

Современная  
психотерапия

Анна Варга

# Введение в системную семейную психотерапию



COGITO  
CENTRE  
NT

# Современная психотерапия

АННА ВАРГА

## ВВЕДЕНИЕ В СИСТЕМНУЮ СЕМЕЙНУЮ ПСИХОТЕРАПИЮ

Москва  
«Когито-Центр»  
2009

УДК 615.851

ББК 88

В 18

*Любое использование материалов данной книги полностью или частично без разрешения правообладателя запрещается.*

**Варга А.Я.**

**В 18** Введение в системную семейную психотерапию.— М.: «Когито-Центр», 2009. — 182 с. (Современная психотерапия)

УДК 159.9

ББК 88

В книге излагаются правила функционирования семейной системы, приводятся примеры составления генограмм и их анализа. Описание многочисленных случаев из практики иллюстрирует и дополняет теоретические положения. Семья рассматривается здесь как социальная система, как комплекс элементов и их свойств, находящихся в динамических связях и соотношениях друг с другом.

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

© А.Я. Варга, 2009

© «Когито-Центр», 2009

ISBN 978-5-89353-269-2

# Содержание

Введение в системную семейную психотерапию.....	5
Петли обратной связи .....	6
«Черный ящик» .....	10
«Организмический» взгляд на мир и круговая причинность .....	14
Общая характеристика семейной системы .....	20
Параметры семейной системы .....	55
Первый параметр семейной системы — стереотипы взаимодействия.....	55
Второй параметр семейной системы — семейные правила .....	69
Семейные мифы — третий параметр семейной системы .....	72
Четвертый параметр семейной системы — границы.....	109
Пятый параметр семейной системы — стабилизаторы .....	112
Семейная история — шестой параметр семейной системы .....	116
Методологические принципы системной семейной психотерапии.....	131
Циркулярность .....	131
Гипотетичность .....	134
Нейтральность .....	140
Психотерапевтические воздействия .....	147
Способ переноса и ожидания.....	149
Этапы воздействия на семейную систему .....	159
Предписания.....	170
Общая схема работы с семьей.....	178
Литература .....	180

## ВВЕДЕНИЕ В СИСТЕМНУЮ СЕМЕЙНУЮ ПСИХОТЕРАПИЮ

Системная семейная психотерапия является одним из направлений системного подхода. Можно назвать следующие виды системной психотерапии: классическая системная семейная психотерапия (ССТ) с такими подразделениями, как стратегическая ССТ, структурная ССТ, миланский подход, подход Мюррея Боуэна; постклассическая системная терапия — нарративная психотерапия, ориентированная на решение, краткосрочная психотерапия, нейролингвистическое программирование. Все эти виды психотерапии основываются на системной теории. Системная теория, или теория систем, является не вполне психологической теорией. Практически одновременно системные идеи развивались в кибернетике (Н. Винер, Р. Эшби и т.п.), в биологии (В. Вернадский, Н. Бернштейн, К. Лоренц, Н. Тинберген), антропологии (М. Мид) и затем проникли в культурологию и психологию (Г. Бейтсон, Т. Лири, Р.А. Вильсон, А. Кожибский).

К первой половине XX в. накопилось множество фактов в разных областях знания, которые нельзя было объяснить с помощью существующих на тот момент теорий. Чем регулируется динамика численности популяций животных? Почему те, кто болели тифом, не болеют туберкулезом? Почему в определенные исторические периоды разные люди начинают вести себя одинаково? Почему в цитадели европейской культуры, Германии, была создана армия насильников и садистов? Стало понятно, что нужен какой-то новый способ понимания и анализа действительности. Новую методологию предложила теория систем.

Система — это некое образование, состоящее из множества взаимосвязанных элементов, которые как единое целое взаимодействуют с внешней средой и реализуют общие функции. Функционирование элемента системы вторично по отношению к функционированию всей системы. Всем известны примеры нарушения экологического равновесия, когда изменение численности одной популяции животных приводит к изменению численности другой. Это происходит не потому, что одни животные стали размножаться активнее других, а потому что в экосистемах все элементы связаны между собой и любое изменение одного элемента влечет за собой изменение другого. Такие же механизмы существуют и в социальных системах. Яркий пример

привел Г. Бейтсон в статье «От Версаля до кибернетики» (2000), где он ясно показал, что события в Германии перед и во время Второй мировой войны во многом обусловлены Версальским договором. Подобная картина наблюдается и в семейных отношениях. Поведение людей редко определяется их свободной волей или их бессознательными «движениями души», в основном законами функционирования тех систем, к которым они принадлежат — семьей, социальным атомом, государством, культурой и цивилизацией.

Системная семейная психотерапия не связана с психологическими теориями, на которых основывается индивидуальная психотерапия. Это стало понятно уже 40 лет назад. В фундаментальном труде по семейной психотерапии Г. Эриксон и Т. Хоган (Erickson, Hogan, 1972) утверждают, что осуществленный ими анализ литературы не выявил данных о том, что системная семейная психотерапия «выросла» из каких бы то ни было ранее существующих теоретических положений в психотерапии. В ее основе общая теория систем.

Итак, есть некие общие положения системной теории, которые используются во всех областях ее применения, в том числе и в системной семейной психотерапии.

