться («Вот, всегда ценил, а потом перестал обращать внимание»), начинается конфликт. Механизм возникновения этого конфликта плохо поддается осознанию.

В функциональных семьях больше вариантов поведения, больше выбора. В дисфункциональных семьях меньше вариантов выбора, потому что работает общечеловеческий механизм - в стрессе человек действует стереотипно. Где много стресса, там много стереотипов, мало свободы выбора, мало творчества. И когда вам люди говорят: «Я все понимаю. Я не могу поступить иначе!», -это работа стресса. В дисфункциональных семьях, где много стресса, существуют многие стереотипы, есть большой страх перемен.

Дети вырастают и ищут некие условия, при наличии которых есть возможность вступить в брак, некие условия, в которых будет оценено то их свойство, которое они считают достойным для брачной коммуникации. Потому что они себя целиком в общении не проявляют; они понимают, что они хороши только своими отдельными частями, некоторыми своими свойствами или умениями. Когда такой брак заключается, он длится успешно до тех пор, пока эти самые договорные условия соблюдаются. Как только они перестают соблюдаться, начинаются проблемы, и люди из них выходят обычно известным способом. Тем способом, модель которого они уже пережили в своей жизни. Они формируют коалицию. Ребенок триангулируется, становится вершиной треугольника и начинает выполнять определенные функции в супружеских отношениях своих родителей. И это все продолжается, продолжается и продолжается. Существуют определенные закономерности, которые можно увидеть с помощью генограммы. Например, выбор брачного партнера довольно легко предсказать в генограмме. Возьмем, например, те же самые семьи. Мальчик растет в семье, в которой у мамы с папой отношения конфликтные. Мама сформировала коалицию с сыном. Свой эмоциональный вакуум она заполняет с помощью отношений с сыном, а не с мужем. И все идет замечательно до подросткового возраста. В подростковом возрасте начинается конфликт между потребностью гомеостаза системы и потребностью прохождения определенной, очень важной стадии психического развития - поиска идентичности. Ребенок в подростковом возрасте находится в кризисе идентичности, и ему надо выйти за пределы семьи, чтобы этот кризис решить. Потому что на конкретно заданные вопросы: «Кто я? Куда иду?» не может быть ответа: «Я - сын своих родителей» - этого недостаточно. Этого слишком мало, с помощью этого не преуспеешь в жизни. Если этот мальчик психически здоров, он начинает, так сказать, смотреть в лес и искать себе другие образцы для подражания вне семьи. При этом у мальчика развивается внутренний конфликт: он оставляет маму одинокой, потому что мама считает, что он ее предает, или, в другой лексике, «потому что он стал неуправляемым», или «он гибнет, потому что связался с дурной компанией». Мальчик пытается решить этот конфликт - начинает «вертеть головой» и смотреть, а как же папа поступает в этом случае? Никогда до этого папу не замечал, а тут начинает понимать, что папа есть, что есть другой мужчина, который живет рядом с этой женщиной, и вроде ничего. И он видит, что у папы есть свои способы выживания. Папа довольно дистантный, он много занят вне семьи, он на какие-то элементы маминого поведения внимания не обращает. Мальчик все это замечает. Пытается сблизиться с папой. В такой семье не всякий папа может пойти на это сближение, потому что папа понимает, что он дорого за это заплатит.

Поэтому как были у него дистантные отношения с ребенком, так они и остаются. И его сын на своем опыте узнаёт, что значит быть дистантным, что значит быть малодоступным. Это - модель мужского поведения: модель выживания с любимой, но трудной в общении женщиной становится его образом действия.

Сейчас мы его оставим и обратимся к девочке, которая живет в семье с похожей структурой. Та же ситуация: брак не очень простой, малодифференцированная семья.

Мама присоединила к себе дочку, восполняя эмоциональный дефицит в супружеских отношениях. Все отлично было до вот этого вот сакраментального момента, когда нужно выходить из семьи, чтобы сохранить психологическое здоровье. Начинаются конфликты. Девочке нужна поддержка. Она не ищет модели мужского поведения, потому что она знает, что она - девочка и модель женского поведения у нее одна - мамина. Поэтому она обращает взоры в папину сторону - не для того, чтобы учиться выживать рядом с мамой, а для того, чтобы найти эмоциональную поддержку еще у одного человека. Но папа свой стереотип жизни в семье не хочет менять, и это - обычное дело, потому что в дисфункциональных семьях перемены кажутся опасными (а вдруг будет еще хуже?). В дисфункциональных семьях перемен боятся. Вот девочка пыталась как-то с папой подружиться, и ей это не удалось, т. е. она натолкнулась на папину дистантную доброжелательность. При этом девочка ищет тесных, близких отношений с папой, тех самых, которые у нее были с мамой, пока она не выросла. Папа не идет на такие близкие отношения с дочерью. У дочери остается неудовлетворенная потребность в близких отношениях с дистантным мужчиной.

У меня сейчас лечится девочка 9 лет, структура семьи которой очень похожа на рассматриваемую нами. Там произошел развод, и мама во второй раз вышла замуж. У девочки плохие отношения с отчимом. Мама всегда формировала симбиотические отношения с девочкой. Сейчас понятно, что если она хочет сохранить брак, надо симбиотические отношения рвать, потому что у нее не строятся супружеские отношения. Девочка, естественно, сопротивляется этому обстоятельству. Девочка очень умная, с прекрасной речью. Она говорит: «Зачем ты меня родила? Ты что, меня родила, чтобы теперь с этим молодым человеком жить? Я хочу обратно.» (Имеется в виду родиться обратно). У них такие символические ласки: она маму так крепко обнимает, что маме больно становится (девочка крупная такая), и целует ее очень крепко. Мама говорит: «Она в меня вбуравливается, и мне это неприятно...» А девочка в этот момент начинает говорить «Я хочу обратно». Вполне четко сформулированное, хорошо осознаваемое желание абсолютной, тотальной биологической симбиотической близости, потому что там комфортно, потому что там не нужно ни дышать, ни есть, ни греться - все обеспечивает материнское тело.

Таким образом, мы видим, что оба молодых человека, о которых мы говорим, ищут такие отношения, которые они пытались построить с родителем противоположного пола, но не смогли. При этом у девочки - мамина модель поведения, а у мальчика - папина.

Девочка хочет близких, эмоционально включенных отношений с мужчиной, но не с любым. Какой-нибудь молодой человек, который будет внимательным, ласковым, ей не нужен, не интересен, потому что она не будет решать свою задачу - развернуть дистантного папу к себе. А раз не получилось с папой - пусть получится с дистантным молодым человеком. И она будет испытывать интерес только к таким дистантным мальчикам, доброжелательно отстраненным. Ей это будет интересно, она будет в них влюбляться. У молодого человека другая задача: он знает, как выживать рядом с женщинами, подобными маме, - эмоционально включенными, импульсивными. Ему помогает выжить с ними папина модель поведения - дистантная, невключенная. Но при этом ему интересны девочки, которые похожи на его маму, потому что он хочет разрешить свой детский конфликт. Как ему, будучи таким, какой он есть, устроить себе близкие, тесные эмоциональные отношения, которые он имел со своей мамой, пока еще не был таким отстраненным?

Поэтому очень вероятно, что два этих человека влюбятся друг в друга и попробуют создать семью. Варианты могут быть самыми разными, но весьма вероятно, что история их родительских семей воспроизведется. Потому что он будет таким, как ее папа, она будет такой, как его мама, с некоторыми купюрами и редакцией, но при этом, когда она слишком перейдет его границу или сделает что-то, что вызовет у него стресс, он отвернется, потому что таков его способ выживания в стрессовой ситуации. Вот тут-то она и запустит мамин механизм экспансии. Это будет вечная история про Артемиду, которая несется за оленем. Вот такой брак: муж убегает, жена - за ним. И чем более отстраненным, дистантным он становится, тем более активной, функциональной, эмоционально требовательной становится она, пока у нее не появится ребенок.

В генограмме существуют разные детали, которые указывают на особенности

функционирования систем. Ну, например, важно сопоставление дат. Скажем, дата смерти некоторого члена семьи совпадает с датой свадьбы какого-то другого члена семьи. Это, конечно, история про замещение, про смену иерархий, про изменение структуры. Многие семейные реакции можно понять, только зная историю семьи.

Есть в Лондоне Тавистокская клиника, в которой обучают студентов. Там практические психологи работают, принимают клиентов, и у них есть студенты, которые уже получили базовое образование и только наблюдают за работой либо их супервизируют, т. е. институт, который обеспечивает обучение и осознание практики в чистом виде. В этой клинике есть отделение семейной психотерапии. Лет 15 назад заведующей этим отделением была некая Роз-Мари Виффен. Потом заведующим стал тот самый киприотский грек, о котором я уже говорила выше. Итак, случай Роз-Мари Виффен.

Вот семья: бабушка, папа, мама и сын (рис. 16).

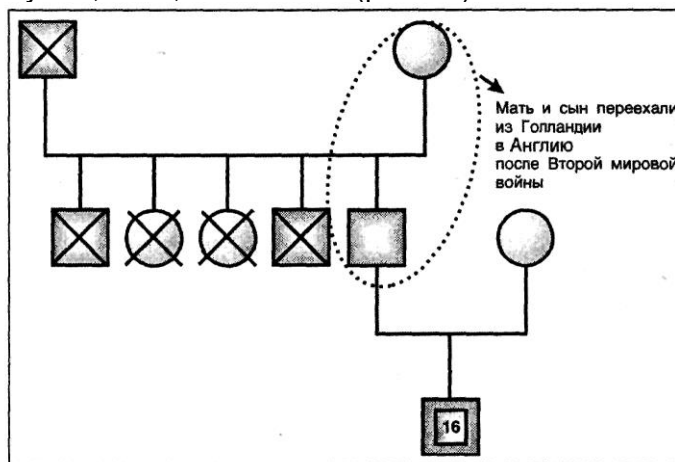


Рис. 16

Вот молодой человек с Британских островов собирается на материк со своим классом. Вся семья по этому поводу безумно волнуется, но все же соглашается, чтобы он ехал. Ему надо оформлять паспорт. Почему-то мальчику не удастся оформить свой паспорт. Он опаздывает сдать фотографии, в консульстве не забирает вовремя документы - получается странная вещь. Семья находится в терапии. В процессе психотерапевтической работы и происходит история с оформлением паспорта. Естественно, это обсуждается на приеме. Разбирается семейная история.

Выясняется, что после войны эта еврейская семья переехала в Англию из Голландии. Собственно, приехали в Англию два человека: вот эта мать... и этот... сын, которому тогда было, наверное, лет 10. Во время войны вот эта... семья оставалась в Голландии и была поделена между людьми, которые их прятали. Мама с дочерьми была в одном месте, папа - в другом, а вот один мальчик, последний - в третьем. Он очень скучал по своей маме, по своим сестрам. И где-то в 8-9 лет он решил их навестить - ушел из убежища, где он жил, и пошел на ферму, где они прятались. И привел за собой фашистов. И их всех взяли в лагерь, где они все погибли. Мать спаслась, потому что ее в этот момент не было, и он как-то уцелел. Получилось, что он погубил свою семью. После войны переехали в Англию. И семейная идея была, что нельзя разлучаться, потому что в разлуке плохо и опасно, смертельно опасно для семьи. Мальчик вырос, стал молодым человеком, женился, родил деток. И никто про это не вспоминал.

Терапевты стали работать с ситуацией отъезда мальчика. А надо сказать, что мальчик про всю эту историю не знал, она не обсуждалась, но ценность единства семьи была настолько велика, что, с одной стороны, он, конечно, хотел поехать (и вся семья хотела, чтобы он поехал), с другой стороны, он так этого боялся, что не мог оформить себе паспорт.

Это как бы грубый пример того, как сама по себе семейная история может определять некоторые поступки.

Есть еще много всего в генограмме. Например, замещающий сюжет, замещающие дети; это - важный момент.

Вот семья Зигмунда Фрейда (рис. 17).

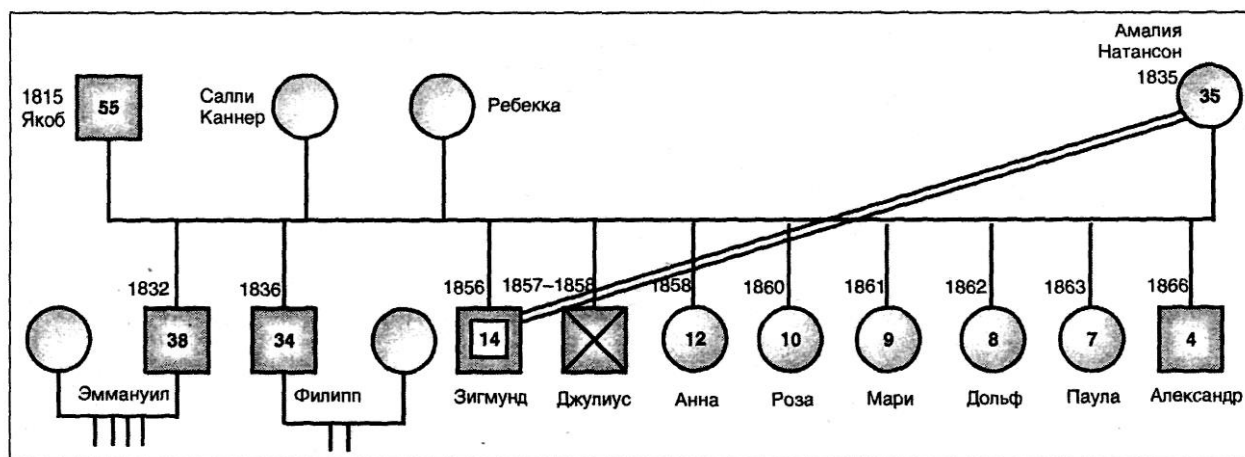


Рис. 17

Фрейд был старшим мальчиком в семье, в третьем браке своего отца. После него через год рождается мальчик, который тут же умирает, и дальше рождаются только девочки. В тот год, когда рождается Зигмунд, его старшие братья от предыдущих браков отца уезжают из Австрии в Англию. И Фрейд оказывается единственным биологическим сыном у своей матери и единственным близким сыном у своего отца. Таким образом, он - старший и единственный мальчик в семье. Известно, что у него были очень близкие отношения с матерью. И эта семейная структура вполне подтверждает свидетельства самого Фрейда о своем положении в семье, потому что он был замещающим ребенком. Он замещал матери умершего брата и рос за себя и за него, он замещал отцу сыновей, которые уехали и общение с которыми было не таким частым, как отцу хотелось бы. И он, конечно, был носителем всяких серьезных семейных ожиданий, к нему обращенных. Так что нечего удивляться, что он стал таким известным.

Такого рода замещения - важная вещь, потому что они во многом - ключ к судьбе.

*Вопрос:* Каков механизм возникновения повторения семейных стереотипов?

*Ответ:* В семье была ценность совместности, это абсолютно конкретное знание, которым обладают все члены семьи. «С любимыми не расставайтесь...» Ребенок в этом живет. Когда он растет, он слышит, как родители реагируют на разные события, которые происходят с ними или с другими людьми. Например, бабушка приезжает к ним в дом, и мама говорит: «Как хорошо - все дома!». Ребенок это слышит. Или идет обсуждение соседей, которые разъехались. Даются разные оценки этому событию, но его родители говорят: «Это они зря сделали...» Каждый ребенок живет и растет в понятийном аппарате собственной семьи. Это тексты. Это реакции людей.

*Вопрос:* Возможен ли другой выбор брачного партнера, кроме запрограммированного в родительской семье? Можно ли этому помочь в психотерапии?

*Ответ:* Люди обычно не приходят и не говорят: «Вот у меня растет мальчик. Сделайте так, чтобы он полюбил девочку, на меня непохожую». С этим же не идут, идут с симптомом. Помощь можно оказать апостериори, после того как произошел брак. Это же может и не произойти. Вообще говоря, это большая дилемма. Предположим, приходят просвещенные в психологии родители и говорят: «Сделайте так, чтобы он не повторил этого в своем опыте».

Такая ситуация двусмысленна, потому что каждая психологическая помощь, с одной стороны, помогает, а с другой - инвалидизирует. Чем? Предположим, вы пришли за помощью, т. е. чтобы вам красиво сделали и обратно вернули в уже готовом виде. А когда начинаешь заниматься семьей, выползает постепенно одно, другое, третье... и возникает ощущение того, что все плохо. Растет тревога. Нарастает дисфункция, особенно в начале терапии, потому что там вообще все нарастает, и возникает ощущение того, что все хуже, чем мы думали, надо было раньше обращаться и т. д., и т. д. Это обратная сторона помощи. То же самое происходит с превентивными мерами. Вы приводите мальчика и требуете, чтобы вам сделали все не так, как у вас есть. Вы, во-первых, означиваете эту ситуацию, во-вторых, моделируете некоторое будущее, т. е. вы уже точно знаете, что он

вот так поступит, а я должна сделать так, чтобы он так не поступил... Здесь есть некая презумпция, которая совершенно не обязательно осуществится в жизни. В принципе, если в этой логике существовать, то надо действовать, как дедушка одного моего приятеля, который практически всегда лежал. И когда ему говорили: «Дед, чего ты лежишь?», он отвечал: «А это полезно для здоровья». Имея в виду, что когда люди болеют - они лежат, значит - это здоровый образ жизни. Психологические проблемы решаются по мере поступления и по возможности минимальным воздействием, потому что если вы начинаете из пушки по воробьям лупить, то вы просто ослабляете резервные возможности семьи. Воздействие должно быть по возможности минимальным

Статистика успеха терапии в любой психотерапевтической школе одинакова. На сегодняшний день нет ни одной психотерапевтической школы, которая была бы успешнее других. На самом деле, это тоже сложный вопрос, потому что неясно, что считать критериями успеха. Что считать успехом? Исчезновение симптома? Ощущение комфорта? В семейной терапии есть некие объективные признаки функциональности системы: отсутствие симптоматического поведения у кого-либо из членов семьи, плавный переход с одной стадии жизненного цикла на другую, реализация жизненных планов и задач.

Ниже будет изложена теория семейных систем Боуэна. Теперь, когда вы знаете основной понятийный аппарат системного подхода, вам будет проще понять эту теорию.