### **Петли обратной связи**

Обычно открытие механизма обратной связи приписывают американскому математику Норберту Винеру. Во время Второй мировой войны в Пентагоне он разрабатывал теорию, с помощью которой создавались механизмы сопровождения и уничтожения летящих аппаратов противника. Информация с экранов радаров о положении цели использовалась для расчета поправок, необходимых для наведения орудий на цель. Затем эффективность этих поправок вновь оценивалась с помощью радара, вновь производились расчеты и т.д. до уничтожения цели. Этот процесс и был назван контуром обратной связи. Сличение информации, полученной с радаров, с положением летящей цели и поправки наведения производились подобным образом и тогда, когда наведение осуществлялось людьми, и тогда, когда расчеты делались машинами. Эти механизмы обратной связи используются во всех видах любой целенаправленной деятельности: и тогда, когда человек берет со стола коробку спичек, и тогда, когда головка подсолнуха

поворачивается за солнцем (Будинайте, Варга, 2005). Механизм обратной связи на примере физиологии движений человека еще в 1939 г. описал отечественный ученый Н. Бернштейн. «На самых первых порах изучения движений Бернштейн обнаружил, что при повторении одного и того же движения, например удара молотком по зубилу, рабочая точка молотка каждый раз очень точно попадает по зубилу, но путь руки с молотком к месту удара при каждом ударе в чем-то различен. И повторение движения не делает этот путь одинаковым. Повторением без повторения назвал это явление Н. А. Бернштейн. Значит, при каждом новом ударе нервной системе не приходится точно повторять одни и те же приказы мышцам. Каждое новое движение совершается в несколько отличных условиях. Поэтому для достижения того же результата нужны иные команды мышцам. Тренировка движения состоит не в стандартизации команд, не в научении командам, а в научении каждый раз быстро отыскивать команду, которая в условиях именно этого движения приведет к нужному двигательному результату... Для выполнения того или другого движения мозг не только посылает определенную команду к мышцам, но и получает от периферийных органов чувств сигналы о достигнутых результатах и на их основании дает новые, корректирующие команды. Таким образом, происходит процесс построения движений, в котором между мозгом и периферийной нервной системой существует не только прямая, но и обратная связь» (Фейгенберг, 1991).

Итак, обратная связь — это *информация о* результатах функционирования системы, поступающая в эту же систему.

Существует отрицательная и положительная обратная связь. В случае отрицательной обратной связи информация используется системой для уменьшения отклонения результата функционирования от некоторой заданной нормы. Во втором случае информация приводит к существенным изменениям, т.е. к потере стабильности и равновесия. Особый тип отрицательной обратной связи, подробно изученный в биологических и социотехнических системах, называется гомеостазисом. Гомеостазис — это стремление системы сохранять свои существенные свойства во взаимодействии со средой, обеспечивая выживание системы. Минимизация влияния внешней среды — работа закона гомеостаза. Система стремится сохранить статус кво в каждый момент своего существования.

Известный пример гомеостаза: как человеческий организм поддерживает температуру крови. Стоит измениться температуре среды, как меняется частота сердечных сокращений, суживаются или расширяются сосуды, срабатывает система пототделения и т.д. до тех пор, пока не восстановится температура крови. Если в силу каких-то причин невозможно восстановить температуру тела, человек может умереть либо от переохлаждения, либо от перегрева. Подобным образом действует семейная система для поддержания, например, неизменной дистанции между людьми. Допустим, один из супругов отходит на периферию семейной системы: проводит меньше времени с близкими, а когда находится дома, то ведет себя незаинтересованно, невключенно, потому ли что много работает, или завел роман на стороне, или по каким-то другим мотивам. Тогда кто-нибудь другой из членов семьи начинает развивать симптоматическое поведение, т.е. такое поведение, которое потребует большего участия в семейной жизни от ушедшего на периферию элемента. В незапущенных случаях обычно достаточно супружеского конфликта. Во время конфликта дистанция между людьми сокращается. Конфликтующие очень сконцентрированы друг на друге, поглощены друг другом, испытывают сильные переживания по отношению друг к другу в одно и то же время. Скандал от акта любви отличает лишь знак эмоций — минус и плюс. Кроме того, очень трудно помириться без ссоры. Если отдалившийся супруг не вступает в конфликт, на просьбы помириться говорит: «А я ни с кем не ссорился», на вопрос: «Что происходит?» — отвечает: «А разве что-то происходит?», то дело плохо. Оказывается, это запущенный случай. Для того чтобы изменить положение, лучше всего подходит симптоматическое поведение — болезни, допустим, детей или супруга/ги. Чтобы вылечить серьезно заболевшего ребенка или супруга, нужно проявить серьезное участие. Симпатическое поведение длится до тех пор, пока не восстановится близкая, привычная дистанция или не разрушится семья.

Активность системы — это распространение гомеостатической регуляции на внешнюю среду, деятельность, направленная на изменение и организацию внешней среды в соответствии с требованиями внутреннего устройства системы. Для поддержания более или менее постоянной температуры тела человек в первую очередь одевается и строит дома. Допустим, строит из

дерева. Значит, валит деревья. Значит, вмешивается в экосистему леса, изменяет свою внешнюю природную среду. Последние лет триста внешняя среда просто изнемогает от активности человека. Семейная система так же характеризуется определенной активностью. Обычно семейная система состоит из нескольких подсистем. Формальные подсистемы — супружеская пара или супружеская подсистема и дети, детская подсистема. Каждая представляет своего рода внешнюю среду для другой.

Дисфункциональная супружеская подсистема обычно использует другие подсистемы, чаще всего детскую подсистему, если детей двое, или детский организм, если ребенок один, для своей стабилизации» (Будинайте, Варга, 2005). Приведу пример. Обратилась супружеская пара по поводу дочери 14 лет. Вика связалась с «дурной компанией» в Интернете, общается с приятелями по ICQ, по телефону, забросила уроки, стала хуже учиться. Эту ситуацию заметил папа Николай, когда переходил с работы на работу, стал больше бывать дома и обнаружил, чем дочь занята днем. В связи с этим он не стал устраиваться на новую работу, сел дома и занялся воспитанием дочери. Его жена Марина также стала беспокоиться о Вике, хотя ее представления о воспитании ребенка во многом отличались от представлений Николая. Николай обратился за помощью и привел своих женщин на семейную психотерапию. В процессе психотерапии выяснилось, что у супругов давно конфликты, потому что Николай считает, что на жену слишком сильно влияют ее родители. Марина прислушивается к ним больше, чем к нему. Он же не пользуется авторитетом в своей семье, хотя, как правило, бывает прав. А тут еще выяснилось, что дочь непонятно чем занимается. Николай стал читать переписку дочери, обнаружил «похабщину». В общем Марина не только плохая жена, но еще и плохая мать. Марина — старшая дочь в своей родительской семье — всегда была очень близка со своим папой. Был период, когда папа жил как бы на два дома — за городом с женой и двумя детьми и в городе с Мариной, которая как раз заканчивала школу. Марина очень любит своего папу и боится его расстраивать, у папы слабое сердце, был инфаркт. А папа любит руководить. Всякий раз, когда Марина поступает по совету папы вопреки мнению Николая, начинаются многомесячные конфликты и обиды. На сеансах психотерапии Марина была определена как человек, для которого одинаково важно быть хорошей дочерью

и хорошей женой. Марина с этим согласилась. Она считает, что уходит в свою собственную семью, только когда к роли жены присоединяется роль матери, т.е. тогда, когда проблемы у Вики и надо быть очень включенной и внимательной мамой. Вика, кстати, ясно понимает, что происходит и прямо говорит: «Пусть уж лучше они меня ругают вместе, чем ссорятся друг с другом».

### «Черный ящик»

В конце 1940-х годов, когда под руководством Н. Винера формировалась новая наука — кибернетика, необходимо было разработать новый понятийный аппарат, инструменты для анализа систем. Одним из таких инструментов стал предложенный Н. Винером «черный ящик» — модель для анализа систем.

Мы опишем несколько упрощенную модель «черного ящика», применимую для анализа открытых социальных систем, к которым относится семья.

«Для того чтобы описать семейную систему, необходимо определить три набора параметров:

- 1) набор факторов, воздействующих на семейную систему;
- 2) набор реакций семейной системы на каждый из этих факторов;
- 3) набор факторов, определяющих желаемое состояние семейной системы» (Иванов, Шустерман, 2003).

Рассмотрим первые два набора. «Щелкни кобылу в нос — она махнет хвостом». Эта шуточная кибернетическая формула очень хорошо описывает то, что мы пытаемся определить. Мы не знаем, как устроена открытая система «лошадь», но мы знаем, что при конкретном воздействии («щелчок в нос») эта система дает регулярно повторяемую реакцию — «махнет хвостом».

Модель «черного ящика» применительно к семье используется обществом давно. Поговорки «От осины не рождаются апельсины» и «Яблочко от яблони недалеко падает» хорошо это иллюстрируют. Мы не знаем, что конкретно происходит в «черном ящике» семьи, но мы знаем, что появившийся в семье младенец будет обладать семейными свойствами и чертами.

Существует некий обычный набор факторов, воздействующий на семейную систему. Все они так или иначе структурируют

время и содержание жизнедеятельности семьи, могут увеличивать стресс и тревогу в семье или успокаивать и снижать напряжение. Понятно, что с ними нераздельно связаны реакции системы.

1. Родственники со стороны мужа и со стороны жены. Это воздействие может быть организационным (дают материальную помощь или получают материальную помощь, помогают по хозяйству и с детьми или сами нуждаются в помощи, требуют регулярных посещений или нет и т.п.), а также это воздействие может быть психологическим, например, общение с родственниками увеличивает или уменьшает напряжение и тревогу в семье.

2. Работа, коллеги и начальники. Воздействие этого фактора разнообразно. Работа структурирует время пребывания всех членов семьи вместе (много работают — редко видятся), определяет материальный уровень жизни семьи, в некоторых случаях круг общения семьи. Все это сопровождается определенной динамикой тревоги и напряжения в семейной системе. Премии, проценты от сделок и продаж, веселая компания друзей-коллег могут снижать напряжение, пьянство на работе, конфликты, агрессия начальства приносят тревогу в семью. Работа может быть способом ухода от домашних конфликтов, а может быть горькой повинностью, может разлучать с ребенком и любимыми домашними занятиями.

3. Воспитатели детских садов, школьные учителя, соседи, друзья. Воспитатели и учителя могут серьезно влиять на времяпрепровождение и самочувствие семьи. Ежедневные сообщения о плохом поведении, домашние задания, которые необходимо делать всей семьей, — стрессоры для семьи.

Для того чтобы пользоваться моделью «черного ящика», необходимо установить не только фактор воздействия, но и пространство на границе системы, куда направлено воздействие, — вход, а также установить пространство на границе системы, где наблюдается реакция на фактор воздействия, — выход.

Допустим, мать жены — стрессогенный фактор. Она требует чего-то и обвиняет в чем-то всякий раз, общаясь со своей дочерью. Дочь каждый раз после самого короткого разговора с матерью по телефону плачет, чувствует вину и злость. Итак, жена в данном случае — тот вход, через который в систему попадает напряжение. После этого в черном ящике происходят некие

супружеские конфликтные взаимодействия, тогда муж напиивается с друзьями. Скандал с тещей на входе, пьянство мужа на выходе. Кстати, это практически единственная ситуация, когда теща и жена в мире и согласии ругают пьяницу.

Применительно к открытым системам правильнее было бы говорить о воздействиях на систему и состояниях системы. Например, появление ребенка — воздействие на семейную систему — неизбежно приведет к изменению состояния системы. Люди, которые выполняли функции супругов по отношению друг к другу, начинают выполнять функции родителей по отношению к новому существу — ребенку и по отношению друг к другу. Иногда это состояние системы задерживается надолго: дети выросли, а родители все еще обращаются друг к другу: «мать», «отец». Вероятно, родительские функции привлекательнее, чем супружеские. Действительно, заниматься любовью с человеком, которого называешь «мать», — не то же самое, что заниматься любовью с человеком, которого называешь «жена».