# ТЕОРИЯ СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ БОУЭНА

*Т. С. Драбкина, консультант Института практической психологии и психоанализа*

## **Исторический экскурс**

Мюррей Боуэн, как и другие основатели семейной психотерапии, начал свою деятельность в этой области в 50-е годы. Как и остальные, он начинал с научных исследований. В тот период несколько исследовательских групп в США получили гранты на осуществление проектов по изучению роли семьи в возникновении и поддержании психологических нарушений у одного или более из ее членов.

Датировка не случайна. После Второй мировой войны спектр психологических трудностей, с которыми люди обращались к профессионалам, стал иным и, кроме того, таким широким, что психоаналитический инструментарий оказался недостаточен для их решения. Внезапные воссоединения семей порождали ряд проблем: социальных, культуральных, межличностных, - которые не решались в рамках индивидуальной работы. Отложенные браки, поспешные браки военного времени, демографический бум, изменение отношения к сексу и к разводам - все это приводило к массовому появлению новых типологических случаев в психотерапевтической практике. Появление новых профессий, новых образовательных возможностей и в связи с этим увеличение миграций населения дополнительно дестабилизировало существование семей и индивидов. В общем, наступившие серьезные перемены в жизни общества заставили профессионалов обратить внимание на психологические расстройства, не обусловленные исключительно индивидуальными нарушениями, берущими начало в раннем детстве. Это и неудивительно: интрапсихические конфликты, как таковые, играют ведущую роль в психопатологии лишь при наличии определенной социальной стабильности. Чем мощнее и глубже социальные катаклизмы, тем большую роль в развитии индивидуальных нарушений играют системные факторы - как семейные, так и относящиеся к более широкому социуму.

То, что развитие семейной терапии началось именно с исследований, а не с практики, тоже не случайно: профессиональные психотерапевты, как правило, имели психоаналитическую подготовку, а психоанализ накладывал табу на общение с родственниками. Это табу нельзя было так просто переступить. По свидетельству Боуэна, в некоторых психиатрических больницах дело доходило до того, что с пациентом работали три специалиста: один занимался собственно его психотерапией, другой - практическими и административными вопросами, третий, социальный работник, контактировал с родственниками. Лишь в 50-е годы эти правила стали иногда нарушаться, и то преимущественно с исследовательскими целями.

Мюррей Боуэн по своей профессиональной подготовке тоже был психоаналитиком. Однако его учитель, психиатр Гарри Стэк Сьюлливан, хотя и был психоаналитиком, уделял большое внимание роли межличностных отношений в личностном развитии. Он утверждал, что для понимания поведения индивида необходимо исследовать его «относительно стабильные паттерны повторяющихся межличностных ситуаций». Работая преимущественно с шизофрениками, он заметил, что манифестация болезни часто происходит в пубертате - в кризисный для семьи период сепарации подростка, - и это наблюдение побудило его предположить, что семейная ситуация пациентов существенно влияет на ту дезориентированность, которая в конечном счете может привести к шизофрении. Взгляды Сьюлливана оказали значительное влияние на теорию Боуэна.

Как и другие основоположники семейной терапии, Боуэн начинал с исследований шизофрении. Он искал ответ на вопрос о том, какую роль нарушенная семейная среда играет в заболевании члена семьи. Еще в 1948 г. Фрида Фромм-Райхман, другой учитель Боуэна, ввела понятие «шизофреногенной матери», обозначавшее доминантную, холодную, отвергающую, властную, продуцирующую чувство вины личность, которая, вкупе с пассивным, отстраненным и неэффективным отцом, делает своего ребенка дезориентированным, неадекватным и в конечном итоге - шизофреником. Согласно этому

рассуждению, такая мать является причиной возникновения шизофрении у ее ребенка.

Это - пример чисто линейной логики, которая в дальнейшем уступила место системному взгляду на семью как на группу индивидов, влияющих друг на друга и стремящихся сохранить свой гомеостаз - постоянство жизненных условий. При этом нельзя сказать, что кто-то кого-то кем-то делает: каждый член семьи играет свою роль в системном взаимодействии. Основой этого подхода явилась общая теория систем, впервые сформулированная биологом Людвигом фон Берталанфи в 40-е годы. Семья, как и всякая система, - нечто большее, чем сумма ее членов; это еще и их взаимодействие, определяемое структурой, правилами, стереотипными способами реагирования друг на друга и на внешнюю среду. Если мы рассматриваем индивидуальное симптоматическое поведение в контексте семьи - в одном из многих возможных контекстов, - оно для нас есть не что иное, как признак определенной функции индивида в семейном взаимодействии. Иначе говоря, оно рассматривается как симптом не индивидуальной патологии, а семейной. Вопрос индивидуального диагноза не ставится вообще.

В начале и середине 50-х годов исследованиями семейных взаимодействий в семьях больных шизофренией занимались в основном три научные группы, представляемые Грегори Бейтсоном в Пало-Альто, Теодором Лидсом в Йеле и Мюрреем Боуэном в Национальном институте психического здоровья. Эти три научных проекта и положили начало фундаментальным концепциям семейной терапии. Почти до конца 50-х они осуществлялись независимо друг от друга. Боуэн имел возможность госпитализировать вместе с шизофрениками членов их семей; его задачей было исследование семейной единицы, в особенности - выявление симбиотических отношений матери и ребенка. Во многих случаях он обнаруживал бросающуюся в глаза эмоциональную отчужденность между родителями - отношения, названные им эмоциональным разводом. Эта отчужденность нередко устанавливалась после периода колебаний между сверхблизостью и сверхдистанцированностью как некий компромисс, подчиненный задаче сохранять «мир любой ценой». Единственной, областью общей активности -и, соответственно, отыгрывания конфликта - оставалось воспитание детей, особенно если эти дети обнаруживали признаки психического расстройства. В таких семьях детям как бы нельзя обрести независимость - это ставило бы под угрозу существование семьи. Поэтому подростковый период сопряжен для них с особенно острым внутренним конфликтом и, соответственно, с повышенным риском развития психопатологии.

Начиная с этих ранних исследований, Боуэн стремился выстроить связную и всеобъемлющую теорию развития семьи, которая служила бы полным обоснованием терапии. Это определяет его особое место глобального теоретика в области семейной терапии и его рациональный, «церебральный» подход к терапии.

### ***Основные концепции теории***

В своем современном состоянии боуэновская теория семьи как системы эмоциональных отношений состоит из восьми взаимопереплетающихся друг с другом концепций. Первые шесть из них, сформулированные до 1963 года, описывают эмоциональные процессы в нуклеарной и расширенной семьях. Две последние, добавленные в 1975 году, характеризуют эмоциональные связи на межпоколенческом и социальном уровнях.

### ***Дифференциация «Я»***

Это понятие является характеристикой индивидуальной психики и отражает степень разграниченности эмоционального и интеллектуального функционирования. Чем ниже уровень дифференциации, тем легче мыслительные процессы подпадают под власть эмоций и тем более низкий уровень стресса достаточен для того, чтобы поведение подпадало под власть аффекта; соответственно, тем выше зависимость эффективности поведения индивида от ситуации. Как проявляется дифференцированность на уровне индивидуального функционирования и как она связана с семейными процессами?

Для ответа на первый вопрос Боуэн использовал некую умозрительную шкалу дифференцированности, имеющую чисто иллюстративный характер. Она поделена на четыре области. Крайняя слева соответствует степени дифференциации от 0 до 25 %. В этом диапазоне эмоции полностью доминируют над мыслительными процессами. Сознательные установки присутствуют преимущественно в виде массовых стереотипов; отдельной психической жизни у человека в каком-то смысле нет. В стабильных безопасных условиях он функционирует, опираясь на «здравый смысл», что в данном случае означает стереотипы и обычаи окружающего социума, действенные именно для этих конкретных условий; однако даже при небольшом стрессе, например при некотором изменении внешней ситуации, эмоции обретают полную власть над ним. При степени дифференцированности от 25 до 50 % человеком также преимущественно управляют его эмоции, которые, однако, в большей мере выполняют адаптивные функции, поскольку обусловлены не только «жесткими» параметрами среды, как в первом случае, но и реакциями окружающих. Таким образом, целенаправленное поведение в этом диапазоне уже присутствует, но определяется поиском одобрения других. В диапазоне 50-75 % интеллектуальные функции достаточно сформированы, чтобы не подпадать под доминирование эмоций, иначе как при наступлении особо сильного стресса; чувство «Я» относительно развито. Те редкие индивиды, которые дифференцированы более, чем на 75 %, привычно (то есть естественно, без усилий) разграничивают интеллект и эмоции: первый определяет принятие решения, что не мешает вторым достаточно спонтанно проявляться в сфере близких отношений. Согласно Боуэну, уровень дифференциации выше 60 % встречается весьма редко.

Каким образом все это связано с семьей? Недифференцированность, то есть значительное слияние эмоций и мышления, означает, что при взаимодействии в группе индивид легко вступает в эмоциональное слияние с другими людьми. Человек, не способный разделить эмоции и разум, точно так же не способен отделить свои эмоции от эмоций других, особенно - значимых других; он заражается и «заряжается» эмоциональной атмосферой семьи, даже сам того не сознавая. Семья, состоящая из недифференцированных индивидов, может быть названа эмоционально слитной. Для описания устройства такой семьи Боуэн еще на ранней стадии разработки своей теории ввел понятие «недифференцированной семейной эго-массы». Речь идет о некоем конгломерате эмоционального единства. (Симбиоз матери и младенца - ситуация, когда он естественен и уместен.) Этот конгломерат определяет эмоциональные силы в нуклеарной семье, оказывающие воздействие на паттерны как индивидуального поведения, так и семейного (о последнем речь пойдет ниже).

В слитных семьях взаимная эмоциональная вовлеченность столь велика, что их члены порой читают мысли друг друга, знают фантазии и сновидения один другого. Такая сверхблизость как нечто постоянное - невыносима, и в реальной жизни она обычно чередуется с периодами взаимного отчуждения. В результате слитная семья в любой момент времени представляет собой набор альянсов и разрывов. Именно эту ситуацию Боуэн наблюдал в семьях шизофреников.

Выход из слитной семьи (например, выросшего ребенка) может осуществляться лишь как эмоциональный разрыв: увеличение дистанции на некую конечную величину, колебания дистанции невозможны; единственная альтернатива - дистанция бесконечно большая или отсутствующая. Эмоциональный разрыв не только не исключает сверхблизости, но и предполагает ее, является ее оборотной стороной.

Когда со временем от психоаналитического мышления Боуэн перешел к системному, он заменил понятие «недифференцированной семейной эго-массы» диадой «слияние - дифференциация».

Таким образом, недифференцированность на индивидуальном уровне - это эмоциональная незрелость, низкая стрессоустойчивость, зависимость от массового сознания и мнения окружающих, догматизм, нереалистическая самооценка; как семейная характеристика - это сверхблизость или отчужденность между членами семьи, зависимость эмоционального состояния каждого члена семьи от одного и того же фактора семейной атмосферы; ригидность семьи как системы, т. е. плохая ее способность приспосабливаться к переменам (в частности - переходить с одной стадии жизни на другую). *Примеры*

1. Галина (рис. 18). Эта 22-летняя девушка, которая живет с мамой и бабушкой, имеет историю разнообразных симптомов, в числе которых — анорексия и булимия, эмоциональные взрывы, физическое насилие по отношению к матери и бабушке, самоповреждения, хронические головные боли. Она окончила престижную московскую школу и престижный вуз, по отзывам учителей, обладала прекрасными способностями. Однако с момента окончания института не работает и сидит дома, несмотря на почти нищенское существование семьи (мама - сотрудник Библиотеки им. Ленина). Недифференцированность Галины проявляется, в частности, тем, что любое физическое неблагополучие (которых у нее более чем достаточно) приводит ее в состояние младенческой требовательности по отношению к матери и бабушке: они должны по многу раз в день ходить в магазин для покупки определенных продуктов, ограничивать свои передвижения по дому в соответствии с ее пожеланиями, принимать пищу в устанавливаемое ею строго определенное время, сопровождать ее в любой момент и в любое место по ее желанию и т. д. Галина выражает ненависть к своим домашним и в то же время чувствует себя совершенно неспособной жить без них. Она, по сути, не переживает себя как отдельное существо. Ее стрессоустойчивость близка к нулю, самооценка колеблется между очень высокой и очень низкой, социальные навыки сводятся к немногим ригидным стереотипам, неэффективным в большинстве ситуаций. Пример Галины служит хорошей иллюстрацией того факта, что низкая степень дифференцированности отнюдь не связана с низким интеллектом.

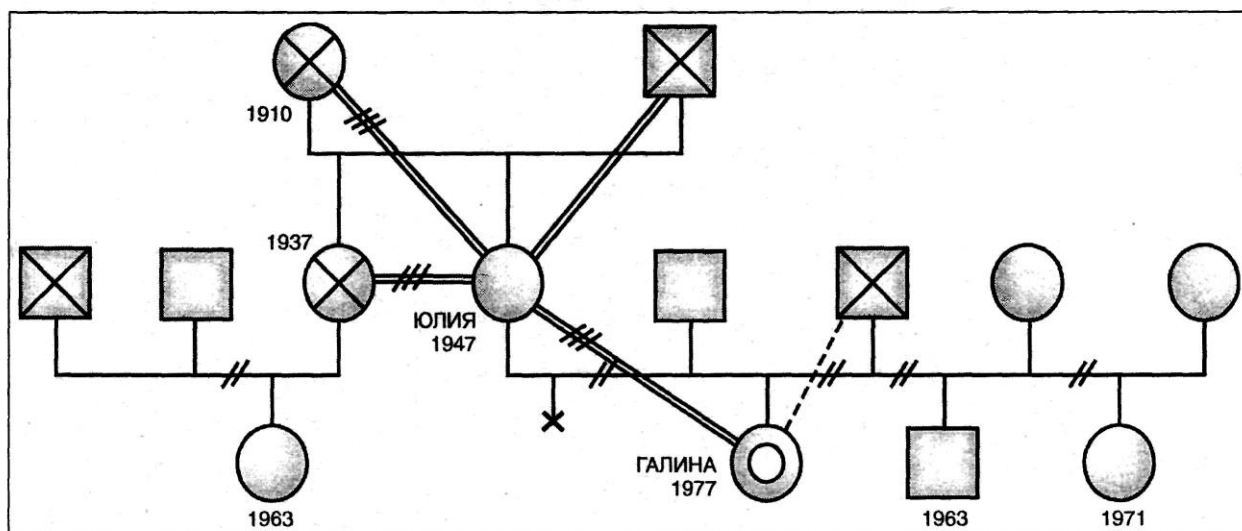


Рис. 18

2. Сергей (рис. 19). Этот молодой человек 21 года, также обладающий высоким интеллектом, живет вместе с родителями, уже давно находясь с ними в состоянии эмоционального разрыва. Он бросил институт четыре года назад и с тех пор не учился и нигде не работал сколько-нибудь длительное время. Содержат его родители. По его рассказам можно предположить, что любая целенаправленная деятельность быстро вызывает у него сильнейшую тревогу, преодоление которой требует огромных затрат сил. На сознательном уровне он переживает эту тревогу как ощущение бессмысленности жизни, а также как чувства одиночества, брошенности, изолированности. Последние чувства, по его словам, присутствуют у него постоянно «лет с семи». При совместной с кем-то деятельности его эмоциональный дискомфорт снижается. Ему очень трудно, почти невозможно функционировать в качестве отдельного существа, что указывает на весьма низкую степень дифференцированности. Иллюстративен в этом смысле еще один его рассказ - о том, как он учился в музыкальной школе. Учиться там ему не хотелось, и несколько раз на протяжении семи лет обучения он заговаривал с мамой о том, не бросить ли ему. Она всякий раз говорила, что он может поступить как хочет, но он всякий раз видел: ей приятно, что он там учится. И только в последнем классе музыкальной школы он вдруг понял, что может ее бросить, что это - его личное дело! До этого он, следовательно, не различал свои желания и желания своей мамы. Вообще, желания и ожидания родителей, в том числе имеющие многолетнюю давность, обладают для него

не меньшим весом, чем его собственные. Он борется с ними так, как если бы это были его собственные потребности, вступающие в конфликт с другими его же потребностями. Его самооценка соединяет в себе переживания своего превосходства над другими и своей глубокой неполноценности. Такая противоречивость естественна для низкого уровня дифференциации.