Факторы, определяющие желательное состояние системы, многообразны. Это некие представления о хорошей семье. Такие представления складываются под влиянием культурных традиций общества, социальной модели семьи, семейного мифа, и актуального состояния системы. Например, в России общество всегда мягко относилось к неполным семьям, сложносоставным семьям (супруги и их дети от предыдущих браков), т.е. распад семьи не был общественной трагедией. Причин несколько. Во-первых, основная масса населения страны — потомки рабов, крепостных крестьян. Законы крепостного права в России были жестоки, разрешалось разлучать семьи, раздельно продавать детей и супругов. Таким образом, транслировалась низкая ценность семьи. Во-вторых, систематически уничтожалось мужское население в войнах и репрессиях, особенно в XX в. Чтобы сохранять популяцию, общество приветствовало неполные семьи, безотцовых деток. Во время Второй мировой войны в России практически была уничтожена мужская популяция 1923–1924 гг. рождения. Надо отметить, что в Германии уходящих в увольнение солдат буквально поощряли к воспроизведению потомства, снабжали специальными складными люльками, которые солдаты оставляли у своих барышень. Такая общественная политика автоматически приводила к снижению роли отца

в выращивании детей, к упрощению модели мужского поведения в семье, к появлению неадекватных требований к мужчинам у женского населения (либо принц, либо нищий: любой персонаж с мужской анатомией) и к появлению поколений женских семей. Надо отметить, что и в русской литературе с ее проповедью добра нет описания счастливой и содержательной семейной жизни. Можно назвать два произведения: «Старосветские помещики» Гоголя, где описаны нежные, но пустые отношения супругов, и «Что делать» Чернышевского — малохудожественный роман об утопических безэмоциональных семейных отношениях. Итак, общественная ценность семьи низкая, разных конструктивных моделей семьи нет. Из-за этого картина хорошей жизни конкретной семьи обычно слишком сильно зависит от моделей родительских семей: либо все как у родителей, либо ничего как у родителей. Случаются парадоксы. Например: в трех поколениях семьи клиентки мужа изменяли женам. Они уходили к другим женщинам, затем возвращались и вскоре после этого заболели и умирали. Дочь, молодая женщина, собирается замуж. Жених влюбляется в другую, уходит, затем возвращается. Очень хочет жениться, около года осаждают клиентку, пытается убедить ее в том, что никакой измены больше не будет. Клиентка не может принять решение, выходить ли ей замуж за этого человека. В процессе психотерапии выясняется, что доверие к жениху вернется, если он в раскаянии повесится. В этой семье картина благоприятного будущего — смерть или тяжелая болезнь мужа.

Существует еще один принцип. На большинство живых систем и особенно человеческих систем воздействуют разнообразные и множественные факторы внешней среды. Система стремится сохранить свою стабильность, для этого у нее есть определенные механизмы. У семейных систем есть некие правила или предписания, которые содержат информацию о том, как сохраниться перед лицом внешних воздействий. Это некие так называемые желательные состояния системы. Для российских семей актуальны такие желательные состояния, которые можно назвать «резерв для выживания». Внешняя среда существования семей практически во все времена была небезопасной, угрожающей. Семьи вырабатывали многообразные сценарии выживания на случаи разных внешних возмущений. Самые популярные сценарии послевоенного времени: делать продовольственные

запасы, а также запасы игл и постельного белья. До конца 1950-х годов многие образованные семьи направляли детей на обучение в медицинские вузы, потому что в лагере (посадить могли любого) врач вернее выживал, чем человек другой специальности. У многих семей есть разные сценарии финансового поведения, например: не доверять своих сбережений государству. Кто-то хранит деньги в чулке, кто-то — за границей. Понятно, что выработка и реализация этих сценариев старшим поколением отражается в виде определенной картины опасного мира в умах младшего поколения. Таким образом, желательное состояние системы как резерва выживания воспроизводится из поколения в поколение.

Реакции человеческих систем, таких, как семья или организация, на изменения в среде фиксируются в виде некоторых предписаний национальной культуры. Например, «От тюрьмы и от сумы не зарекайся» — каждый может попасть в тюрьму или обнищать и пойти по миру с сумой за подаванием. Анекдоты, пословицы, поговорки — это и есть всем нам хорошо известные культурные предписания норм реагирования на внешние воздействия. В российской культуре существуют многочисленные предписания норм реагирования на негативные воздействия среды. Хуже обстоит дело с предписаниями норм реагирования на позитивные воздействия среды. Семьи скорее распадутся в ситуации благополучия, достатка и успеха, чем вследствие пожара, инфляции, болезни.

### **«Организмический» взгляд на мир и круговая причинность**

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.

Положение «Целое больше, чем сумма его частей» в системной теории составляет основу принципа тотальности, или нон-суммарности. Законы функционирования системы не сводятся к сумме законов функционирования ее подсистем (элементов, объектов). Система качественно отличается от своих элементов

и их совокупности. Вода отличается от составляющих ее водорода и кислорода. Лес — не сумма деревьев. Возникают новые свойства, которые подчиняются другим законам. Систему невозможно описать через свойства ее элементов. Никакую человеческую систему — семью, организацию — невозможно описать через сумму составляющих ее личностей. Хорошо узнаваема дисфункциональная семья: муж и жена по отдельности — прекрасные, чуткие, тактичные люди. Вместе они являют миру бессмысленно скандальную пару. Это происходит потому, что их прекрасные человеческие качества вторичны по отношению к законам функционирования их дисфункциональной семейной системы.

Второе положение «организмического» взгляда: все части и процессы целого взаимовлияют и взаимообуславливают друг друга.

Человек описывает себя через простые бинарные оппозиции: верх — низ, лево — право, плохо — хорошо, причина — следствие и т.п. Возможно, легкость и естественность бинарного мышления связана с понятием симметричности. Все растения, животные, люди обладают осью симметрии. Так все живое приспособилось к феномену тяготения земли. Находясь в этом симметричном мире, просто опираться на бинарные оппозиции. Они «работают» при описании и понимании статичного, механического мира, но бесполезны в тех случаях, когда надо понимать и описывать многоуровневые взаимодействия и взаимозависимости. Системный подход предполагает особый способ восприятия реальности, отличный от того, к которому все мы привыкли. Возникшие еще в XVIII в. представления о детерминированности мира, о возможности вычленив причину и следствие, найти одну истинную первопричину мешают понять, что в реальности причины и следствия могут меняться местами. В мире может существовать множество истин, справедливых в разных условиях и с определенной степенью вероятности.

Представление о бинарности мира создает линейную причинно-следственную связь, с помощью которой описываются процессы или события. В этой картине мира главный вопрос «Почему?»