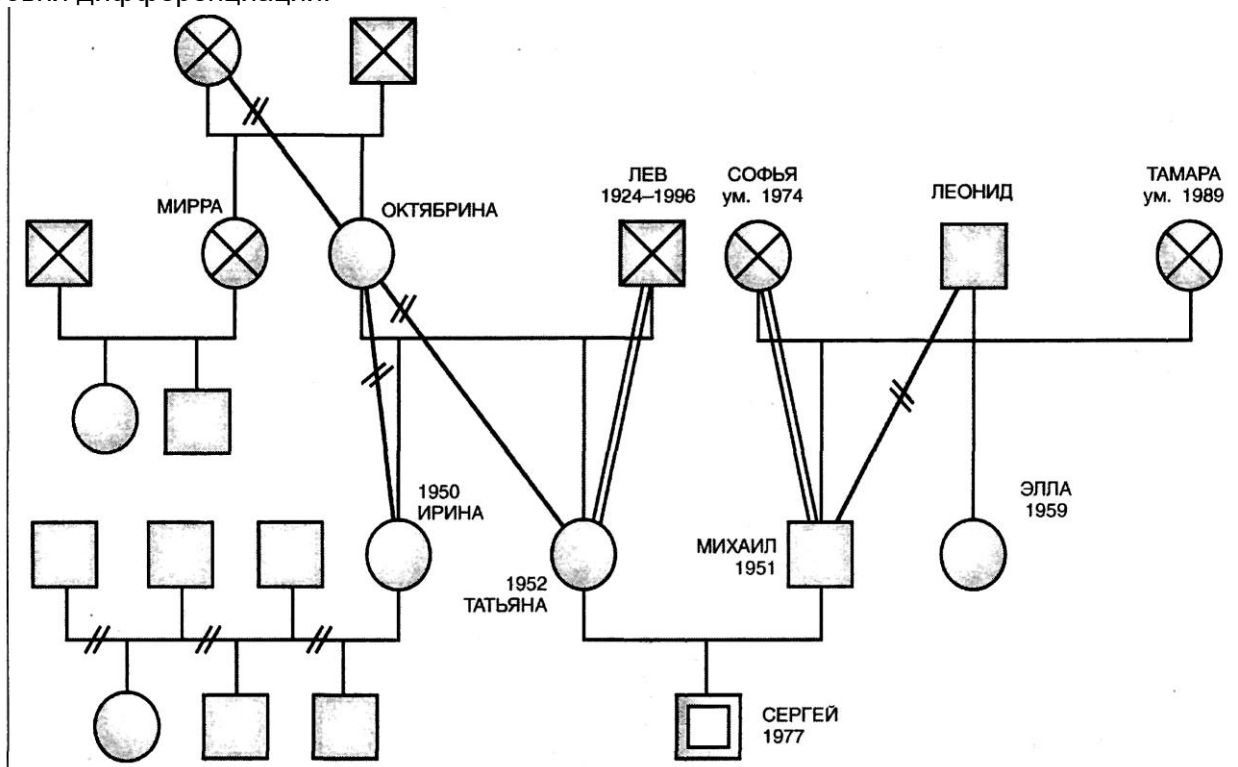


Рис. 19

### Треугольник

Вторая ключевая концепция теории Боуэна связана с тревожностью, или эмоциональным напряжением, в человеке в связи с его отношениями. «Кирпичик» эмоциональной системы семьи, по Боуэну, — «треугольник», то есть структура, включающая в себя троих человек. Диада не является устойчивой. В благоприятной ситуации, то есть до превышения индивидуальных стрессовых порогов, двоим может быть вполне комфортно друг с другом в их

эмоциональном обмене, однако при наступлении достаточно интенсивного внутреннего или внешнего стресса, когда они начинают эмоционально «заряжать» и разбалансировывать друг друга, их взаимодействие легко становится конфликтным, неуправляемым. Возникающее таким образом эмоциональное слияние приводит к возникновению колебательного процесса сверхблизостей и отвержений, и, если отношения не стабилизировать чем-либо, может наступить разрыв. Этим «чем-либо» обычно оказывается некий третий участник, на которого спонтанно выливается излишек эмоций либо который эмоционально «программируется» так, чтобы своим поведением обращать на себя внимание, вызывая соответствующие (то есть дающие необходимую эмоциональную разрядку) реакции. Это вовлечение третьего называется триангуляцией. Треугольник позволяет формировать устойчивые каналы эмоциональной разрядки и точки фиксации тревоги, он более гибок и устойчив к стрессу. Когда уровень тревоги падает, третьего «отпускают»: пара возвращается к прежнему мирному сосуществованию. (Для внешнего наблюдателя это может выглядеть, например, так, что «трудный» ребенок вдруг становится не столь трудным, проблемы в семье взрослой дочери вдруг разрешаются и т.п.) Если же в треугольнике уровень тревоги становится чрезмерным, кто-то из его членов может привлечь четвертую сторону. Чем более слитна семья, тем активнее в ней триангуляционные процессы, предотвращающие переход напряженности на такой уровень, когда система может разрушиться. Таким образом,

смысл триангуляции состоит в поддержании семейной системы. Кроме того, она позволяет регулировать дистанцию между членами семьи. Триангулированными, то есть втянутыми в отношения неблагополучной диады, обычно бывают наименее дифференцированные (т. е. наиболее легко вовлекающиеся) члены семьи. Чаще всего это дети. Многие детские проблемы - психосоматические заболевания, учебные трудности и т. д.— являются проявлением триангулированности ребенка, устойчивым каналом выражения эмоций и темой коммуникации родителей.

Следует заметить, что для триангуляции может использоваться не только человек. Это могут быть самые разные другие объекты, от домашнего животного до работы, хобби, религиозной активности, идеологии и т. д.

При супружеской терапии пара обычно стремится триангулировать терапевта, что подвергает испытанию его уровень дифференцированности. Чтобы избежать триангуляции и остаться заинтересованным партнером, находящимся в осознанном контакте с обоим супругами, терапевт должен оставаться нейтральным в их конфликте, не становясь ни на чью сторону.

### *Пример*

Галина триангулирована в диаду мама-бабушка, отношения между которыми являются тяжелыми, напряженными. У обеих есть друг к другу претензии, накопившиеся за несколько десятилетий. Бабушка всегда предпочитала свою старшую дочь, маму Галины, и тем не менее вынуждена жить с младшей. Серьезные проблемы и неадекватное поведение Галины вынуждают ее мать и бабушку сотрудничать в условиях общей беды - болезни Галины, жалеть друг друга, помогать друг другу и отчасти избегать конфликтов, регулируя дистанцию. В то же время они могут выражать свою агрессию друг к другу через Галину. Каждая чувствует себя «отмщенной»: бабушка знает, что дочь получила «свое» в виде определенного отношения Галины, а дочь может проделывать со старой матерью разные не слишком благовидные вещи, ссылаясь на тиранию внучки (например, перевозить её на несколько дней в другую квартиру, где та находится в полном одиночестве).

## **Ядерная эмоциональная система**

Эта концепция основана на наблюдении, что люди имеют тенденцию выбирать партнеров с уровнем дифференциации, соответствующим их собственному. Следовательно, дифференцированность можно рассматривать как семейный параметр, характеризующий так называемую ядерную эмоциональную систему. В случае слитной семьи эта система легко становится нестабильной и начинает искать равновесия путем снижения напряженности. Чем выше слитность семьи, тем больше выражены в ней тенденции к увеличению эмоциональной дистанции между супругами, хроническому супружескому конфликту, физической или эмоциональной дисфункции супруга к появлению психологических нарушений у ребенка.

### *Пример*

Оба родителя Сергея имеют относительно низкий уровень дифференциации, потому что у них обоих есть сиблинги, которые, судя по ходу их жизни, были менее вовлечены в проблемы родителей и выросли более дифференцированными. У его матери есть старшая сестра, рано покинувшая дом и живущая собственной жизнью, которая во многом отличается от родительского образца. Сама же мать Сергея была очень близка со своим отцом. Отец Сергея имеет младшую сестру, но он был значительно ближе со своей рано умершей матерью, чем она, и специально вернулся после окончания института в родной город по распределению, чтобы пробыть с ней недолгое время до ее смерти. (После чего он немедленно стал искать возможность уехать из этого города.) Его отец сразу же после смерти жены женился на своей давней любовнице, из чего можно предположить, что сын - отец Сергея - заполнял для своей матери, муж которой был далек от нее, значительный эмоциональный вакуум. Поженившись, родители Сергея, скорее всего, искали друг в друге своих родителей противоположного пола и не смогли стать ни супругами друг для друга, ни родителями для своего сына, который, по его собственным словам, всегда чувствовал на себе некую

«неправильную» ответственность за семейный очаг, не соответствующую его возрасту и позиции. Это свидетельствует о том, что он был триангулирован в родительскую диаду. Триангуляционные процессы в этой семье должны были стать весьма интенсивными поскольку ее ядерная эмоциональная система характеризовалась низким уровнем дифференцированности.

### **Процесс семейной проекции**

В приведенном выше примере мы видели, что родители Сергея были теми детьми в своих родительских семьях, которые оказались более вовлеченными в семейный эмоциональный процесс, чем их сиблинги. Это типичная ситуация - родители неодинаково относятся к разным своим детям, и потому те бывают в разной степени триангулированы родительской или иными семейными диадами. Дети, получающие больше родительского внимания, нередко становятся более слитными с семьей, более вовлеченными в ее эмоциональные отношения, соответственно, они более подвержены психологическим нарушениям. Играет роль порядок рождения ребенка, ситуация в семье во время его рождения, степень его конституциональной инфантильности, его физическое здоровье. Существенны также порядки рождения самих родителей. Процесс проецирования определенной функции в семейной системе на конкретного ребенка в семье Боуэн называл процессом семейной проекции. В случае Сергея из вышеприведенного примера можно предположить, что единственный ребенок родителей, у каждого из которых были сиблинги, находится в довольно трудной ситуации: приходящаяся на его долю эмоциональная нагрузка «рассчитана» более чем на одного ребенка. (Само по себе то, что в этой семье родился всего один ребенок, хотя у обоих родителей имеются сиблинги, заслуживает внимания. Возможно, этот факт свидетельствует о значительно более высокой слитности этой семьи, чем была в родительских семьях супругов: они или слишком быстро стали отчужденными друг от друга, или испытывали слишком большие трудности в принятии своих родительских ролей, или, скорее, и то и другое вместе.)

Чем более слитна семья, тем больше вероятность триангулированности и обусловленных ею психологических повреждений нескольких детей. Этим детям, кроме того, сложнее, чем другим, отделиться от родительской семьи, в которой они выполняют важную функцию. С одной стороны, они имеют там достаточно высокий статус и обладают особой значимостью. С другой - их психологическое развитие заторможено, и перспектива добывания «места под солнцем» в широком социуме может быть для них особенно пугающей. Следующая концепция теории Боуэна характеризует процесс, с помощью которого триангулированный ребенок пытается освободиться от родительской семьи.

### **Эмоциональный разрыв**

Ребенок пытается осуществить это путем дистанцирования - географического и/или психологического - с помощью иллюзии «свободы» от семейных уз вследствие эмоционального разрыва. Он пытается стать «отрезанным ломтем». Но это не подлинная сепарация: детские отношения остаются незавершенными, они

лишь подавлены. Внутренняя эмоциональная жизнь по-прежнему наполнена ими, и при этом естественно, что они будут воспроизводиться в новых близких отношениях. Поэтому с близостью может быть сопряжена тревога, и тогда человек будет строить свою жизнь так, чтобы избегать ее. Таким образом, эмоциональный разрыв не разрешение, а свидетельство наличия проблемы.

В терминах теории Боуэна взрослый должен достигать достаточной степени дифференцированности по отношению к родительской семье, и в особенности это относится к психотерапевтам. Если семейный терапевт будет триангулирован в конфликт собственной - интернализированной - родительской семьи, он повышенно склонен триангулироваться в конфликты своих клиентских семей путем идентификации с кем-то из членов клиентской семьи или проекции собственных проблем.

В преподавательской и научной деятельности Боуэна эта тема занимает большое место. Он так же, как и его ученики, открыто обсуждал со своими обучаемыми свою

собственную борьбу за дифференциацию и свои текущие отношения с собственной семьей. Согласно его теории, треугольники, слияния и т. п. равным образом возникают в собственной семье, в терапии, в преподавании, в обучении; они являются проявлением одной и той же тенденции, и в этом смысле эти сферы жизни семейного терапевта не слишком резко разграничены.

### *Пример*

Павел вырос с матерью и отчимом; с его отцом мать развелась, когда ему было три года, после чего семья уехала в другой город, за несколько тысяч километров. Причиной такого далекого переезда отчасти было то, что родители отчима, у которого эта семья была второй, не приняли его новую жену. Там у Павла родился брат. Отца Павел не помнит, никакого общения с ним после трехлетнего возраста у него не было. Павел утверждает, что и потребности в общении тоже не было. Однако это, несомненно, случай эмоционального разрыва. Он рано уехал из семьи учиться в Москву. У него была девушка, которую он любил со средней школы, одноклассница. В течение многих лет они встречались, переписывались, но так и не поженились - каждый ждал, что другой проявит инициативу. Через некоторое время Павел женился на девушке, «которая не надоест после двух месяцев романа». Родители жены его не приняли: они были достаточно статусные специалисты (в доперестроечное время), москвичи, а он - иногородний студент. Отношения с женой были дистантные, у него были к ней эмоциональные претензии, которые он не выражал открыто, находя компенсацию в многочисленных любовных связях. Жена знала о них (от сослуживцев мужа), но смотрела на это сквозь пальцы: «видела, что все равно он меня любит больше». Их собственные сексуальные отношения осложнялись ее гинекологическими проблемами. Похоже, что его романы и ее болезни служили регулятором дистанции между ними, «оберегая» от чрезмерной близости. У них есть сын, ныне подросток, к которому они оба очень привязаны. Несомненно, Павел с ним более близок, чем с женой. Он, имеющий брата, очень хотел второго ребенка; она, единственный ребенок в своей родительской семье, была до недавнего времени против. Несколько месяцев назад Павел встретился со своей первой любовью, и их роман бурно возобновился. Жена узнала об этом и отнеслась очень серьезно - стала бороться за устранение соперницы. Павел не хочет «бросать семью», но готов это сделать, если жена будет чересчур давить на него. Его две любовные жизни протекают в разных, весьма далеких друг от друга городах, так же как было у его матери. Его отчим (которого он, по собственным словам, очень любил и любит) и его не знакомый ему отец тоже живут в далеких друг от друга городах. Павел стремится материально и эмоционально контролировать жену и в то же время быть эмоционально отчужденным и независимым в своих потребностях от нее. Позволит ли это ему избежать судьбы собственного отца, от которого ушла жена? Он, оставленный своим отцом, очень привязан к сыну и озабочен сохранением близких отношений с ним, его мнением о себе. Возникает впечатление, что детский эмоциональный опыт, эмоциональный разрыв с отцом оказал и продолжает оказывать серьезное воздействие на судьбу этого человека.

### **Межпоколенческая передача**

Эта концепция позволяет описать процесс формирования тяжелой дисфункции в результате снижения уровня дифференциации от поколения к поколению. Здесь существенны два фактора:

процесс семейной проекции и выбор супруга со сходным уровнем дифференциации. В результате действия этих факторов некоторые дети в семье (те, что триангулированы) имеют более низкий уровень дифференциации, чем родители. Дети этих детей, соответственно, будут столь же или еще более слабо дифференцированы. По мнению Боуэна, восьми - десяти поколений при благоприятной ситуации, а при неблагоприятной еще меньше достаточно для развития шизофрении.

### *Пример*

История Галины и ее матери может служить примером нарастания психологических нарушений в следующем поколении по сравнению с предыдущим. Мать Галины, Юлия, в отличие от дочери выросла в семье с обоими родителями. Отца Галины



- известного московского юриста и левого эсера - множество раз арестовывали, однако он дожил до глубокой старости и умер в собственной постели. Он почти всю жизнь находился в конфронтации с господствующей властью, но при этом был «социально умелым» человеком: хорошо зарабатывал, получил квартиру и т. д. Мать, которая ныне живет с Юлией, была воспитателем детского сада. У Юлии есть сестра, на 9 лет старше, отношения с которой всегда были очень враждебными. По словам Юлии, ее, чтобы спасти от нападений сестры, в детстве отдавали в детский сад на 5-дневку. Сестра была «мамина дочка», Юлия - «папина». Папа был очень общительным. У него было несколько сестер и братьев, с которыми вплоть до его смерти поддерживались отношения. Враждебные отношения Юлии с сестрой после смерти отца нашли выражение в многолетних квартирных распрях. Мама, Галина бабушка, жила то с одной дочерью, то с другой, они ее перевозили с места на место в соответствии со своими интересами. Сама же она предпочитала старшую дочь. Однако, когда родилась Галя, она переехала к младшей дочери, чтобы помогать ей: отношения с мужем у той уже тогда были плохие, он не помогал и не содержал семью. Юлия в течение многих лет ожесточенно упрекала мать в каких-то ее поступках, в результате которых ее старшей сестре досталась квартира, которая должна была достаться ей. Вообще, ее отношения с матерью напоминают отношения Гали с ней, только с меньшей степенью патологии и насилия. В обоих случаях имеются многолетние претензии, отнюдь не ослабевающие с годами. Юлия также готова во множестве проблем своей жизни обвинять мать, она декларирует одновременно отрицательное отношение к ней и невозможность без нее обойтись, их отношения всегда были лишены теплоты. Следует добавить, что и мать, и дочь склонны идеализировать своих отцов, только Галя в значительно большей степени, и ее отец был значительно менее социально адаптированным человеком, чем дед (хотя последний тоже значительную часть жизни провел в конфронтации с властью). У отца Галины было несколько браков, и всякий раз вскоре после рождения ребенка жены уходили от него из-за того, что он не мог материально обеспечить семью. Несомненно, Юлия - младший ребенок, родившийся через значительное количество лет после старшего, - была в большей степени триангулирована в родительские отношения, чем старшая сестра, и это наложило отпечаток на ее жизнь. Ее первый брак, в котором был сделан аборт, был прекращен по настоянию ее отца из-за того, что муж не имел высшего образования и не хотел его получать. Тема низкостатусности имеет большое значение в этой семье. Юлия явно не оправдала возлагавшихся на нее ожиданий; в отношении ее дочери, которая должна была компенсировать все неудачи матери, ожидания были еще выше («растили Нобелевского лауреата»), социальный крах - еще больше. Юлия, в отличие от дочери, имеет работу, пусть малооплачиваемую, и удерживается на ней; ее психопатологическая симптоматика не столь остра и развилась, по всей вероятности, много позднее. Дополнительным фактором нарушений для Галины является эмоциональный разрыв с отцом. У этих трех женщин ясно видно снижение дифференцированности от поколения к поколению, выразившееся в ухудшении социальных навыков, повышении зависимости от стабильности внешней ситуации, нарастании противоречивости самооценки (вследствие увеличения разрыва между ожиданиями и реальностью), нарастании эмоционального слияния с родительской семьей.

### **Сиблинговая позиция**

Эта и следующая концепции были добавлены Боуэном позже, в 1973 году. Здесь речь идет о том, что некоторые паттерны взаимодействия между партнерами могут быть связаны с порядком их

рождения. Так, если один из них - старший ребенок, а другой - младший, то весьма вероятно, что старший будет брать на себя ответственность, принимать решения и т. д., а младший с готовностью принимать эту ситуацию. Двое старших будут соперничать, двое младших - чувствовать себя перегруженными ответственностью и необходимостью принятия решений. Следует сказать, что существенно скорее не возрастное старшинство, а функциональная роль «старшего» и «младшего». В некоторых семьях функциональную роль «старшего» выполняет младший ребенок и наоборот.

## **Социумная регрессия**

В обществе, так же как и в семье, происходит борьба сил дифференциации и слияния. В периоды хронического стресса, социальных или природных потрясений силы дифференциации должны ослабевать. Согласно утверждению Боуэна, сделанному в 1977 году, за последние несколько десятилетий функциональный уровень дифференцированности общества снизился. Преобладание тенденций слияния способствует повышению преступности, росту насилия, усилению тоталитарных тенденций и различного рода нетерпимости в социуме, военным конфликтам и т. д. Можно предположить, что, когда напряженность в том или ином социуме начинает превосходить некий порог, определяемый его уровнем дифференцированности, этот социум предпринимает усилия «триангуляции» третьей стороны: например, развязывает военный конфликт или, наоборот, ищет альянсов. Два элемента социальной диады внутри страны, отношения между которыми стали напряженными, «выясняют» их через внешнюю активность. Так же как и в семье, члены той или иной социальной диады используют для триангуляции более низко дифференцированного, то есть более склонного к зависимости, партнера. Для канализации нарастающего напряжения могут перекраиваться существующие альянсы, возникать новые союзы и новые конфликты. С другой стороны, тенденции дифференциации способствуют многосторонности связей и контактов, нахождению ресурсов для сотрудничества самых разнообразных сил и интересов.