В системном подходе такая линейная следственно-причинная логика существовать не может. Она заменяется на круговую логику, в которой главный вопрос «Зачем?» Для того чтобы выявить психодиамику семейной жизни, необходимо перейти

к системному мышлению. Почему маленький Ганс панически боится лошадей и не выходит из дому? Потому что он испытывает эротическую привязанность к своей матери, боится гнева отца за это, вытесняет «преступное влечение» и проецирует свой страх на лошадей в упряжке, потому что именно такой вид лошадиной морды напоминает ему лицо отца в очках. Это линейная логическая цепочка, представляющая ход рассуждений психотерапевта, который помещает причину симптоматического поведения внутрь человека. В соответствии с системной логикой причина симптоматического поведения конкретного человека — в механизмах гомеостатической регуляции функционирования той системы, элементом которой этот человек является. Именно поэтому системная логика не отвечает на вопрос «Почему?», она отвечает на вопрос «Зачем?» Можно предложить много версий того, «зачем» маленький Ганс боялся выходить из дома:

- 1) чтобы мама меньше занималась сестричкой, чтобы система не переходила на следующую стадию жизненного цикла;
- 2) чтобы родителям было о чем говорить друг с другом, вместо того чтобы: ругаться, заниматься сексом, умиляться, глядя на дочку;
- 3) чтобы у отца был предмет для обсуждения с З. Фрейдом, его наставником и консультантом.

Системная логика сложна для усвоения и практики еще и потому, что она должна преодолеть законы порождения высказываний, законы вербального взаимодействия. В семье множество событий происходит одновременно. Все, что совершается в семье, является информацией, сообщением для всех членов семьи. Эти сообщения поступают к людям и вербально, и невербально. Мама моет посуду на кухне и гремит ею больше обычного, потому что она сообщает, что сердита на папу, который пришел с работы позже обычного. Папа в это время смотрит телевизор, но не закрывает дверь комнаты, показывая, что хочет мириться. Сын, который обычно делает уроки сам, сейчас, чувствуя напряжение в атмосфере, просит отца помочь с решением задачи. Отец помогает, но говорит громко, унижает, демонстрирует, что без него сын — пустое место, что отец нужен семье. Мама встает на защиту сына, упрекает папу за то, что он мало занимается ребенком. Однако пусть через скандал, но родители начинают общаться и в конце концов мирятся.

Самое интересно, что они рассказывают об этом эпизоде совсем не так, как это было в действительности: рассказ осуществляется в словах, из него исчезает одновременность и многомодальность поступления информации от всех ко всем. Средствами языка эти процессы передать невозможно, потому что язык линеен. Одно слово в одну единицу времени, друг за дружкой выстраиваются звуки речи и буквы письма. Язык передает события так же, как проекция движения колеса на бумаге (прямая линия) отражает его реальное круговое движение. Для развития системного мышления необходимо преодолеть «тиранию языка», как считают создатели миланской школы системной семейной психотерапии.

Любые изменения, происходящие в любой из подсистем, отразятся во всех других подсистемах и системе в целом.

Семейная система — это открытая система, она находится в постоянном обмене информацией и материей с окружающей средой. Семейная система — это самоорганизующаяся система, т.е. поведение системы целесообразно. Люди, составляющие семью, поступают так или иначе под влиянием правил функционирования данной семейной системы, а не под влиянием своих потребностей и мотивов. Элементы семейной системы (члены семьи) находятся друг с другом в постоянном взаимодействии, между ними складываются топологические и динамические отношения. Топологические отношения — это отношения близости-отдаленности. Структура семьи, состав ее коалиций: мать и дети, а отец на периферии, или коалиция отец — дочь против коалиции мать — сын, или супружеская подсистема и детская подсистема — все это разные варианты топологических отношений элементов.

Динамические отношения — это отношения влияния, зависимости, взаимодействия и коммуникации (Варга, Будинайте, 2005).

Классическая системная психотерапия сфокусирована на информационно-коммуникативном функционировании социальных групп, семьи прежде всего. Элементы системы связаны друг с другом через взаимодействие всякого рода, и любое взаимодействие несет информацию системе как об отдельных элементах, так и обо всей системе в целом. В последнем случае это обратная связь, о которой было написано выше. Взаимодействие — сложный и многоуровневый процесс.

Он обладает рядом закономерностей и особенностей, изучение которых началось в Америке, в Калифорнии в конце 1960-х — начале 1970-х годов. Исследовательской группой руководил знаменитый философ и антрополог Грегори Бейтсон. Основные результаты этого исследовательского проекта были описаны в работах Г. Бейтсона (2000), П. Вацлавика, Д. Бивин, Д. Джексона (2000).

Любая социальная система пронизана коммуникациями, буквально затоплена ими. Дело в том, что в человеческой группе коммуникации тождественны поведению. Поведение есть всегда, неповедения не бывает. Согласно системной теории, любое поведение несет в себе информацию. Фактически элементы социальной системы погружены во взаимодействие и общение, хотя бы они этого или нет. Это положение было сформулировано группой Бейтсона так: все поведенческие проявления людей могут рассматриваться как коммуникация. Избежать коммуникации невозможно (Вацлавик с соавт., 2000, с. 57). Таким образом, будучи в группе, человек находится в информационном поле. Он постоянно дает сообщения и получает их. Отказ от общения тоже является сообщением. Человек не отвечает на вопросы, молчит, отворачивается и т.п. и тем самым сообщает о своем отказе. Бывает, что человек «получает» сообщения даже в тех случаях, когда их никто не посылает. Неуверенным в себе подросткам кажется, что люди, допустим, в вагоне метро на них смотрят с осуждением или насмешкой. Чем теснее связаны в группе люди между собой, тем большим количеством информации они обмениваются. Значимы не только слова, тон голоса, жесты и выражение лица, но и всякое изменение. Например: муж обычно приходил с работы в восемь, а в последнее время стал задерживаться; жена раньше занималась организацией семейного досуга, а теперь этого не делает. В функциональной семье изменения обсуждаются, в дисфункциональной часто не обсуждаются. Возникают зоны молчания, люди предпочитают не проверять свои версии происходящего, а принимать их за истину.