## **Боуэновские техники семейной интервенции**

Стандартный формат для Боуэна - работа со взрослой парой, даже в том случае, если идентифицированный пациент - ребенок. В последнем случае он предлагает родителям исходить из предпосылки, что проблема - между ними двумя. Боуэн предъясняет себя клиентским семьям как исследователь, помогающий членам семьи самим стать исследователями собственного функционирования. Он полагает, что психотерапевт в принципе не является необходимым: удачное добавление к семейной системе значимого другого человека (будь то друг, терапевт, священник и т. д.) может изменить все отношения в семье. Главное - чтобы этот человек оставался в эмоциональном контакте с двумя наиболее значимыми членами семьи, но не был ими триангулирован. Этого достаточно для повышения уровня дифференциации каждого члена семьи.

Нередко Боуэн избирает в качестве агента изменения одного члена семьи, обычно - более дифференцированного, и некоторое время работает с ним одним. Боуэн исходит из того, что, если этому человеку удастся занять «Я»-позицию (т. е. нетриангулированную), вся система отношений в семье изменится, и остальные ее члены будут мотивированы двигаться в том же направлении.

Значительное внимание Боуэн уделяет взаимодействию в расширенных семьях. Он дает задания клиентам навещать родителей, обучая их предварительно работе дифференциации. Восстановление контактов с родительской семьей рассматривается как критическое условие устранения остаточной тревоги, достижения детриангуляции из детской семьи.

## **Методологические принципы системной семейной психотерапии**

Эти принципы были выработаны системными семейными терапевтами для того, чтобы обеспечить максимальную эффективность своей работы.

Семейная система, как и всякая другая социальная система, стремится поглотить всякого, кто общается с ней регулярно. Это более чем верно по отношению к терапевту, который связан с семьей эмоциональным и интенсивным общением. Семейная система пытается навязать терапевту свои правила, мифы, стереотипы взаимодействия, включить его в коалиции, перетянуть на чью-либо сторону. Если у психотерапевта не будет защиты от этого, он не сможет помочь людям, живущим в дисфункциональной семье.

Мы разберем три методологических принципа: циркулярность, гипотетичность и нейтральность.

## Циркулярность

Все события, которые происходят в семье, подчиняются не линейной причинности, а круговой. Событие А не есть следствие события Б; событие А порождает событие Б точно в такой же степени, как событие Б порождает событие А.

Любая индивидуальная терапия использует линейную логику. Индивидуальный терапевт обычно задает себе вопрос: «Почему?» (Почему так происходит? Почему человек так поступает? Почему человек так думает? Почему человек так болеет?) Вопрос "Почему?" по отношению к системам - бессмысленный, он никогда не задается.

Рассмотрим пример. Вот ребенок, который плохо учится. Это -его симптом. Мы можем, конечно, спросить, почему он плохо учится. И получить максимум возможных соображений по этому поводу: и с учительницей у него контакт не налажен, и способности у него низкие, и одноклассники его обижают. Действительно, плохой контакт с учительницей, нарушение развития высших психических функций могут быть причиной академической неуспеваемости.

Представьте себе такую довольно частую ситуацию: и учительница неплохая, и ребенок умный и вполне способный учиться, но тем не менее он не делает уроки, пока мама его не посадит, и каждый мелкий акт учения, скажем, выполнение работы по русскому языку, он совершает только до тех пор, пока мама бдит. Если мама не бдит, то ребенок читает, играет, смотрит в окно, но не делает уроки. Нередко ежедневное приготовление уроков сопровождаются скандалами. Мама кричит, ребенок плачет...

Чем больше мама принуждает ребенка к занятиям, тем очевиднее, что ответственность за эти уроки лежит на ней. Тем менее вероятно, что у ребенка сформируется какой-то самостоятельный мотив учиться, и тем труднее маме будет достичь цели: чтобы ребенок учился самостоятельно, хорошо и успешно и вообще любил знания. Пусть мама добивается приготовления домашних заданий, но в классе-то ребенок остается один на один с учебой, а навыка самостоятельной работы у него нет. То есть родители совершают действия, которые прямо противоречат их цели. В то же время, не делать этого родители не могут, потому что если они перестают контролировать и принуждать ребенка, то начинаются какие-то невыносимые двойки, особенно если это маленький ребенок. Где двойки, там обязательно добросовестный учитель, который говорит: «Ну, что же вы не смотрите за своим ребеночком. Я же вас предупреждал».

Чем больше родители стараются, чтобы ребенок учился лучше, тем меньше у ребенка шансов учиться лучше. Это парадокс семейной жизни.

Вот такая мама делает с ребенком уроки, берет на себя ответственность за его занятия, берет на себя труд по контролю. А взяли на себя труд контролировать - значит, взяли на себя ответственность. Это происходит моментально. Акт контроля - акт взятия на себя ответственности.

Нужна зависимость ребенка от себя, хочется, чтобы он был успешным, структурируется время, обеспечивается полная занятость и востребованность, мама чувствует, что она нужна, необходима. У терапевтов, работающих с системой, возникает вопрос: «Зачем маме нужно, чтобы ребенок от нее зависел?» Это основной вопрос - зачем? Не почему, а зачем? Тут выясняется, что мать готова таким образом проводить свое время, тратить свои нервы, не достигать целей из года в год для того, чтобы, например, заполнять свой эмоциональный вакуум, который образуется в супружеских отношениях. И для того чтобы была гарантия наполненности этого эмоционального вакуума, нужно, чтобы ребенок был зависим и несамостоятелен. И она, вместо того чтобы прояснять супружеские отношения и заниматься этим самым эмоциональным вакуумом, всю свою энергию и любовь переносит в отношения с ребенком.

Почему супружеские отношения трудно прорабатывать? Потому что конфликты, которые возникают в супружеских отношениях, могут быть очень разрушительными для семьи. И никто, в принципе, раскачивать лодку особенно сильно не хочет. Поэтому отношения лучше не выяснять. Чтобы их не выяснять, надо иметь вот эту самую компенсацию в общении с ребенком. Мама так занята ребенком и так устает его воспитывать, что никаких сил и желания выяснять отношения с мужем у нее уже нет.

Поэтому в супружеских отношениях образуется некое подобие комфорта: они (супруги) мало общаются, а если общаются, то известна тема безопасного общения: это - ребенок и его неуспехи. А раз так, то папе ничего не остается, как много работать и мало бывать дома. Единственное условие брачного контракта в этом случае - то, что папа не будет оттягивать внимание ребенка на себя. Он должен оставить ребенка целиком маме. И если папа эти условия соблюдает, то, конечно же услышит, что «ты ребенком не занимаешься», но это есть меньшее зло. Потому что если он будет заниматься, то ему будет сказано, что «ты неправильно занимаешься с ним, неправильно его учишь, из-за тебя у него двойки». Потому что если он психологически забирает ребенка себе, то мама остается в глубоком одиночестве. Все это обеспечивает гомеостаз системы, работает на закон гомеостаза.

Чем более напряженны отношения в супружеской паре, тем более тщательно мама занимается с ребенком; чем более тщательно мама занимается ребенком, тем менее успешен ребенок в учебе; чем менее успешен ребенок в учебе, тем более стабильной является семейная система. Вот вам круговая причина.

Видеть круговую причину событий, происходящих в системе, - первый методологический принцип системной семейной психотерапии. Джанфранко Чеккин на Международной конференции по семейной психотерапии в Дюссельдорфе в 1989 году в своем докладе особенно подчеркивал, что линейное объяснение событий, происходящих в семье, лежит в основе насилия и жестокости. «Ребенок плохо учится, потому что он ленив. Будем бороться с ленью беспощадно» После такого рассуждения ребенок становится лишь носителем лени, лишается своего человеческого качества. Это нехитрое построение позволяет родителям жестоко обходиться с ребенком и не испытывать чувства вины: ведь они имеют дело только с ленью, а лень — нечто абстрактное, неспособное страдать и по сути своей являющееся злом.

### **Гипотетичность**

Следующий методологический принцип - это гипотетичность. Основная цель общения терапевта с семьей - проверка гипотезы о цели и смысле семейной дисфункции. Как уже было отмечено выше, основной вопрос, который задает себе семейный психотерапевт: «Зачем в семье происходит то, что происходит?».

Первичная гипотеза терапевта и определяет его стратегию беседы с семьей. В тех случаях, когда у терапевта не сформулирована первичная гипотеза, его беседа с семьей хаотична, нередко инициативу в ведении беседы берет на себя самый мотивированный член семьи. Не следует забывать, что вести беседу со всей семьей одновременно отнюдь не просто. Беседа в индивидуальной терапии - диалог - несколько не аналогична беседе со всей семьей - полилогу. Также не является моделью работа с группой, при работе с семьей мы не можем опираться на обычную групповую динамику. Единственная возможность построить эффективное общение со столь разновозрастной формальной группой, которой является семья, - это опора на некую метацель, которую обеспечивает первичная гипотеза. Предварительная первичная гипотеза формулируется после первого телефонного разговора с инициатором обращения. Предварительная договоренность о приходе семьи должна производиться самим психотерапевтом или членом его команды. Содержание предварительной беседы позволяет сформулировать системную гипотезу еще до начала непосредственной работы с семьей.

Перечислим вопросы, которые необходимо задать во время телефонного разговора.

1. На что жалуется звонящий? (Коротко, только основное - супружеская проблема или детско-родительская?)

2. Кто является инициатором обращения?

3. Каков состав семьи?

4. Сколько лет детям и другим членам семьи?

Анализ ответов на эти вопросы позволяет составить предварительную системную гипотезу. При очной встрече с семьей психотерапевт проверяет правильность этой предварительной гипотезы. Обычно первичная гипотеза неверна, почти всегда она неполна. Но она позволяет вычислить стадию жизненного цикла, на которой находится семья, а это, в свою очередь, является информацией о наиболее вероятном кризисе,

который может переживать семейная система. Все это и позволяет сформулировать первичную гипотезу.

Обратилась мама семилетнего мальчика с жалобой на то, что ребенок сам не делает уроки и плохо учится в школе. Семья состоит из трех человек - мама, папа и сын Степа. Маме и папе слегка за тридцать. Итак, семья должна находиться на пятой стадии жизненного цикла - выход ребенка во внешний мир. Здесь проверяется эффективность социализации ребенка. В данном случае можно предположить два варианта функционального смысла симптома: а) семейные правила неадекватны требованиям внешней среды, семья не перешла на пятую стадию жизненного цикла; б) ребенок выполняет роль медиатора в супружеских отношениях, это триангулированный член семьи, функциональный смысл его симптома - не уходить из семьи во внешний мир, а оставаться в семье и делать свою работу: бдиль за папой и мамой.

Подтвердить или опровергнуть наши гипотезы нам помогут два блока вопросов. Какие отношения между мамой и папой? Как в этих отношениях участвует ребенок? Какова его роль и функция в семье? Как школа изменила семейный уклад в семье? Какие дополнительные требования к воспитанию ребенка она предъявила? Как родители к этим дополнительным требованиям относятся?

Приведем беседу терапевта с семьей на первичном приеме.

*Терапевт:* Здравствуйте.

*Мама:* Здравствуйте. У нас вот такая проблема. У нас очень хорошие отношения с мужем, мы живем в мире, согласии и любви, у нас очень хорошие эмоциональные связи. У нас в семье живет Степа, у которого нормальные способности, но который безумно отвлекается, очень подвижный, доводит до истерики не только учительницу, но также и других. И мы решаем этот вопрос так. Поскольку у нас нет бабушек и дедушек, мы делим это пополам: допустим, один день с ним уроки делаю я, другой день - папа. И все равно у нас двойки. Когда тройка - у нас праздник. Папа со Степой на компьютере играет. Степа, вот ты с кем хочешь больше уроки делать?

*Степа:* С папой.

*Мама:* А почему?

*Степа:* Он устает... так сильно не контролирует. Сачкануть можно... На улице мячик погонять. А ты больше все-таки к дому привязана...

*Мама:* Ну да, мама больше занудствует...

*Степа:* Ты сердисься...

*Мама:* Мы иногда вместе плачем.

*Папа:* Я прихожу домой и вижу двух измученных близких людей... Мама уже никакая, и Степочка уже никакой.

*Терапевт:* А до школы какая была жизнь?

*Папа:* Хорошая была жизнь. Степочка ходил в сад, иногда. Мы на службу не ходим, если вдруг обоим надо быть где-то, тогда в сад его водили. В саду его любили. А вообще мы много вместе ездили.

*Мама:* Мы вообще любим вместе быть. Играем. Развлекаемся.

*Терапевт:* Мама и папа, вы работаете?

*Мама:* Мы работаем, но мы - свободные художники. Выполняем заказы дома. Мы все - совы. В сад можно было к обеду приходиться или после завтрака к прогулке.

*Папа:* Режим для нас - это смерть.

Эта короткая беседа показывает, что семья не перешла на пятую стадию жизненного цикла. Семья дорожит своей свободой, расслабленным существованием. Мама и папа - свободные художники, ритмом их работы управляет вдохновение. Они ценят свою невключенность в социум. Школа требует нового образа жизни, нового распределения ролей в семье.

В данном случае этот передоговор запоздал: ребенок уже пошел в школу, а передоговор еще не произошел. Единственное, что сделали родители, - решили поделить время: сегодня ты маешься с ребенком над уроками, завтра - я. При этом никакого сообщения ребенку о том, что у него теперь другая жизнь и эта жизнь ставит к нему другие требования, не поступило. Он был адекватен в детском саду: был как все, все шумели - и он шумел. А то, что его семья ждет от него другого поведения, когда он пойдет в школу, он не знал. Школа - это наказание для семьи, и когда ребенок приносит тройку,

то он получает поощрение в виде игры на компьютере с папой. В сущности, семья дает ребенку следующее сообщение: перетерпи эту школу и только двое не получай.

Трудно ждать в этом случае, что ребенок приспособится к школе, потому что семья не поддерживает его в этом его новом качестве, она не помогает ему стать учеником. Семья не ставит его, так сказать, на крыло, она ему никаких навыков ученичества не дает. Семья с тяжким вздохом помогает ребенку справиться с уроками, при этом все ждут воскресений, каникул, лета и общего расслабления. Семья находится на другой стадии жизненного цикла — на дошкольной.

Итак, одна из наших гипотез подтвердилась на данный момент терапевтической работы.

Гипотеза должна быть системной. Что это значит? Она должна описывать ситуацию в семье и не должна описывать какого-то одного человека. Гипотеза, которая описывает одного человека, — это линейная гипотеза. Гипотеза, которая описывает ситуацию в семье, т. е. всю систему, — гипотеза циркулярная, круговая. Гипотеза должна быть замкнутой. Что это значит? Например, почему гипотеза о том, что в семье происходит борьба за власть, является системной, круговой? Потому что, исходя из этой гипотезы, мы можем увидеть, что чем больше возникает необходимость подтверждать свой статус и контролировать ситуацию в семье, тем больше каждый из членов этой супружеской пары делает то, что приводит к конфликту. Чем сильнее эти конфликты, тем более напряженной становится ситуация в семье; чем она более напряженная, тем сильнее потребность контролировать ситуацию; чем больше потребность контролировать ситуацию, тем яростнее люди пытаются бороться за свой статус; чем яростнее они борются за свой статус, тем сильнее воспроизводится эта самая борьба за власть. Получается круг-парадокс. Индивидуальные цели этих людей прямо противоречат тому, что происходит в системе. Никто не хочет конфликтов, все хотят жить спокойно, счастливо и расслабленно. Когда вам при формулировке гипотезы удастся выйти на парадокс, тогда вы все правильно сделали, правильно вычислили, правильно сформулировали круговую гипотезу.

Все семейные системы построены на парадоксах. И это нормально.

На каждом этапе, на каждом приеме вы свою гипотезу проверяете. После приема вы должны ответить себе на вопрос, можете ли вы использовать старую гипотезу в следующий раз, или вам нужно думать о новой гипотезе.

Это большая работа. Семья уходит, заканчивается ваш прием, и вы начинаете размышлять, какая гипотеза у вас сейчас на повестке дня, что она объясняет, что она не объясняет. Если гипотеза объясняет симптоматику полностью и она замкнулась парадоксальным образом, тогда это хорошая рабочая гипотеза и от нее можно дальше плясать к непосредственному психотерапевтическому воздействию. И думать, какую интерпретацию давать, как ее давать и когда. Для интерпретации в системной терапии существуют специальные формулы. Об этом скажем ниже.

Построение системной гипотезы начинается с жизненного цикла — мы уже про это говорили. Дальше семья все равно даст вам информацию о своей жизни, и вам все равно придется опираться на то, что они вам принесут. Конечно, есть какие-то типичные случаи. Борьба за власть — типичная вещь. Для нашей культуры — просто любимая «песня». Вообще, редко найдется семья, где не решается вопрос о том, «кто — полковник, а кто — дурак».

В принципе, коллизии жизненного цикла дают вам набор гипотез. Проблема не в этом. Проблема в том, чтобы вы в каждой данной семье поняли механизм их действий, принятия решений, то, как они устраивают свою жизнь, в каких поведенческих проявлениях.

Вот, например, супружеская пара с той же самой борьбой за власть.

В сексуальных отношениях жена все время чувствует себя как бы неполноценной, потому что ей непросто включаться в сексуальное общение. Во-первых, она очень тревожная и контролирующая женщина, и ее все отвлекает. Во-вторых, считает, что она неопытна, в-третьих, стесняется, хотя она женщина очень красивая, на мой взгляд. При первом половом контакте муж имел глупость пошутить: когда за ней ухаживал, у него были какие-то идеи про ее фигуру, а когда он увидел ее обнаженной, он поразился ее груди, потому что ему казалось, что она значительно больше, чем в реальности.