Например, дисфункциональная супружеская пара Х. едет в магазин за покупками. В этот день они довольны друг другом, общаются расслабленно и легко, говорят о предметах, не особенно важных. Когда покупки сделаны, жена предлагает вести машину. Муж соглашается. Жена садится за руль, они едут, жене

неудобна высота руля. Она останавливает машину, поправляет руль. Муж удобно откидывается на пассажирском кресле, поездка продолжается, а разговор замолкает. Жене кажется, что муж недоволен ее ездой. Она молчит и начинает дуться, но не спрашивает мужа, почему он замолчал. Ей кажется, что она и так это знает. Домой приезжают в напряженном молчании. Муж считает, что жена на него обижена за что-то, как он полагает, за какую-то ерунду, скорее всего, за то, что не помогал опускать руль, и обижается в свою очередь, но не задает вопросов, почему жена молчит. Вечер испорчен, опять конфликт.

Понятно, что любому поведенческому проявлению люди приписывают смыслы. Адекватно понять их можно только в контексте определенной коммуникативной ситуации. Например, симптомы болезней несут определенные сообщения и имеют смысл в коммуникативном контексте.

Всем хорошо известны истории о том, как у жены болит голова «для того, чтобы не заниматься сексом». Голова действительно болит, возможно, и из-за напряжения и тревоги, связанной с тем, что по некоторым признакам жена «поняла», что муж вознамерился заняться сегодня любовью, жена этого не хочет, а сказать об этом боится, потому что муж может обидеться, а конфликта не хочется и секса тоже не хочется, что делать, непонятно, тут-то голова и заболи. Можно принять таблетку от головной боли и завести трудный разговор с мужем про то, как этот самый секс реорганизовать, чтобы жене хотелось его чаще. А можно таблетку не принимать, пожаловаться на головную боль, получить порцию сочувствия от мужа, и, заметьте, никакого секса. И кстати, никаких трудных разговоров про это. И муж доволен, потому что не очень-то и хотелось. Так головная боль становится осмысленным сообщением в определенной коммуникативной системе.

В системной теории считается, что психические заболевания тоже являются сообщениями. Симптоматическое поведение соответствует той коммуникативной системе, в которой оно осуществляется. Стоит изменить правила коммуникации, как меняется симптоматическое поведение вплоть до его полного исчезновения.

Все семейные системы — открытые системы, они постоянно осуществляют предметный и информационный обмен со средой.

Сложность и организованная упорядоченность таких систем возрастают за счет разрушения окружающей среды. Пример такого разрушения окружающей среды — удачно прошедший процесс сепарации. Когда элемент выделяется из своей системы, она необратимо меняет свою структуру и в каком-то смысле становится новой системой. Старая система перестает существовать. Выделившийся элемент создает новую молодую семью, а родительская система становится внешней по отношению к этой новой ядерной системе.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ**

1. Конечность пространства системы означает, что у любой семьи существуют границы, а вне их — среда. Среда — это совокупность объектов, изменение свойств которых воздействует на рассматриваемую систему, а также те объекты, чьи свойства меняются под воздействием этой системы. Родительские семьи, детский сад и школа, работа и сослуживцы — внешняя среда семейной системы. Отношения с тещей и свекровью, с начальником, жалобы учителя — все это может влиять на отношения внутри рассматриваемой семьи. Скандалы в семье могут отражаться на работе, на учебе ребенка в школе.

Любая социальная система входит в еще большую систему, взаимодействует с другими системами, и все они как-то влияют друг на друга. Например, критерии болезни задает общество. В России считается, что ребенок к трем годам должен приобрести навыки опрятности. Если этого не происходит, то родители начинают тревожиться, пытаются лечить энурез, энкопрез и пр. В средиземноморских странах никого не беспокоит то, что шестилетний ребенок бегает в памперсах.

Границы семейных систем проницаемы. Человек является элементом нескольких систем, от него может зависеть их жизнедеятельность, но и сам он неизбежно так или иначе реагирует на соприкосновение с ними.

2. Время внутрисистемных взаимодействий или взаимодействий системы со средой, может быть сколь угодно непродолжительно или, наоборот, сколь угодно велико по отношению ко времени наблюдения за поведением системы. Впрочем, если речь идет о семейной системе, то внутрисистемные изменения

происходят медленно. Мюррей Боуэн писал, что последовательное снижение уровня дифференциации семейной системы в течение трех поколений с большой долей вероятности приведет к появлению ребенка, больного шизофренией. В данном случае время изменения в системе занимает более 60 лет. Распад семьи вследствие развода и завершение замыкания границ новых семейных систем (например, мама и дети, папа и его новая жена) занимает в среднем около 7 лет. Другие процессы протекают быстрее: сепарация детей от родителей в норме занимает 3–4 года, правда, при некоторых видах семейной дисфункции не происходит вообще.

Несмотря на то, что история развития системной семейной психотерапии относительно недолгая, мы, тем не менее, можем обозначить основные логико-смысловые точки на некоей условной шкале. Первым шагом к системному видению можно считать случай маленького Ганса. З. Фрейд помогал мальчику, обсуждая его поведение с его отцом, а не непосредственно с ребенком. Родители изменяли свое поведение с мальчиком, и он менялся в ответ (Арутюнян, 2001).

Опосредованность воздействия — общение с одним человеком для того, чтобы помочь другому, — прием, который используется в семейной терапии с тех пор.

Случай маленького Ганса — своего рода преддверие семейной психотерапии. А вот целенаправленной работой с семьей занимался Мюррей Боуэн. У него на приеме присутствовал один человек, но разговаривал он с этим человеком о том, как пережитое в его родительской семье переносится в его текущую жизнь. Он создал технику генограммы, которая используется и сегодня, и предложил некоторые принципы ее анализа. Генограмма — это система записи взаимоотношений людей в поколениях.

Анализируя семейные истории в так называемом первичном треугольнике (мама, папа, ребенок) и семейные генограммы, Мюррей Боуэн пришел к некоторым интересным выводам: он заметил, что существуют определенные стереотипы взаимоотношений, которые повторяются и воспроизводятся в поколениях. Этот процесс он назвал «межпоколенческой передачей», в сочетании с пятью другими элементами этот процесс представляет основной костяк теории семейных систем Мюррея Боуэна (см.: Теория семейных систем, 2004). Это фундаментальная системная теория, описывающая функционирование

эмоциональных процессов, происходящих в семье. На большом клиническом материале Мюррей Боуэн показал, по каким законам происходит выбор брачного партнера, что будет влиять на жизнь в браке, как порядок рождения детей в семье и социальная ситуация жизни семьи в момент рождения ребенка определяют его воспитание и функционирование и в родительской, и в своей семье.

М. Боуэн разрабатывал теорию дифференциации (см.: Теория семейных систем, 2004), идею о связи поколений, о передаче паттернов функционирования от одного поколения к другому. Этот взгляд разделяют все системные психотерапевты. Мюррей Боуэн 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. На этом этапе большое значение имел клиент-центрированный подход Карла Роджерса. В семейной терапии выразителем его идей была Вирджиния Сатир. Она стала работать с семьями в полном составе. 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 действовала в соответствии с базовым принципом клиент-центрированного подхода: самое важное значение в психотерапии имеет ситуация «здесь и теперь».

Вирджиния Сатир добивалась изменений немедленно, 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. У Сатир была серьезная причина применения этого принципа. К ней часто приходили семьи, направленные на курс семейной терапии по постановлению суда. В начале 1960-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 отправив на психотерапию. Перед

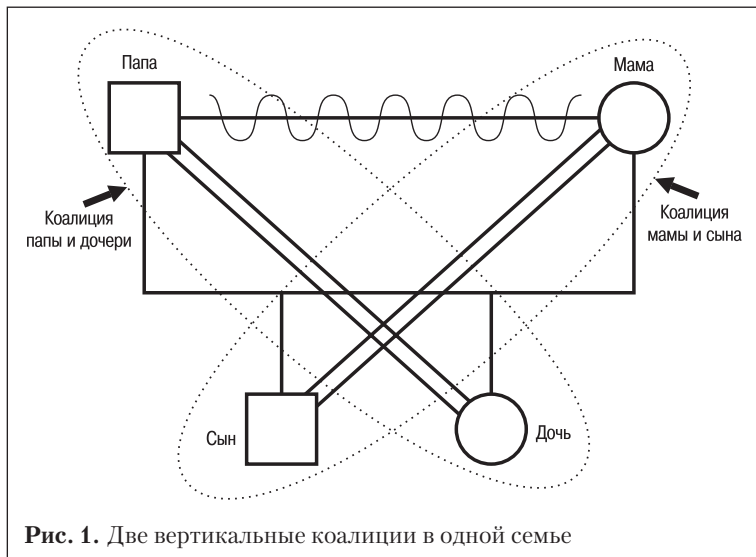
профессионалом, который обслуживал муниципальные структуры, ставили задачу: посылаем к вам семью, членом которой является наркоман; добейтесь того, чтобы он перестал употреблять наркотики и стал работать. Это вполне реально, и психотерапевты, работающие в странах, где существует развитая система медицинского страхования, часть своего времени посвящают решению такого рода задач.

Представьте себе ситуацию: приходит семья, которая не дала никакого запроса на получение психологической помощи, вообще не понимает, что она делает у психотерапевта, является по постановлению суда в такое-то время в такой-то кабинет, для такой семьи альтернатива психотерапии — отсидка в тюрьме. У психотерапевта в этой ситуации есть совершенно конкретная задача. Он должен немедленно сформировать у семьи мотив на получение психологической помощи. Вирджиния Сатир с этим справлялась 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. Самая популярная техника групповой работы — это метод семейной реконструкции (Satir, 1982; Satir, 1991). В работе со всеми членами семьи она часто применяла технику семейной скульптуры.

Представители структурного подхода в семейной психотерапии показали, что содержание жизни семейной системы зависит от ее структуры. Этими вопросами много занимался 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, папы и двух детей — девочки и мальчика. Между родителями отношения конфликтные, но у мамы отличные отношения с сыном, а у папы — с дочерью (рисунок 1).

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



Такого рода коалиция, когда межпоколенная близость людей больше, чем внутрипоколенная, 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.

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 (Эриксон, 2002). Необходимо учесть, что ребенок входит в семью, где существуют свои потребности. Если этот 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, клиентка, с которой я работаю уже года три. Для меня это очень нетипично: при системном подходе годами терапия не длится.

Итак, идентифицированный пациент — девушка, которая попадает ко мне по просьбе моего коллеги в связи с депрессией после смерти матери.

Одинокая, получила два высших образования, умница и 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 сказала, что надо непременно занять эту квартиру, потому что, имея пустую площадь, папа обязательно будет гулять. Образовались две квартиры. Съезжаться смысла нет, так как 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, тяжело, и ей захотелось жить своей жизнью. Итак, наша клиентка остается одна в старой квартире, а мама с папой и младшим братом уезжают 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 клиентки, становится чуть ли не высеченным на скрижалях, поскольку 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, так как 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.

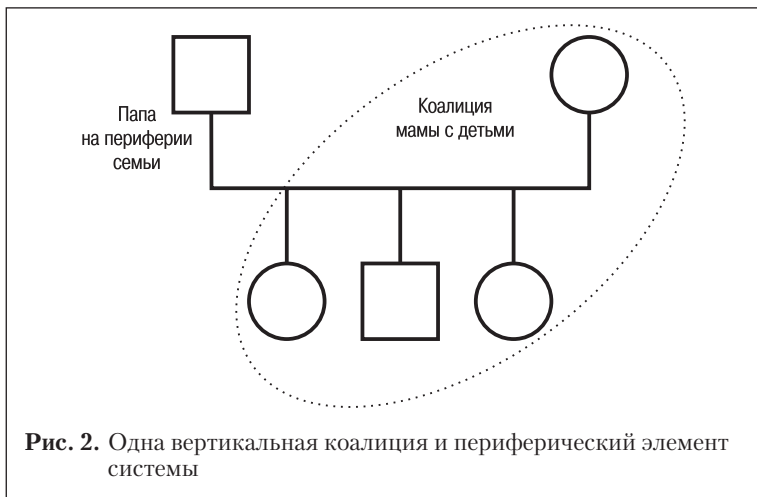
Таким образом, мы видим, что вертикальные коалиции дисфункциональны. Функциональны горизонтальные коалиции. Был бы нормальным брак, была бы супружеская коалиция сильнее детско-родительской, не было бы проблем у нашей клиентки.