Она, видимо, ждала романтического трепета и всяких восторгов, а он шутит. Но она, как человек неглупый, понимала, что по этому поводу надувать губы просто глупо, она вроде как поддержала шутку, но... затаила обиду. В своем сексуальном поведении она очень несвободна и избегает сексуальных контактов. Чувствуя свою ущемленность в сексе, она пытается свой статус как-то поднять, а поднять свой статус для нее - это придавить другого. Для унижения мужа и, соответственно, своего возвышения она выдвигает тезис о том, что близость должна быть человеческой и духовной, а тогда и в сексе все отлично. И за эту самую близость и духовность она бьется. Как переживается духовная близость? Через разговоры, через понимание. И жена хочет разговаривать с мужем. А муж к этому мало способен, потому что он из тех людей, которые говоря только про то, что они делают в данный момент.

Про какие-то там впечатления, ассоциации, движения души он не говорит, потому что он в себе этого не различает. А она готова разговаривать, например, про то, что ей вспомнилось вдруг, когда она посмотрела на этот цветочек. Он этот разговор не может поддерживать совершенно. У нее ощущение, что у них нет близости и что он ее к себе не пускает. Все дело в том, что она уверена: у него внутри много содержания... Так же как он уверен, что, будь она с другим мужчиной, она была бы сексуальней. Чем больше она критикует его за то, что он неспособен к душевной глубине, тем более он дистанцируется и закрывается. Когда у них происходит сексуальный контакт, все наоборот. Он ей, конечно, не говорит, что она холодная, но дает ей как-то невербально понять свое разочарование.

Обе эти проблемы подкрепляют друг друга: чем больше она ему объясняет, что он человек недалекий, тем больше он дает ей понять, что она сексуально слабая. Получается замкнутый круг.

## **Нейтральность**

Нейтральность - это третий, очень существенный и трудно достижимый методологический принцип системной семейной психотерапии.

Что это такое? Говоря точнее, это и методологический принцип, и технический прием, который вы должны соблюдать на каждом приеме. Что касается методологического принципа, то это - определенная внутренняя позиция психотерапевта.

Нейтральность - это спокойное, сочувствующее, доброжелательное отношение к каждому члену семьи в равной степени, что бы там ни происходило. Когда ребенок плохо учится в школе - это еще не так страшно. Но когда к вам приходит семья, и вам очевидно, что родители мучают ребеночка (всякие семьи приходят, например алкоголики, которые избивают своих детей и жен, семьи с инцестом, где папочка слишком буквально понимает любовь к детям, и т. д.), нейтральность сохранять очень трудно. Вы должны видеть страдания каждого человека. Никого не осуждать, ни к кому не присоединяться, ни в коем случае ни на чью сторону не становиться.

Что касается технической реализации принципа нейтральности, то каждый человек, который находится у вас на приеме, должен в равной мере иметь возможность и говорить, и быть услышанным.

На мой взгляд, соблюдать принцип нейтральности - самое важное умение. Гипотетичность - это некое интеллектуальное действие, можно научиться решать эти интеллектуальные задачи, как задачки по математике. Но с нейтральностью дело обстоит сложнее. Нейтральность имеет отношение к профессиональной позиции. Нейтральность тем более важна в России, потому что в нашей культуре существует детоцентризм. Психотерапевты в своей массе - это женщины, которые всегда готовы стать на сторону ребенка; это социально одобряемое поведение. И как только эта женщина-психотерапевт становится на сторону ребенка, она получает в лице мамы этого ребенка тормоз для оказания психотерапевтической помощи. Поскольку никакая мама не будет согласна, что какая-то тетя-психотерапевт будет для ее ребенка более близким человеком, чем она сама.

Детоцентризм - серьезное испытание для психотерапевтической нейтральности.

С точки зрения детоцентриста, существуют такие специальные мамы, которые провоцируют риск детского отклоняющегося поведения, самоповреждающего или суицидального, мамы, которые не чувствуют состояния ребенка. Они говорят: «Мой

ребенок болеет. Как я это переживу?!» (То есть они ясно понимают, что происходит с ними, а то, что их ребенок страдает, этого они не чувствуют.) Например, у меня есть клиентка. Она развелась с мужем и одна воспитывает дочку. Она в очень большой ссоре со своими родителями, которые живут в том же доме, только этажом выше. Она совершенно изнемогает под тяжестью материнских долгов, потому что ее мама всегда внушала ей, что если у тебя родился ребенок, то твоя жизнь кончилась, теперь у тебя нет прав ни на что; вот у тебя появился ребенок и ты должна... Когда эта клиентка задерживала кормление на 5 минут, ее мама ей говорила: «Тебя надо лишить родительских прав!» Девочка болезненная, мама очень тревожится об этой девочке, и ей все время кажется, что она плохая мама. В ее конкретном поведении тревога выглядит как раздражение. Вернее, тревога всегда сопровождается раздражением.

Если ребенок болеет и кашляет, мама злится на него, потому что «лечишь-лечишь, а он все равно болеет». Лечение ребенка отнимает у этой мамы очень много сил - массажи, гомеопатия, физиотерапия... Мама все процедуры добросовестно выполняет, но очень устает, начинает плохо себя чувствовать и потому сердится на своего же ребенка.

Ее ребенок всегда ест один, потому что мама не может видеть, как этот ребенок неаккуратно и медленно ест. В общем, если мама не видит, как ее дочь ковыряется с едой, то она меньше раздражается и есть шанс избежать конфликта. Тем не менее последний конфликт был связан с едой. Мама кричала на девочку и за плечи ее трясла, потому что девочка час сидела над блином и блин этот так и не съела. Мама кричала дочери: «Ты не могла мне сказать, что ты не хочешь этот блин?! Я сварила бы тебе яйцо».

Такой маме нужна поддержка терапевта. Ее нужно убеждать, что она - замечательная мама, что она делает для своего ребенка все, что может, что на самом деле она его любит. Ведь она каждый раз казнится, чувствует вину после несправедливого гнева на ребенка. У нее в голове звучит голос ее собственной матери: «Тебя материнских прав надо лишать». Когда вы ее критикуете, вы как бы присоединяетесь к ее собственной матери, с которой у нее мучительные отношения. На какой успех психотерапии в таком случае можно рассчитывать? Пока эта женщина не убедится в том, что она не монстр, не злодейка, а обычная, достаточно хорошая мама, она не сможет стать функциональной матерью.

Обычно неопытные психотерапевты начинают говорить, мол, что вы делаете, мамочка, разве можно так с ребенком обращаться? То есть ситуацию для мамочки только усугубляют. Такое действие возможно в том случае, если психотерапевт не соблюдает принцип нейтральности: присоединяется внутренне к ребенку и начинает эту самую несчастную женщину осуждать, критиковать и тем самым усугублять ее материнскую дисфункцию.

Нейтральность - это сочувствие каждому члену семьи. Вполне реальные ощущения психотерапевта на приеме. Нейтральности можно обучиться. Это профессиональный навык, если хотите, а не образ жизни. Психотерапевт не мать Тереза, он нейтрален на работе. Психотерапия - это не образ жизни и не диагноз, это профессия.

Итак, для того чтобы быть нормальным психотерапевтом, надо пройти курс собственной психотерапии, неважно, есть ли у вас какие-то проблемы или нет. И всегда должна быть группа профессиональной поддержки.

Это профессиональное требование любой психотерапевтической школы: в психоанализе, и в психодраме, и в гештальте, и где хотите, потому что без личностной подготовки, без собственной психотерапии вы не сможете эффективно работать. Без этого у психотерапевтов начинается синдром сгорания.

Для эффективной работы психотерапевт должен иметь группу профессиональной поддержки, он должен быть включен в профессиональное сообщество.

Ну и, конечно, существует профессиональная непригодность, которая тоже преодолима, просто надо знать, где чего тебе «добавить», а где чего «убавить».

Теперь про нейтральность. Нейтральность бывает позиционная и тактическая.

*Тактическая* - когда вы даете равную возможность сказать и быть услышанными всем членам семьи.

Нейтральность *позиционная* - вещь внутренняя. Это способность сочувствовать и



понимать всех, не принимать ничью сторону.

Без нейтральности нельзя работать. В то же время нейтральность теряется легко и быстро. К начинающему психотерапевту, моей студентке, обратилась мама, у дочери которой нет четырех пальцев на руке. И мама очень беспокоится о том, как помочь дочке. Моя студентка на сеансе супервидения также очень беспокоится о том, что делать с ребенком, она представила себе девочку без четырех пальцев, ей сразу стало ее жалко. Тем самым она внутренне присоединилась к маме, видит девочку глазами мамы - «несчастный урод» - и, конечно, не сможет всерьез помочь этой семье, если не обретет нейтральность. На самом деле проблема не в том, что нет четырех пальцев на руке.

Зачем маме нужно беспокоиться об этом? Откуда эта проблема взялась? Почему именно теперь мама ищет помощи специалиста? Что сейчас в семье происходит?

Нейтральность совершенно необходима для эффективной работы.

## **Психотерапевтические воздействия**

Самая основная, широко используемая и универсальная техника называется *циркулярным интервью*. Психотерапевт общается с семьей, задает ей вопросы, внимательно следит за тем, чтобы члены семей, находящиеся в конфликте или в аффекте, не общались между собой на приеме совсем. Люди должны общаться через терапевта, а если они хотят, вернее, если терапевт считает, что им надо поговорить друг с другом на определенную тему, тогда психотерапевт и говорит - спросите, скажите, поговорите...

Циркулярное интервью - это не прямые вопросы, задаваемые в определенной последовательности разным членам семьи на определенные темы. Эти темы люди, обучающиеся семейной терапии, учат наизусть, чтобы не думать во время беседы с клиентом, про что спросить. Естественно, способ задавания круговых вопросов обучающиеся тоже учат наизусть, но это выучить несложно, надо только понять идею.

Ко мне обратилась мама с жалобой на то, что сын 11 лет после школы не идет домой, а где-то проводит время, в основном на Арбате, иногда даже не приходит ночевать. В семье трое - мама, папа и сын.

Я опускаю начало беседы и привожу пример собственно круговых вопросов.

*Терапевт (вопрос к сыну):* Кто обычно тебя встречает дома, когда ты все-таки возвращаешься?

*Сын:* Обычно мама.

*Терапевт:* Как мама тебя встречает, что она делает?

*Сын:* Она сердится, кричит на меня, иногда плачет.

*Терапевт (вопрос к маме):* Ваш сын вернулся поздно, вы сердитесь и плачете, что в это время делает ваш муж?

*Мама:* Он меня успокаивает и ругает сына.

*Терапевт (вопрос папе):* Что делает сын, когда вы его ругаете?

*Папа:* Он хлопает дверью своей комнаты, уходит, обижается.

*Терапевт (вопрос сыну):* Когда ты сидишь в своей комнате, что делают твои родители?

*Сын:* Сидят на кухне, разговаривают, чай пьют. Папа утешает маму.

*Терапевт (сыну):* Пока ты еще не начал пропадать из дому, раньше в каких случаях твои родители сидели на кухне вдвоем, пили чай, разговаривали?

*Сын:* Я не знаю... Папа мало дома бывает. Не помню.

Последний вопрос я задаю маме и папе. Из ответов становится ясно, что такие беседы на кухне бывали крайне редко. Супруги часто ссорились. Этот простой пример показывает, как с помощью круговых вопросов становится понятна функция нарушения детского поведения. Уходы сына сплачивают родителей и обеспечивают гомеостаз.

Вот темы циркулярного интервью, которые семейному психотерапевту необходимо знать наизусть.

### *Способ переноса и ожидания*

К вам приходит семья. Вам обязательно надо знать: кто ее к вам послал и, направляя ее к вам, что сказал. Это важно потому, что у семьи могут быть неадекватные ожидания. Здесь имеются в виду те ожидания и те напутствия, которые человек получил

от посылающих людей. Врачи, учителя, друзья - это люди, которые могут посылать к терапевту и посылают, как правило, но то не самый лучший вариант получения клиента, потому что ни педагогическая, ни медицинская модели не работают. И человек, который лечился у врача и которого врач послал к нам, приходит с идеей, что если он будет делать, что скажут (главное - таблетки принимать вовремя), то все будет в порядке. А, скажем, проходящий с «педагогической идеей» думает, что его научат, как правильно жить. Бывает, что приходят с серьезными ожиданиями: Марь Иванне вы быстро помогли, нам помогите - так же быстро и хорошо. И это опасно, потому что это задевает тщеславие терапевта. А поскольку Марь Иванне вы помогли быстро и хорошо, хочется также отлично поработать и здесь. А когда вам хочется отлично поработать (так же как всякого рода мотивации, направленные на самоутверждение, на повышение самооценки через хорошо сделанную работу, а оценщиком выступает при этом клиент) - это абсолютно губительное дело. Эффективность снижается безнадежно. И все эти «помогальщицкие» мотивации вредны. Они, как правило, рентны. А рента заключается в том, что психотерапевт имеет на самом деле более приоритетную цель, чем простая цель честно и добросовестно делать свою работу, которая может звучать например так: «Пусть все видят, что я хороший профессионал». Такого рода мотивационные тонкости должны обязательно прорабатываться, и прорабатываться они должны в процессе вашей собственной терапии. Единственная рабочая мотивация, которая позволяет быть эффективным, - это интерес. Должен быть интерес к работе. Случаи должны быть интересными, то, что вы делаете, должно быть вам интересно.

Психотерапевт, который занимается частной практикой, деньги берет за результат. Вы продаете результат, вы отвечаете за результат. Вот когда вы берете деньги за время или за процесс, вы фактически ни за что не отвечаете. Терапевт всегда должен заключать с клиентом контракт. Но не такой, конечно, как в сделках с недвижимостью, но психотерапевтический контракт должен быть. И вопрос с ответственностью - очень важный вопрос.

*Вопрос:* Какая ответственность у клиента?

*Ответ:* Все, что требуется от клиента, - это приходить вовремя и платить за психотерапию. А если он не приходит или не предупреждает вовремя, то он оплачивает пропущенную сессию.

Больше никакой ответственности на клиенте не лежит. Он должен приходить и платить, все остальное - терапевт. Полное безобразие, если частнопрактикующий терапевт считает, что берет деньги за процесс или за потраченное время. Это просто обман. *Вопрос:* А если психотерапевт допустил ошибки в работе? *Ответ:* Работай лучше. Иди в свою профессиональную группу, выясняй, где ты прокаливаешься... Все могут ошибаться, но ответственность за эту ошибку - на терапевте, и он должен это исправлять.

*Вопрос:* Результат - понятие растяжимое. Что считать результатом?

*Ответ:* Хороший вопрос. Приведу случай, когда результат непосредственный был достигнут, а результат принципиальный не был (рис. 20).

Идентифицированный пациент - мальчик 14-ти лет. Симптом - навязчивое мытье рук. Классический симптом. Приводит его мама, рассказывает следующую историю. Этого мальчика в сентябре перевели в новую школу, где он должен был получить лучший и больший объем знаний. Живет семья в ближайшем Подмосковье, и в школу ребенок ездил в Москву. Вскоре у бабушки возник инсульт. Мама - неработающая, но очень энергичная и эффективная женщина - узнала от своей мамы, что у бабушки инсульт. Очень быстро и эффективно устроила его в больницу, все обошлось без последствий. Но ребенку при этом сказали, что у бабушки инсульт и поэтому он должен пробыть какое-то время в школе (там есть возможность держать детей, как в интернате). И буквально через несколько дней у него начинается навязчивое мытье рук, он сообщает об этом матери и попадает обратно домой. Мытье рук при этом не проходит. И примерно до марта, пока ко мне не попал, он руки так и мыл.

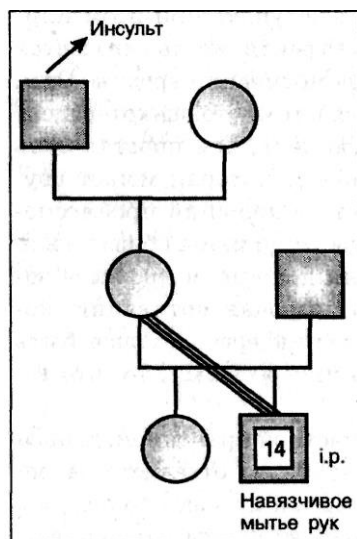


Рис. 20

Работая с этой семьей, я выяснила, что этот мальчик по своей функциональной роли в семье - эмоциональная поддержка мамы, а на маме «висят» все остальные. Он находится в основании эмоциональной пирамиды. Они с мамой очень близки, он с мамой всем делится, она несколько подпитывается от него, а дальше: муж, дочь, родители - от нее. Когда у бабушки произошел инсульт, мальчик оказался выведен из системы, не мог выполнять свою функцию. У него возник такой симптом совершенно неслучайно. Свою тревогу он снижал этим ритуалом. С точки зрения семейной системы он развивал такой вот семейный оберег для того, чтобы в семье хуже не стало. Он вполне все это осознавал. Когда я изложила эту версию значения симптоматического поведения мальчика всей семье, папа отнесся к этому очень иронически, а мальчик сказал: «Да-да, чтобы хуже не стало, чтобы хуже не стало...»

Невроз навязчивых состояний, как всякий невроз, выполняет защитную и оберегающую функцию.

Что можно было порекомендовать такой семье? Всем в семье помогать этой самой магии - всем в семье следить за тем, чтобы мальчик мыл руки правильно, до восьмых пузырей, до девятых пузырей... Через 2 недели у него все прошло.

Это эффект? Это результат? И да, и нет. Потому что тревожно-фобическая структура личности как была, так и осталась.

В любом другом случае семейного кризиса мальчик опять может дать декомпенсацию.

Какой был бы результат? Какой должен был быть результат? Не должен был мальчик в этом возрасте быть в основании эмоциональной пирамиды семьи - это ломает хребет. Должна происходить сепарация, не должен он быть эмоциональной опорой всей семьи через мамино посредничество. У него должна быть своя жизнь, у него совершенно другие возрастные задачи. И это в терапии сделано не было. По разным причинам. Во-первых, они этого не хотели, во-вторых, им срочно надо было, чтобы он перестал мыть руки и чтобы он мог поехать учиться куда-то за границу.

Никакого, так сказать, жульничества с моей стороны не было. Я приняла их 3 раза. И ту непосредственную невротическую декомпенсацию, которая была в их семье, я сняла. За дальнейшую работу я не взялась, я за нее деньги не получила, но то, что надо было бы сделать по уму, я не сделала.

*Вопрос:* Им объяснили про сепарацию?

*Ответ:* Ну разумеется.

*Вопрос:* Они отказались?

*Ответ:* Нет, они как бы не отказались. Там объективные обстоятельства - мальчик действительно уезжал. И есть же надежда и у меня, и у них, поскольку сепарация ребенка - естественный процесс. У системы у самой очень много резервных возможностей. Иногда нужен лишь маленький толчок.

*Вопрос:* Значит, нужно было продолжать, несмотря на то что симптом ушел?

*Ответ:* Не надо, а можно было бы продолжать. Я предлагала.



от него. До этого у мамы было много романов, и она пихала сына к соседям, подружкам и шла на свидание. Ему это очень не нравилось. Когда клиенту было 4 года, мама ушла к другому мужчине, оставив его с папой. Папа отвез его к бабушке. И детство свое он вспоминает как лучезарное. Бабушку он очень любил и папу любил. Папа всегда говорил про свою бывшую жену: «Увижу - врежу!».

Совершенно понятно, что навязчивость связана с тем, что это -перенесенная в отношении с дочерью, горячо любимой дочерью, неотреагированная агрессия на насильственную сепарацию, несвоевременную травму, связанную с потерей матери. Потому что только этих двух женщин он реально любил, если можно так говорить. И себя он воспринимал маминым кусочком (и свою дочь он воспринимает своим кусочком, и вообще он ее очень любит, и восхищается, и умиляется и т. д., и т. д.). Вот такой страх причинить ей вред - это как бы вытесненное намерение причинить вред матери. По клинической картине он - с эндогенным психозом. На сегодняшний день навязчивость у него, слава Богу, прошла. Но я боюсь, что сейчас возобновится, потому что его жена беременна, ждет второго ребенка. Этот ученый часто и подолгу работает за границей. Ко мне он приходит всякий раз, когда бывает в Москве. Во время своего последнего визита он рассказал мне о беременности жены и о связанных с этим событием беспокойствах. Семья собирается уехать за границу на длительный срок. У жены неблагоприятный гормональный фон беременности, врачи боятся выкидыша. Клиент очень хочет ребенка. Во время встречи он был очень возбужден и взволнован. Выйдя от меня, он купил себе кусок жареной курицы, чтобы съесть по дороге на работу. Вечером этого же дня ему приснился расчлененный труп младенца, и он совершенно прекратил есть мясо в любом виде, даже в виде колбасы.

Это что? С клинической точки зрения понятно, что значимая ситуация приводит к нарастанию напряжения, тревоги. И начинают актуализироваться психологические защиты и ритуалы: он мяса не ест, чтобы ненароком, символически этому ребеночку не повредить. С медицинской точки зрения есть признаки усиления психоза. А с системной точки зрения это что? Это варианты любви к детям, а вовсе не болезнь. В этом принципиальная разница. Бывают откровенно безнадежные запросы. Приходят люди и говорят: «Помогите сохранить наш брак». Но такого рода контракты я не заключаю. Я могу сказать: давайте попробуем разобраться, давайте попробуем, будет ли получаться. Но психотерапевт должен отвечать за то, что клиент приходит с симптомом и состоянием, а должен уйти без симптома и с измененным состоянием. Необязательно при этом, чтобы первичный запрос был выполнен в полной мере. Но его состояние и симптом должны уйти. И вы за это отвечаете и берете за это деньги.

Вернемся к циркулярному интервью.

Первые вопросы, которые здесь задаются, - это пока прямые вопросы. Кто направил, что говорил, на что ориентировал?

Второе - это проблема, которую они предъявляют. Здесь много всего.

1. Как проблема выглядит в настоящее время? (Естественно, когда вы говорите с людьми, вы слово «проблема» не употребляете.)

2. Когда она возникла? На каком фоне что было?

3. Если эта ситуация возникает не первый раз, как раньше с ней управлялись?

4. Система понимания проблемы. Понимает ли клиент, почему происходит то, что происходит?

5. Как проблема включена в цикл взаимодействия? Это типы взаимодействий, о которых мы говорили выше. То есть если существует симптом, то в какой-то из этих циклов взаимодействия включен. И вам надо точно знать, как это происходит.

Например. Дочка - триангулированный ребенок - решает все проблемы брака своих родителей. Как здесь проблема включена в цикл взаимодействий? Кто запускает этот процесс? Как она узнаёт про то, что есть проблема у родителей? Допустим, мама жалуется ей на папу. Как, когда, какими словами она это делает? На бегу или они сидят разговаривают специально? Когда это происходит? Утром, вечером, за едой? Понятно, на каком уровне должно быть знание? Как будто вы за занавеской стоите, в дырку смотрите. Действительно ли наличие проблем является запуском это-

го взаимодействия? Если нет, то что? Вполне можно себе представить, что в семье есть проблемы, о которых она знать не знает, и они - родители - их как-то решают,

а есть проблемы, про которые девочка знает и она должна их решать.

6. Что является триггером, спусковым крючком? Что запускает это взаимодействие?

7. Что может быть сделано, чтобы проблема не усугубилась?

Самое простое и одновременно самое сложное - найти позитивную сторону страданий (позитивная коннотация). А она всегда есть, и этот позитив вы и возвращаете клиентам. Всегда можно описать любую ситуацию с точки зрения любви. Все, что делают члены семьи, вы можете описать в терминах их любви друг к другу. Любви, жертвы, служения. Описав это, можно сказать клиентам, чтобы пока они ничего не меняли. Но это схема, а на самом деле все гораздо сложнее. Кроме всего прочего, позитивная коннотация - это еще и суггестивная техника.

8. Каковы положительные стороны проблем?

9. Какие ресурсы использовались для жизни с этим симптомом? Как все эти перечисленные выше пункты можно оформить в вопросы циркулярного интервью?

### *Пример*

Он поздно приходит домой, она его ждет и устраивает скандал. Утром происходит выяснение, почему он опять поздно пришел. Он либо оправдывается, либо уходит гулять с собакой. Такое взаимодействие позволяет избежать чего-то более неприятного и опасного для отношений. Например, это позволяет избежать секса, а когда они мирятся, тут он и происходит раз в два месяца...

Можно предположить, что разборки на сексуальной почве гораздо более травматичны для людей, чем разборки по поводу того, кто когда пришел домой. И в этом положительная сторона этого общения. Теперь надо сформулировать круг вопросов, которые это могли бы подтвердить:

Чем бы вы занимались, если бы не скандалили вчера?

Что будет делать жена, если вы придете вовремя?

Что было бы в жизни без симптома?

Можно сделать еще один заход и выяснить, какой была жизнь до того, как возник этот симптом. Что было до того, как он возник? Что происходило в то время, когда он возник? Что изменилось в жизни после того, как он возник? Помните, что вы при этом смотрите только по стереотипным взаимодействиям. Только это - ваша информация. Не мотивы и чувства и все прочее, а только стереотипы взаимодействия.

Теперь о том, какие ресурсы использовались для жизни с этим симптомом. Вот вам люди рассказывают про свою тяжелую ситуацию. Вы можете совершенно спокойно спрашивать их друг про друга. Например. Как вы думаете, что позволяет вашей жене выдерживать ваши отлучки? Что она для этого делает? Как она выживает? Как вы думаете, что позволяет вашему мужу выдерживать ваши скандалы? Это - вопросы про ресурсы.

Следующая группа вопросов - про будущее.

Если ничего не изменится, что произойдет в семье? Через 2 года, через 5 лет?

Если что-то изменится, что будет в семье?

Это базовые темы циркулярного интервью. Последовательность вопросов - не жесткая.

Есть разные подводные камни общения с семьей. Нужно, чтобы у членов семьи не было никаких секретов от психотерапевта.

Симптоматично, когда вас нагружают секретами без всякой на то вашей воли. У меня был такой случай в начале моей практики. Супруги обратились по поводу детей и никаких непосредственных сексуальных проблем не заявляли. Были тяжелые конфликты у всех со всеми. Все друг друга заедали совершенно. Муж вышел на минуту проводить детей, это был конец приема, а жена мне скороговоркой сказала: «Я должна вам сообщить, что у меня любовник!» Это та правда, которая никому не нужна. Я никак не могу этой информацией воспользоваться. Любовника позвать? Это не то сообщение о границах семейной системы, которое я хочу им дать. Эти вопросы они могут решать без меня. Я работаю с семейной системой в ее границах. Я не зову начальников, коллег по работе, друзей, любовников, любовниц. Они не адресат моего воздействия. Но то, что вас нагружают секретом без всякого вашего согласия, говорит только о том, что это - борьба

за власть в семье и она перелезла в процесс психотерапии. Вы этого не проконтролировали, не уследили, вас обыграли. С вами построили коалицию, нагрузив вас этим секретом. Вы теперь в какой-то искусственной, странной ситуации. Обсудить это вы не можете при муже, потому что вам сообщено было без мужа. Вообще это не обсуждать? Вы не оправдываете ее ожиданий, потому что она вам это сообщила для чего-то. И тогда уходит куча времени для того, чтобы вскрывать секреты. Поэтому, если у вас есть опасения, что вам сейчас этот секрет на голову свалят, всегда заранее предупреждайте, что вы не гонитесь за полнотой информации. И это действительно так. Потому что вся информация о жизни семьи - вещь абсолютно недостижимая, которая к тому же мешает работать, потому что вы тонете в обилии этой информации. Вы должны работать, имея в голове свои системные гипотезы, а не течение быта, которое, вообще говоря, - монотонная, неконструктивная вещь. И тогда вы говорите, что за полнотой информации вы не гонитесь и, если есть какие-то секреты, пусть не спешат их сообщить, потому что вы ожидаете, что в результате работы секретов не останется. Таким образом вы даете понять клиентам, что в одностороннем порядке никакие секреты не воспринимаете. Часто люди не понимают, начинают звонить, спрашивают, нельзя ли задержаться после приема или поговорить до приема. Этого делать нельзя.

*Вопрос:* А если семья приходит с проблемами взаимоотношений с тестем, свекром, свекровью?

*Ответ:* Как правило, проблемы со свекровью или тещей - на самом деле проблема близости и статуса в супружестве. Когда муж от своей мамы жену не может защитить, тогда свекровь её и обижает. Каких-то «голых» проблем со свекровью нет, я знаю только один случай, когда после женитьбы и рождения четырех детей был развод и молодой человек эмигрировал и живет во Франции. А его детей поднимали его жена и его мать, и они вместе жили очень долго, пока эта женщина не вышла замуж второй раз. Это семья, которую я просто наблюдала в жизни, они не обращались ко мне за помощью. Я могу себе представить, что там могут быть такого рода проблемы. Есть такие семьи, когда остаются перекрестные пары и они остаются вместе жить. А когда есть реально действующая супружеская пара, то эти самые проблемы в третьем поколении у невесток и зятьев - вещь нереальная. Реальны супружеские отношения и детско-родительские.

### **Этапы воздействия на семейную систему**

Вы получили некоторое представление о том, что такое основной метод - циркулярное интервью. В ходе циркулярного интервью проблема высвечивается более рельефно, вы легче проверяете свои гипотезы.

Допустим, вы подтвердили свою гипотезу. Что с этим делать дальше? Одного вашего понимания недостаточно. Существуют разные способы и приемы воздействия на семейную систему. Первый класс приемов относится к области обратной связи.

Вот вы поговорили с семьей, поняли на каком-то уровне ситуацию этой семьи. После этого вы должны это самое свое понимание до них донести. И донести в культурном виде. Культуру обратной связи задают следующие требования.

1. В обратной связи должна быть позитивная коннотация - *положительное* переформулирование ситуации. Логическое ударение ставится на слово *положительное*. Вы обязательно должны показать позитивную сторону их ситуации. Увидеть положительный аспект их проблемы, увидеть в их патологии норму. И в этом положительном ключе им все это и рассказать.

Зачем нужно это положительное переформулирование? Почему обязательно в положительном ключе? Чтобы не актуализировать защиту, снять остроту переживания. Вы понимаете, что реальность многообразна и многослойна. Один и тот же эпизод оба его участника видят по-разному. Один поступок одного человека имеет несколько мотивов, часто противоречащих друг другу. Когда психотерапевт работает с той или иной семейной дисфункцией, он видит разные стороны ситуации и разные мотивы поступков людей, действующих в этой ситуации. Существует как бы много «правд». Формулируя обратную связь, психотерапевт может выбирать, какую правду использовать. Есть «правды», которые никому не нужны, - это неконструктивные мотивы, оценочные интерпретации и т. п. Опираясь на это, психотерапевт может вызвать чувство вины, беспомощности у своих клиентов, что в конечном итоге приведет к зависимости и

инвалидизации. Это противоречит самой идее психологической помощи. Необходимо выбирать такую правду, которая поставит клиентов «на крыло», даст им силы справиться, вселит уверенность в эффе́кте и не будет провоцировать зависимость от психотерапевта.

Кроме того, позитивная коннотация позволяет применять парадоксальное предписание.

Таким образом, первый этап воздействия на систему - этап переформулирования.

2. Второй этап воздействия - это предписания, которые вы даете членам семейной системы. Как правило, это и предписания - поведенческого характера, то есть вы их просите что-то делать, как-то поступать, выполнять какой-то ритуал. И отпускаете их до следующего раза.

Такая последовательность не всегда соблюдается. Не обязательно на каждом приеме проводить циркулярное интервью, давать положительную коннотацию и предписания. Но, начиная с какого-то момента на определенном этапе терапии, эту последовательность нужно выдерживать.

Позитивная коннотация - это вещь особая, которая требует довольно большой широты взглядов терапевта и умения увидеть положительную сторону во всем, что происходит в семье. В семье часто происходит много глупого, жестокого, много страшного. И тем не менее это все надо положительно переформулировать. И этому умению надо учиться.

О положительном переформулировании конфликтов мы уже говорили. Например, когда к вам приходят и говорят, что они постоянно мучают друг друга скандалами, это можно переформулировать как близость. И в этой ситуации близость - ключевое слово положительной переформулировки. Когда происходит конфликт, когда двое вовлекаются в него, там действительно есть близость. Эмоционально отрицательная, но близость - дистанция очень близкая. Часто бывает, что ребенок «доводит» родителей, чтобы возник конфликт. И он делает это потому, что для ребенка внимание и эмоциональная вовлеченность взрослого гораздо важнее остракизма, отвержения и равнодушия. То есть остракизм пугает и травмирует детей гораздо больше, чем конфликт.

Часто задают вопрос о положительном переформулировании инцеста в семье.

Люди, которые работают с инцестом, знают, что инцест - это не так просто. Это любовь, это - особый статус ребенка. Мы привыкли ко всяким ужасам, когда инцест происходит грубо, травматично. Но так происходит не всегда. Не всегда это буквальное сексуальное злоупотребление детским телом. Я приведу вам пример случая с инцестом. Отец и трое детей. Мама - алкоголичка. Отец не алкоголик. Приводят маму на прием по поводу ее алкоголизма. Дети 13, 7 и 5 лет. Папа с дочкой 13 лет приходят под руку, мама - в группе сыновей сзади. Девочка на высоких каблуках, накрашена, и становится понятно, что она - функциональная жена папы. Как выяснилось, не только функциональная. Мама пьет и вроде всегда была склонна к этому делу, домашних и супружеских своих обязанностей не выполняет. Последние 2 года ее дочь заняла ее место буквально. И очень этим горда. У нее очень высокий семейный статус. Пришли по поводу алкоголизма, а не по поводу инцеста. Вы видите, что инцест - это прежде всего борьба за власть и статус. Этим инцестом надо заниматься, потому что у ребенка неправильная картина мира и ему потом очень трудно будет приспособиться к реальности.

Я хочу сказать, что инцест не всегда такие кошмары и ужасы, о которых вам рассказывают в учебниках по посттравматическому стрессу. Действительно, бывает так, что мужчина угрозами и страхом добивается подчинения ребенка и совершает с ним половой акт или развратные действия. Запуганный ребенок никому не может про это рассказать. Если он и пытается рассказать маме, то часто мама не верит.

Это очень страшно. Но понятно, что папа (отчим, дядя), который мучает ребенка, делает это не 24 часа в сутки. Он это делает при определенных обстоятельствах. Чаще всего, когда он сам чувствует себя униженным и оскорбленным. А в другое время он может быть хорошим отцом. Исследования насилия в семьях показывают, что чем выше статус мужчины в семье, тем менее вероятно внутрисемейное насилие.

Если бы это описывалось в логике срывов, вам было бы более понятно. Известно, что в семье люди общаются друг с другом так, как они ни с кем больше не общаются. Они делают то, чего не делают с другими людьми. Они могут ужасно кричать. Они могут



говорить вещи, за которые им потом стыдно. Они занимаются

сексом друг с другом. Они болеют и ухаживают друг за другом. И так далее и так далее. И мы относимся к этому терпимо. Чуть-чуть продлите эту терпимость, и вы сможете относиться терпимее ко многим другим явлениям семейной жизни. Чтобы сделать нормальную позитивную коннотацию, нельзя ничему ужасаться, нельзя ничего стесняться. Все надо встречать с пониманием, открыто. У вас не должно быть никаких собственных идей о том, как должна быть устроена жизнь других людей. Никто не знает, как в жизни должно быть. В жизни бывает все.

*Вопрос:* Как можно переформулировать неожиданную или случайную измену?

*Ответ:* Случайно измена не возникает. Обвал супружеских отношений «готовится» постепенно, так же как обвал рынка ценных бумаг. Все происходит тихонько, но признаки есть давно.

### *Пример*

Молодой человек женат вторым браком. В первом браке у него не было детей. Во втором браке есть ребенок. Жена - дивной красоты женщина. Добрая, веселая. Больше всего на свете любит веселиться и общаться. Умеет это делать с большим азартом, знает всю Москву. Он недоволен ею последние лет 5, в браке они 7 лет. Недовольство ею стало появляться, когда она стала нарушать брачный контракт. Дело в том, что он считал, что если она такая тусовщица, то будет совместный досуг, а тот досуг, который она ему предлагает, его не устраивает. Он не любитель публичных развлечений, он любит путешествовать, а путешествия она организует неправильно и не туда. А ходить во всякие клубы и на спектакли он не любит. Кроме того, он стал болеть, и она никак не могла наладить быт. В доме беспорядок, какие-то необыкновенные инструменты он себе привез и найти не может. Они строят новую большую квартиру. Он говорит: «Когда будет новая квартира, я себе встрою большой сейф в стену и все свои личные вещи буду там держать, потому что все пропадает». Подобающей еды в доме нет: ему нужна диета, а у нее вместо этого в холодильнике колбаса лежит. Он формулирует это так: «Я на ней женился, думал, что она отличница, а оказалась - троечница». В этом браке ему сильно не хватает партнерства с женой, потому что в делах она ему хоть и хочет помогать, но совершенно неспособна к этому, поскольку она человек легкий, несистематический, ничего не добивающийся. Он всегда - и это было в данном браке легализовано - отдыхал с платными девушками. Это было законно. Ему это прибавляло энергии. Он говорил, что это обновление какое-то.

В один прекрасный момент он влюбляется в коллегу по работе. Находит он в ней все то, чего не находит в своей жене. И дома у нее порядок идеальный, и партнер она замечательный, и организация путешествий и досуга на высоте. Поначалу его жена была совершенно в плачевном состоянии, когда все это выяснилось. Причем именно то, что он влюбился, а не факт половой измены ее очень расстроил. Но буквально через 3 месяца она поняла, сколько у нее теперь преимуществ. Во-первых, она больше не троечница, поскольку он перед ней виноватый. Во-вторых, у нее появилась масса свободного времени - никто не требует никакой диеты. Она еще больше расширила круг своих знакомых. Они пришли ко мне по поводу этой его измены. И из этого плачевного состояния я ее быстро вывела. Было непонятно, уйдет ли он от нее, а ей надо было как-то жить.

Роман длился своим чередом и дошел уже до своей последней логической стадии, когда он уже стал тягостным, и мужчина попытался вернуться в семью. И именно здесь начались истинные проблемы, потому что нужно было снова формулировать этот самый брачный контракт. Раньше этот брак строился на идее необыкновенной любви. С изменой разбирались месяца 3, а все остальное время - месяцев 7 - с возвращением домой.

Таким образом, если переформулировать здесь измену, то можно было бы использовать то, что он, несмотря на эту измену, с женой не развелся, а она была этой изменой сильно уязвлена. Вот если эти два факта принять во внимание, то как можно построить на их основе позитивную коннотацию? Вы нужны друг другу, может быть, не так, как вы думали. И несмотря на эти очень трудные обстоятельства, которые случились в вашей жизни, вы своей реакцией на эти обстоятельства показали, что вы, тем не менее, нужны друг другу. Может быть, даже сильнее, чем когда вы полагали, что ваша связь

строится на любви. Здесь нет ни слова лжи, это не манипуляция. Это другой взгляд на вещи.

*Вопрос:* А как быть с алкоголизмом в семье?

*Ответ:* С алкогольной семьей можно и нужно работать. Алкогольная семья - это двухфазная семья, где есть периоды трезвости и периоды пьянства. И все проблемы в семейной жизни решаются на смене цикла, на смене фазы. Ничего бы в этой семье не решалось, если бы алкоголик не пил. Работая с семьей алкоголика, вы всегда услышите от партнера алкоголика: «Лучше бы пил... Когда пил, было лучше...»

Мама, папа и дочь. Девочка лежала в психиатрической больнице с какими-то странными истерическими реакциями, что-то такое психосоматическое. Папа - алкоголик. Мама мне говорила яри девочке: «Мы с ним не общаемся и нигде не бываем. Только когда он из запоя выходит, вот тогда он со мной на рынок ездит и мы что-то обсудить можем». Если бы он не пил, ездили бы они на рынок вообще? Разговаривали бы они?

*Еще пример.* Молодой человек, которому 18 лет, - героинист, больной гепатитом. У него мама, старшая сестра замужем и маленький ребенок. Мама всегда активно занималась старшей сестрой, потому что в детстве она очень болела. И у нее было какое-то сложное заболевание, какая-то органика, какие-то головные боли и еще что-то, в общем, ее всегда берегли. И этот молодой человек рос достаточно незаметно. Вот сейчас ситуация: у него гепатит. Мать об этом узнала последней. Когда у него в семье узнали, что он болен, сестра очень нервничала и говорила, что он не может жить в одном доме с ребенком, потому что он может ее заразить. Мама делает очень странные вещи, например она не обеспечивает диету своему больному сыну. Он говорит об этом так: «Маме некогда». Действительно, мама там одна работает и почти всех содержит, она же бегаёт на молочную кухню, с собакой гуляет, работает целый день. У него нет никаких претензий к маме. Поэтому он ест тушенку с картошкой. Лечение от гепатита довольно дорогое. При этом известно, что у мамы довольно значительная премия должна быть на работе. И мама при нем рассказывает мне, что эти самые деньги, эту премию, она пустит на ремонт дома в деревне, чтобы ее дочь с внучкой могли там жить. Молодой человек при этом кивает, он все понимает.

Я много говорила с ним о том, что ему дает наркотический опыт. Он объяснял мне, что, уколовшись героином, испытывает полное чувство защищенности. Человек, как они его называют, «обгеленный», не хочет есть, не хочет пить, он не чувствует холода. Он защищен тем, что не имеет никаких потребностей.

Какая позитивная коннотация может быть в случае наркомании? Он помогает маме заботиться о сестре. Он любит маму и сестру и помогает им, во-первых, тем, что ничего не хочет для себя, а во-вторых, тем, что свои психологические потребности решает вот таким образом.

*Вопрос:* А где он деньги берет на наркотики?

*Ответ:* Они же все распространители. Все они в цепи. Он, конечно, еще и в криминально опасной ситуации.

Надо сказать, что после того, как он заболел гепатитом, он 4 месяца не колется, но ему уже и не надо, поскольку его семья записала его в смертники, даже кашку ему сварить не могут. Он как бы той же цели - не быть обузой - достиг другим путем.

*Вопрос:* А как положительно переформулировать смерть близкого человека?

*Ответ:* Чтобы сделать нормальную позитивную коннотацию, вы должны знать конкретную ситуацию. Обычно удается положительно переформулировать не смерть, а потерю близкого человека. Как можно позитивно переформулировать потерю? Во-первых, потеря может сплотить оставшихся. Во-вторых, эта потеря может дать умершему человеку новую жизнь в воспоминаниях. Но вы не можете отрицать, что потеря - это большое горе. Вы не можете сказать, что в этом нет «ничего страшного». Вы можете позитивно коннотировать то, как эти люди с этим горем справляются. Потому что достойное переживание горя вы можете увидеть практически в любом поведении.

После обратной связи и позитивной коннотации вы даете предписание. Вы, как правило, предписываете им что-то делать. В 99 процентах случаев это предписание поведения. После чего семья с вами расстается до следующего раза, а потом, когда она к вам приходит в следующий раз, она рассказывает, как она справилась с вашим предписанием. Дальше вы работаете над тем, что они вам принесли.

**Вопрос:** Как можно положительно переформулировать попытку суицида?

**Ответ:** Приведу пример. Это кусок генограммы случая, который длился почти два года (рис. 22).

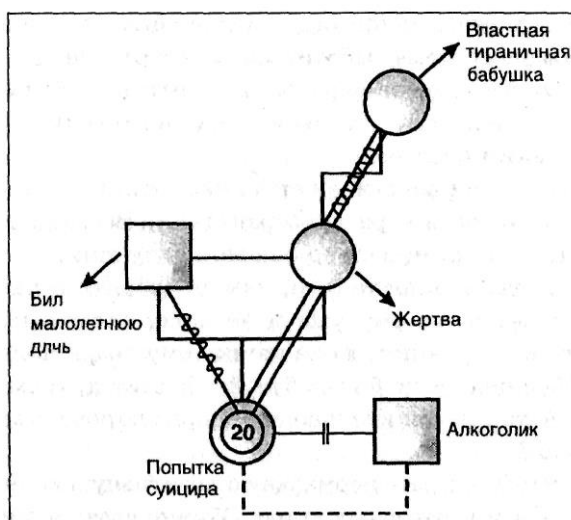


Рис. 22

Женщина, которой сейчас около 40 лет. Но речь идет об истории, которая произошла, когда ей было слегка за 20. Она жила с мамой и папой. Папа - военный инженер. Мама - человек, который всю свою жизнь терял всякие возможности, человек потерянных возможностей. Мама хотела быть певицей, у нее был прекрасный голос, а ее мать (бабушка клиентки) ей запретила. Она поступила в какой-то языковой вуз, и ее отобрали для прохождения стажировки в Москве (было все это в Одессе), ее мать ей опять запретила. Кончилось дело тем, что разрешенным вариантом оказался этот самый военный, за которого она и вышла замуж. Брак был тяжелый: муж применял физическое насилие в семье - он регулярно в детстве поколачивал свою дочь. Последний раз он ее ударил, когда у моей клиентки был уже свой ребенок. И никто в этой семье не видел в этом никаких проблем. Клиентка всегда была медиатором между супругами - своими родителями. У нее в какой-то момент возник роман с человеком из другого города. Роман был странный. Этот человек, когда она с ним познакомилась, вроде как не пил, она не знала, что он алкоголик. То есть он был алкоголиком в ремиссии. Потом, когда он стал пить, она попыталась как-то на него повлиять. Молодой человек жил в другом городе, и наша героиня постоянно к нему ездила. Мама её, естественно, очень возражала, потому что, пытаясь что-то сделать со своим молодым человеком, моя клиентка стала тратить гораздо меньше времени на медиацию между родителями и у родителей ухудшились отношения. Напряжение в семейной системе очень выросло. В какой-то момент на фоне большого скандала с родителями она все-таки уехала к своему молодому человеку. Повезла ему в подарок какой-то французский одеколон. Он этот одеколон выпил. Когда она обнаружила, что произошло с ее подарком, она очень расстроилась. Оказалось, таким образом, что у нее везде афронт: свои прямые функции в родительской семье она не выполняет и здесь отношения построить не может, и поскольку, когда она уезжала, она поругалась со всеми, то оказалась без всякой поддержки, в тупике. От своего молодого человека она уехала после трех дней выяснения с ним отношений и предприняла попытку суицида. Родителям сообщили, где она находится, уже из больницы. В чем здесь можно углядеть позитивную коннотацию? Формулировка позитивной коннотации вообще - это отдельный тренинг, и на это уходит много часов, чтобы это было и суггестивно, и понятно. В позитивной коннотации не должно быть никакого подтекста.

Представьте себе, что бы вы могли в этом случае сказать ее родителям. Текст в данном случае мог бы быть примерно таким: «Ваша дочь всегда чувствовала ответственность за ваши отношения, она всегда помогала вам жить вместе так, как могла. В последнее время она пренебрегала своими семейными обязанностями. И на этом фоне в вашей семье возникло большое напряжение, которое, конечно, она чувствовала так же, как и вы. Ей было так же тяжело. Она, может быть, первый раз в

своей жизни оставила вас в очень трудном положении. И, естественно, чувствовала вину и поняла, что она должна быстро вам восполнить все то, что она вам недодала. Попытку суицида она совершила для того, чтобы как можно быстрее снять напряжение в семье по поводу ваших отношений, отвлечь вас от вашего конфликта, переключить на себя».

Самое смешное, что такую позитивную коннотацию этим родителям никто не дал, потому что они тогда не были со мной в контакте. И эта попытка суицида их дочери страшно их возмутила. А она действительно рассчитывала на то, что сейчас они вокруг нее сплотятся и будет все хорошо. А они совершенно вокруг нее не сплотились. И темой их разговоров стали не их отношения, а ее поведение. И этим частично она своей цели достигла. Но частично, потому что тот эффект, на который она рассчитывала, что вся семья вокруг нее сплотится, ее повезут куда-нибудь на воды, начнут ее лечить, не случился. Собственно, это было регрессивное поведение, она надеялась, что она сразу «упадет» в своем возрасте, что она будет сразу моложе и с ней начнут заниматься как с маленьким ребенком. Этого не произошло. И ее демонстративно-шантажный суицид перешел в настоящую депрессию. Дальше ее вели по жизни разные врачи, поскольку суицидом занимаются психиатры.

*Вопрос:* Вы сами в это верите?

*Ответ:* Верю ли я в то, что говорю? Верю, конечно! Реальность многообразна, вы можете рассматривать её как угодно. Выбор точки зрения на реальность мы осуществляем ежеминутно. Это обычный процесс жизни. Давно известно, что если спросить человека, каких людей в мире больше - хороших или плохих, то ответ будет служить не мериллом количества плохих и хороших, а будет говорить нам о качествах отвечающего. Идет постоянная селекция и интерпретация. И в этом работают те же законы этики и нравственности, как и везде. Те объяснительные категории, которые вы выбираете и присваиваете, - это тоже ваш выбор. Нет никакой объективной Истины. Этого нет в мире, есть человеческий выбор.

*Вопрос:* А закономерности?

*Ответ:* Есть и закономерности. И в любой семье есть определенное распределение гиперфункциональности и гипофункциональности. Алкоголик, когда он пьет, — гипофункционал. Кто должен быть рядом с ним, чтобы система осталась неизменной? Должен быть гиперфункционал. Неважно, кто берет на себя эти функции - жена или дети. То же самое происходит в семьях депрессивных. Когда человек в депрессии, он гипофункционал. Значит, рядом с ним должен быть гиперфункционал. И в тех, и в других семьях постоянно происходит динамика функциональности.

Семья - это явление культурно-историческое и социально-психологическое, а не физиологическое. Все семьи проходят кризис. Но не каждый семейный кризис делает систему дисфункциональной. В каждой нормальной семье бывают проблемы. И наличие проблем в семье не есть признак ненормальности этой семьи. Дисфункция заключается в том, что в течение длительного времени семья не решает задачи, которые ставит перед ней жизнь, и задачи, которые ставит перед ней ее жизненный цикл. Стереотипы жизни в этой семье становятся очевидными, различимыми, плотными. Все время происходит одно и то же, и все происходящее не приводит к тому, что требуется.

*Вопрос:* Что делать, если муж не приходит на прием?

*Ответ:* Есть способы зазвать. Ну, во-первых, при первом же телефонном контакте вы говорите, что вы хотите увидеть всю семью хотя бы один раз. Во-вторых, если тем не менее вы не видите какого-то члена семьи, то вы можете обращаться к нему напрямую: звонить, разговаривать с ним, объяснять, просить прийти. Это все входит в ваши обязанности. А потом бывает так, что тот человек, который не приходит, не является фактическим инициатором своего неприхода. Это надо ясно понимать.

Например, ко мне пришло семейство. Сначала две сестры. У одной две девочки и у другой две девочки. И все девочки с некоторыми проблемами. Вот младшая сестра пришла ко мне со своей младшей дочерью и со старшей дочерью, а про папу она сказала, что «папа у нас работает, папа не может... я вас так прошу, вы так помогите моей сестре». У ребенка страхи. - Хорошо, приходите. Они пришли, и в конце приема выясняется, что папа их привез и ждет под окнами в машине. Я спускаюсь к этому папе и приглашаю его на прием с мамой вместе. Он очень охотно соглашается. Мама была в полном изумлении. С тех пор они ходили все вместе. Это было ее сообщение, что муж

очень занят и не может прийти, а вовсе не его нежелание. Поэтому вы должны стараться всех членов семьи вовлечь в процесс.

## **Предписания**

Предписание - это финальная фаза приема, когда вы даете семье некое указание, как им поступать между этим приемом и следующим. Как правило, это предписание поведения, поведенческого ритуала. Предписание может быть парадоксальным, направленным на усиление симптома. Предписание может быть прямым, задающим какой-то вариант поведения, задающим какой-то ритуал. Еще бывает предписание, которое фокусирует проблему, расставляет границы и т. д.

## **Парадоксальное предписание**

Парадоксальное предписание - самое простое.

Первое парадоксальное предписание было описано в литературе в миланской школе в следующей ситуации. Семью направил на семейную терапию детский психиатр, который обнаружил у мальчика шизофрению. Мальчик перестал ходить в школу, сидел дома, не гулял, у него была очень вычурная речь. На прием пришли мама, папа и этот самый молодой пациент. Известно, что в семье недавно умер дедушка, отец мамы. Дедушка жил с семьей все время их брака и играл значительную роль. На приеме было видно, как этот мальчик сидит безучастно, в контакт не вступает, если что-то говорит, то очень странное, архаическое, используя обороты, которые уже не употребляются. Тем не менее психотерапевты нашли с ним контакт и стали задавать ему вопросы про дедушку и его роль, что происходило в семье, когда был жив дедушка. И стало совершенно ясно, что дедушка играл большую роль в стабилизации супружеской жизни родителей, поскольку жена очень критично относилась к мужу и очень часто его дискредитировала. А муж имел очень низкий статус в семье, и дедушка как-то ограничивал свою дочь и не давал ей уж совершенно задавить мужа. Теперь дедушка умер.

Гипотеза в этом случае была такая: все функции дедушки взял на себя мальчик. Именно поэтому у него такая архаическая речь и он ведет образ жизни такой, какой вел дедушка, который сидел дома и никуда не ходил. И все это нужно для того, чтобы этот брак сохранял стабильность и не распался. Соответственно, про это же была позитивная коннотация, которую готовили довольно долго. Сказали следующее. Мальчик видит, как непросто его родителям живется, как важно папе чувствовать себя важным человеком в семье (там даже специальные жесты отработывались, которые были использованы при даче коннотации) и как важно маме чувствовать себя спокойно и надежно замужем. И чтобы все это было, мальчик решил делать все, что делал его дедушка. Теперь он не ходит в школу и живет, подобно маленькому старичку. Психотерапевт был очень удивлен, наблюдая, как этот мальчик преданно блюдет интересы своих родителей. И ничего другого он не мог предложить, как только продолжать делать то же самое, чтобы его родителям жилось лучше.

Последняя фраза и есть парадоксальное предписание. Терапевт сказал мальчику: «Ты не должен ходить в школу. Ты должен сидеть дома». Ребенок пришел в ужас, посмотрел на психотерапевта как на идиота и сказал: «Ну, сколько же мне еще за ними смотреть, ведь все дети уйдут вперед, я их не догоню...» Психотерапевт сказал: «Тем не менее, еще месяц ты будешь сидеть дома». Расстались с семьей на месяц.

Мальчик пошел-таки в школу, и через месяц они пришли с вопросом, отменять ли им прием лекарств, которые ему назначил психиатр.

Парадокс заключается не только в том, что предписывается то, от чего семья хочет избавиться, но и в том, что как бы ненормальность объявляется нормальностью. Потому что считается, что в этих ненормальных обстоятельствах ребенок ведет себя нормально. При парадоксальных предписаниях - и это очень важно - обязательно сообщают, что то, что делает эта семья - нормальный вариант реакции. Многие считают, что мальчик-шизофреник должен лечиться. А им говорят, что он поступает нормально.

Итак, они пришли через месяц с вопросом, нужно ли ему продолжать принимать лекарства. Понятно, что при таком способе воздействия есть только один ответ на такой вопрос: «Как ты считаешь нужным, так и делай». Потому что, сообщая, что его решение

не ходить в школу - нормальное решение, решение пойти в школу - тоже нормальное и его же решение. Поэтому, принимать ли лекарства, он тоже должен решить сам.

Примеров таких парадоксальных предписаний огромное множество. Почти любая позитивная коннотация, которая касается симптома, естественно перетекает в парадоксальное предписание.

Приведу еще пример. Приходит семья. Мама, беременная на 6-м месяце, совершенно замученная жизнью, потому что у нее уже два мальчика и муж, который денег зарабатывает много и дома при этом бывает много. Муж считает, что все, что он сделал, - это уже много, поэтому дома он со своими сыновьями только развлекается, а вся бытовая сторона лежит на его жене. Она с собакой гуляет, она ежедневно стирает кимоно, в которых мальчики занимаются единоборством, и все остальное хозяйство тоже на ней. Она совершенно изнемогает. А тут еще младший их ребенок ежедневно приходит в их супружескую постель. А ей уже тяжело, так как она беременна и места там мало, поскольку много пространства занимает ее живот.

Какая гипотеза в этом случае? Почему мальчик приходит по ночам к ним в постель? Например, чтобы они не поссорились, чтобы папа не обидел маму, чтобы мама не обидела папу и т. д. И у меня именно такая гипотеза и была, поскольку папа очень любит детей и не выясняет отношения с мамой при детях. Только когда дети спят. Действительно, все разборки у них происходят по ночам. Она ему говорит, что он ее замучил, а он говорит, что она тоже ничего не делает. Она по правилам этой семьи рот не может открыть, только вечером она может что-то конфликтное сказать мужу. Поэтому мальчик делал нужную работу и появлялся в спальне, и родители не могли очень шуметь и слишком сильно друг друга обижать.

Предписание было парадоксальным. Обязательно надо усилить то, что уже есть: папа должен помочь сыну соблюдать мир в семье, папа должен разбудить сына до того, как он сам придет, и переместить в супружескую постель.

Через две недели папа с сыном сказали: «Ну, это так тяжело, хочется спать. Что это вы придумали, нам это не нравится».

В таких случаях ни в коем случае не надо говорить: «Вот и хорошо, хорошо, что вы отказались от вашей глупости...». Так устроено парадоксальное предписание (и так устроена вообще парадоксальная интенция - прием, который был введен Виктором Франклом в индивидуальной терапии и который применялся и применяется), и нельзя разрушать этот механизм внешней мотивации. Здесь ведь не внутренняя мотивация работает, а внешняя, приходящая извне. И эта внешняя мотивация снимает напряжение потребности, снимает внутреннюю мотивацию, и механизм нарушения поведения весь распадается. Поэтому ни в коем случае нельзя на этом останавливаться и говорить, что мы славно поработали, спасибо, до свидания. Надо всегда доделывать и говорить: «Очень жаль, мне неприятно... я вас просила, а вы не выполнили, все-таки еще постарайтесь...», чтобы обратно эту мотивацию им не вернуть, оставить ее у себя.

*Вопрос:* А супружеские отношения исправились?

*Ответ:* Нет, конечно. Семья обратилась по поводу нарушения детского поведения. После Снятия симптома ребенка можно переходить к супружеской терапии, по поводу которой они, заметьте, не обращались. Они не видели связи между нарушением детского поведения и семейной ситуацией.

## **Прямое предписание**

Прямое предписание - вещь гораздо более сложная, чем парадоксальное предписание, потому что оно требует правильно вычисленного ритуала.

### *Пример*

Семья после развода. Мама вышла замуж, и папа женился. С двух сторон родственники. Люди интеллигентные, развод эмоционально заверченный, дочь бывает и в том, и в другом доме. Живет ребенок с мамой и отчимом, папа с новой женой часто берут его к себе. Летом у ребенка началась дисфункция, связанная, на мой взгляд, с тем, что очень разные требования в каждой семье, разный образ жизни и разный режим питания, и четырехлетней девочке очень трудно перестраиваться. Она не хочет ехать к папе, потом от папы не хочет к маме, то есть каждый момент перехода для нее тяжелый и

она пытается в него не попасть.

Семейные терапевты предлагают здесь разработку специального ритуала перехода ребенка из среды в среду, из семьи в семью. Об этом подробно говорилось на X конгрессе Международной ассоциации семейных терапевтов.

Самое важное - чтобы этот переход не был моментальным.

Сначала обе семьи вместе с ребенком проводят какое-то время, пусть и очень небольшое. Допустим, папа со своей новой женой приезжает за девочкой к маме и ее мужу, они все вместе пьют чай. С ребенком, все вместе. И девочка заранее знает о том, что она поедет к папе, и этот переход таким образом смягчается. Потом еще были придуманы такие специальные значки: когда она дома, у нее один значок; когда она уходит, она его снимает; когда она у папы дома - у нее есть другой.

Это - простой ритуал.

Есть более сложные вещи, когда надо очень хорошо подумать, чтобы не ошибиться.

### *Пример*

Супружеская пара с борьбой за власть. Как это выглядит? Они поженились, для нее это второй брак, у нее ребенок от первого брака, он моложе ее. У них конфликты, тяжелые отношения. Она недовольна их сексуальными отношениями, потому что она не испытывает оргазма, а если она его испытывает, то он у нее какой-то такой невнятный, механический. И она считает, что все это происходит от того, что у них нет подлинной душевной близости. А душевной близости у них нет от того, что он закрытый человек и ей не удастся с ним беседовать. Не удастся ей с ним беседовать потому, что он говорит про то, что делает, а ей это не нравится, потому что она человек тонкий, с душевными напряжениями, с ассоциациями и воспоминаниями. Ей хочется, чтобы этот самый обмен происходил на должном уровне, а он совершенно не понимает, чего ей от него надо. Соответственно, чем больше она от него требует, чтобы он с ней беседовал, тем больше он закрывается, потому что в этой ситуации чувствует свою несостоятельность. Более того, он рос в подмосковном городке, где дети растут на улице. Он в этой компании оказался самым младшим, и его там шпыняли. Его папа, который вообще, видимо, мало разговаривает, ему сказал однажды, и это была его самая длинная фраза: «Никогда никому ничего не рассказывай». И он про это, разумеется, давно забыл, но в ситуации стресса, как это обычно бывает, такое предписание вылезло. У него было вообще такое убеждение, что когда жена чего-то хочет, то лучше помолчать. Он сопротивлялся. А в сексуальной сфере он был очень активен, и там ситуация зеркально отражалась: там она чувствовала свою несостоятельность, а он не ленился ей ее демонстрировать каждый раз.

Понятно, что это - симптоматика борьбы за власть. Она не может ему позволить контролировать свое тело, потому что для нее эта ситуация тревожна, а он не может ей позволить контролировать свою душу. И они бодаются. Долго.

В такой ситуации какие могут быть позитивная коннотация и парадоксальное предписание? Если учесть, что это конфликты, ссоры... Когда она на него наезжает по поводу разговоров, она выше; когда у них сексуальный контакт - он выше. Когда у них ссора, они равны. Для начала надо нормализовать эти ссоры: дать им разрешение на эти ссоры, снять страх ссор, можно прямо их и предписать. Сказать, что поскольку вам важно быть на равных (а единственный момент, когда вы можете быть на равных, это когда вы поссорились), нужен особый ритуал ссоры. Например, в понедельник - она инициатор ссоры, во вторник - он, в среду - она, в четверг - он. Это первый шаг. Ссора у них заканчивается, неинтересно становится ссориться. Возникает некий вакуум, растет тревога. Дальше нужно работать непосредственно с теми зонами, где они особо остро чувствуют разницу в своих статусах, разницу в положениях. И здесь уже предписания должны быть прямыми. Значит, она чувствует себя неуверенной в сексуальных отношениях, он - в общении, таком, какого она хочет, а он не очень умеет. Какие прямые предписания можно было бы дать? Здесь надо помнить, что идет борьба за власть и вы не должны ни в коем случае ни к кому присоединяться, а также необходимо помнить, что борьба за власть и с вами происходит. Предписание такое: десять минут в день один разговаривает, другой молча слушает, сегодня - она, завтра - он. И никаких сексуальных

контактов, только эротические ласки. И для начала предполагалось, что они не будут даже трогать какие-то эрогенные зоны.

Там все время и та, и другая линии усиливались. Эротические ласки становились все более и более рискованными, а разговоры становились все более и более глубокими. Здесь-то он и вспомнил, что папа ему сказал. А она вспомнила про всякие эпизоды своего детства, когда папа ее в ванне в 12 лет мыл и делал ей прическу, а она боялась от этого отказаться, потому что папа сердился, если она уклонялась от такого выражения отцовской любви.

Но в ситуации борьбы за власть этого недостаточно, потому что там, где борьба за власть, всегда есть проблема границ. Это же война, и границы все время переходят. Без нарушения границ невозможно никак решить проблему с борьбой за власть. А границы там совершенно определенным образом оберегались. Они очень интересно ругались. Дома она на него насакивала со всякими претензиями и очень сердилась. Потом они могли не разговаривать неделями. Он в этих конфликтах дома всегда молчал и никогда ей не перечил, голоса не повышал, весь уровень шума создавался только ею. Но зато, когда они были где-нибудь в гостях, он мог ее подставить: например, что-нибудь такое странное про нее рассказать в ее присутствии. И тут же она, поскольку она девушка нормативная, оказывалась бессловесной. Ибо, что бы она в этой ситуации ни делала, все выглядит глупо: если она будет обижаться - глупо, будет с ним ругаться — глупо; ей оставалось только смеяться вместе со всеми.

Соответственно, сам порядок их конфликтов и простраивания границ нужно менять существенным образом. Она, надо сказать, всегда только высказывалась и не давала волю рукам, хотя мечтала об этом. Она рассказывала, что когда она него злится, больше всего на свете хочет его задушить. Вообще она довольно агрессивная, например, старшую дочь она за волосы таскает, нисколько не смущаясь этим обстоятельством.

Бот то предписание, на котором они «сидят» сегодня. Вообще с предписаниями дело должно обстоять так, что пока вы не отменили предписание, оно действует, остальные только накапливаются. Она молча дерется, если ей что-то не нравится. Главное - молча. А он очень лоялен и предупредителен в гостях и всем демонстрирует, какой он любящий муж. Но зато дома, когда его очередь устраивать скандал, здесь он должен все свои претензии очень громко высказывать.

*Вопрос:* Все ли воспринимают парадоксальные предписания?

*Ответ:* Все воспринимают, только вы должны постараться.

Это ваша работа. Вы должны сформулировать таким образом, чтобы людям это в голову так легло. Вы должны это сделать. Это трудно. Этому специально учат, есть специальные правила, как это делать. И если вы чувствуете, что иначе никак нельзя, вы должны какие-то суггестивные приемы применять.

И вот еще одна ситуация, очень типичная. 33 года знакомы, 29 лет прожили в браке. Все 29 лет конфликтовали. К тому моменту, когда они пришли ко мне, они уже были пожилые люди со взрослыми детьми. Он, видимо, спортсмен, двухметровый человек, огромный, как шкаф, и спортом все время занимается. Они пришли после того, как он ее ударил, у нее синяк был жуткий.

Выясняется, что эмоциональный обмен и сближение дистанции у них происходит только в конфликтах. Никакого другого способа сблизиться не на телесном уровне у них нет. Он ей ничего не рассказывает про свою работу, потому что ему не хочется все это переживать еще и дома. Она сидит дома и трясет его, чтобы он ей рассказывал. Ну и еще потому, что она хочет, чтобы все было по ее, а он - чтобы по его. Раньше он общался много с детьми, а теперь дети выросли и живут не с ними. Телевизор они не могут вместе смотреть, потому что он не смотрит одну программу, а все время переключает программы. Она поэтому рядом с ним не может пристроиться - неспособна в таком режиме все это смотреть. Когда он приходит, она его кормит и никогда сама при этом не ест вместе с ним. Во-первых, он приходит поздно, во-вторых, это вообще не принято: он ест - она стоит и подает. То есть никаких возможностей быть вместе и одновременно испытывать сильные чувства у них нет, кроме как ругаться. А ведь одновременное переживание сильных чувств - если не положительных, то отрицательных, - основа близости. Жить вместе в таких трудных эмоциональных условиях можно только тогда, когда ценность союза, ценность совместности очень высока. Вот об этом им и надо



сказать. Им так важно быть вместе, что они готовы заплатить за это так дорого. Все, что они делают, они делают друг для друга.

Это не кажется абсурдным. Человек на самом деле - это мое твердое убеждение - ничего бессмысленного не делает. Если они выбрали такой образ жизни для себя, значит, он для них был подходящим. И нужно сказать им, что вы пока не видите для них никакой другой возможности это изменить, пока стоит продолжать эти конфликты.

Конфликтовать при таком предписании трудно, нарастает напряжение, это для вас хорошо, потому что у клиентов растет тревога и тогда воздействие легче проходит. Тревога - двигатель перемен в системе.

Вы дали парадоксальное предписание, допустим, на 2 недели, они к вам пришли, им плохо. И здесь уже более сложная работа по прямым предписаниям. Кстати, с этой парой, поскольку очень давний вариант борьбы за власть, прямые предписания шли гораздо труднее, чем парадоксальные. Договорились, что она, во-первых, будет с ним вместе есть, он будет ей рассказывать не о работе и не о проблемах, а о людях, с которыми он работает вместе. А она в этот момент будет сидеть у него на коленях. Она рыдала горячими слезами и совсем не от облегчения и умиления, а от того, что она его 33 года просила и он отказывался примерно то же самое делать, а тут какая-то чужая тетенька сказала, и муж согласился. Она и со мной боролась за власть.

Парадоксы всех впечатляют, а вот прямые предписания гораздо труднее в терапии.

Мы поговорили про циркулярное интервью. Это некий основной метод получения информации, постановки системного диагноза и т. д. Дальше начинаются позитивная коннотация и предписания, о которых мы тоже уже говорили. Это базовая системная парадигма.

Существует множество других вариантов работы с семьями. Есть способы, придуманные, например, в подходе Вирджинии Сатир: семейная структура, семейная реконструкция. В семейной структуре присутствует семья, а в семейной реконструкции может быть только один человек, который хочет, например, решить старые проблемы, свои старые отношения со своими родителями и т. д.

Есть еще один метод работы с семьей, психодраматический, - геносоциодрама.

Есть среди всех этих глобальных подходов разные включения. Допустим, супружеская терапия. Есть один очень популярный тренинг PAIRS - это специальная техника Лори и Мориса Гордонов. Здесь много влияния Вирджинии Сатир; делается группа из супружеских пар и проводится тренинг по оптимизации супружеских отношений, сексуальных отношений.

Есть конкретные техники и приемы работы с сексуальными отношениями.

Есть конкретные техники и приемы работы с детьми.

В ходе работы с семьей бывает необходимость работы, скажем, с детьми. И семейный терапевт должен это уметь. Есть, конечно, отдельная детская терапия со своими школами, теориями, принципами. Есть отдельная область в сексологии и сексопатологии. Но эти методы или методики из других областей. Это все надо осваивать.

Есть масса приемов работы командой. Все командные обсуждения семейных проблем происходят в присутствии семьи. Это очень модное теперь течение.

Но позитивную коннотацию и предписания используют все всегда и везде в том или ином варианте. Это базовые вещи.

### ***Общая схема работы с семьей***

Эта схема выглядит примерно так. Инициатор обращения звонит по телефону, и семейный психотерапевт задает ему минимально необходимое количество вопросов, чтобы сформулировать первичную гипотезу. Лучше всего, когда с семьей работает психотерапевтическая команда. В этом случае психотерапевт - это представитель команды. Команда обсуждает первый телефонный разговор и формулирует первичную гипотезу. Семья приходит на прием. Психотерапевт беседует с семьей, а команда (еще один-три человека) наблюдает за процессом приема из другого помещения с помощью зеркала Гезелла. Зеркало Гезелла - однонаправленное: со стороны приемной комнаты оно выглядит как зеркало, со стороны наблюдающей команды - это прозрачное стекло.

Между этими смежными помещениями существует телефонная связь. Существует несколько моделей участия команды в работе с семьей. Члены команды могут вмешиваться непосредственно в процесс приема по телефону с просьбой задать тот или иной вопрос, изменить позу или пересесть. Последнее бывает в тех случаях, когда команде кажется, что психотерапевт слишком долго или слишком часто общается с каким-то одним членом семьи, то есть нарушает техническую нейтральность. В других моделях команда не вмешивается в процесс приема, но планирует встречу и обсуждает ее по окончании приема.

Обычно процесс приема занимает до полутора часов. В течение часа осуществляется циркулярное интервью, затем психотерапевт оставляет семью, а сам удаляется к команде. Они обсуждают случай, формулируют специальные психотерапевтические воздействия, которые через полчаса психотерапевт излагает устно и письменно. Назначается следующая встреча. Семья удаляется.

Эта классическая модель - очень дорогостоящая, поскольку несколько человек работают с семьей, но она имеет ряд преимуществ.

Во-первых, таким образом обеспечивается нейтральность; во-вторых, психотерапевтическая команда является хорошим диагностическим инструментом для оценивания семейной системы, потому что то, что происходит в семье, как правило, отражается во взаимодействии терапевтов между собой при обсуждении. Системы при взаимодействии отражаются друг в друге. И очень часто правильный семейный диагноз можно поставить, если проанализировать еще взаимодействия терапевтической команды при обсуждении этого случая.

В последнее время предлагается несколько новых моделей командного взаимодействия. Том Андерсон, норвежский семейный психотерапевт, предложил модель рефлектирующей команды. Терапевтическая команда обсуждает свои впечатления и наблюдения о приеме в присутствии семьи. Это обсуждение строится по определенным правилам - безоценочность, бездискуссионность и позитивное мышление.

Так или иначе, выслушав или нет обсуждение команды, семья получает предписание - прямое или парадоксальное - и уходит на неделю, на две, на два месяца, а потом или приходит на следующий прием, или нет. Если считается, что достаточно однократного приема, а такое тоже бывает, то семья должна позвонить в какой-то момент. Никогда работа с семьей не делается чаще раза в неделю, потому что семейная динамика происходит гораздо медленнее, чем индивидуальная, особенно если вы даете какой-то сложный ритуал, который семья должна выполнить и как-то пережить его. В таком случае нет никакого смысла видеть их каждую неделю, они вам материал не принесут, они еще не почувствуют какого-то нового опыта, не сформируют своего отношения к нему.