Выделяют несколько вариантов системной семейной терапии. Мы уже упоминали **структурный подход С. Минухина**.

Сальвадор Минухин много работал с бедными негритянскими семьями, с так называемыми женскими семьи. Мама и дети — в центре семьи, папа — на периферии: он или алкоголик, или наркоман, или пропадает где-то. Такая структура сложилась не случайно. 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 принижена, в популяции она до сих пор не восстановлена. Интересно, что в Латинской Америке под влиянием католической церкви нерушимость и святость супружеских уз были укреплены для всех, в том числе для рабов, и там роль мужчины в семье полностью сохранилась. Минухин создал целую систему включения периферийного папы в семью и выстраивания супружеской коалиции, здоровой коалиции (рисунки 2).

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

**Стратегическую системную семейную терапию** представляют Джей Хейли, Клу Маданес. Стратегическая семейная



терапия ориентирована прежде всего на решение проблем (Problem Solving approach). Они сосредоточили свое внимание на системном симптоме и выработали комплекс предписаний, направленных на снятие симптома. Предлагаемые ими воздействия на семейную систему часто очень эффективны и всегда остроумны.

Миланская школа (Сельвини Палаццоли и др., 2002) занималась в основном перестройкой правил функционирования семейной системы, поиском ведущего симптома в системе и разрабатывала стратегию целостного воздействия на симптом, чтобы сразу изменить системное взаимодействие. «миланцы» создали парадоксальные техники, которые действенны, поскольку жизнь в семейной системе действительно парадоксальна. Для того чтобы эти парадоксы разрушить, выдвигались контрпарадоксы. Миланская школа широко использовала прямые и парадоксальные предписания для воздействия на семейную систему.

Последние десятилетия XX в. были отмечены активно осуществлявшейся методологической и теоретической работой, приведшей к тому, что само понятие системного подхода в терапии претерпело существенные изменения, а перечень системных терапевтических направлений пополнился рядом новых терапевтических подходов.

С одной стороны, эти подходы определенно являются системными, а с другой — их методологическая и, соответственно, методическая база явно отлична от классической системной семейной терапии. Речь идет прежде всего о **краткосрочной, ориентированной на решение терапии и нарративном подходе**.

В основе этих подходов и техник лежит системная методология, которая может быть определена как постклассическая. Соответственно, эти подходы выступают как **постклассические системные подходы** (Будинайте, Варга, 2005).

Постклассический подход отличается тем, что в качестве системы рассматривается не только и не столько клиентская система, сколько система, составленная из двух подсистем: собственная клиентская подсистема и подсистема «терапевт(ы) плюс клиентская подсистема». В классическом системном подходе терапевт занимал некую как бы внешнюю экспертную позицию по отношению к клиентской системе. Он был носителем знания о том, что такое функциональная система, и осуществлял воздействие на систему, которое должно было перевести клиентскую систему из дисфункционального состояния в функциональное.

Постклассический системный подход уже не рассматривает клиентскую систему как объект воздействия и терапевта как субъекта этого воздействия.

Теория ССТ, основываясь на кибернетической теории Людвиг фон Берталанфи, описывает семью как систему, в своей жизнедеятельности реализующую две основные тенденции — развития и гомеостаза. При этом симптоматическая семья рассматривается как та, в которой тенденции к сохранению статус кво оказываются в силу ряда причин преобладающими. Именно это положение, чрезвычайно важное при изучении семьи, оказывается в то же время «поддерживающим» классический позитивистский рационалистический подход собственно в терапии поскольку:

1) предполагает рассмотрение семьи в процессе терапии как некоего статичного объекта, параметры которого могут быть объективно описаны независимо от самого факта взаимодействия с ним, и эти параметры до и после взаимодействия различаются только по эффекту терапевтического воздействия; 2) рассматривает состояние системы на момент завершения работы как жестко и однозначно детерминированное осуществленным

терапевтическим воздействием; 3) описывает само терапевтическое воздействие как полностью поддающееся произвольному контролю терапевта и «вычерпываемое» рефлексией терапевта (Будинайте, Варга, 2005).

Сторонники постклассического системного подхода вслед за квантовой психологией (Уилсон, 1998) принимают положение, что не может быть невключенного наблюдения.

«...Мы можем знать то, что нам говорят наши инструменты и наши мозги, но не можем знать, дают ли наши инструменты и мозги точный отчет, пока другие исследователи не воспроизведут результаты нашей работы...

То, что нам говорят наши инструменты и мозги, состоит из относительных «реальностей», которые могут перекрываться. Термометр, например, не измеряет длину. Линейка не измеряет температуру. Вольтметр ничего не говорит нам о давлении газа. И так далее. Поэт не регистрирует тот же спектр, что и банкир. Эскимос не воспринимает тот же мир, что и нью-йоркский таксист, и т.д.» (Уилсон, 1998, с. 12).

Итак, восприятие заключается не в пассивном приеме сигналов, но в их активной интерпретации.

Или в несколько ином виде:

«Восприятие заключается не в пассивных реакциях, а в активных, творческих трансакциях.

В квантовой теории этот же закон формулируется по-разному, но чаще всего физики выражают его так:

*Нельзя исключить наблюдателя из описания наблюдаемого.*

(Доктор Джон Уилер идет еще дальше, он считает, что наблюдатель «создает» наблюдаемую вселенную.)» (Уилсон, 1998, с. 18).

В постклассическом подходе утверждается, что терапевт не может в полной мере отследить и осознать свое воздействие на семейную систему. Более того, на это «воздействие» оказывает влияние и сама клиентская система, хочет этого терапевт или нет. И ее состав, и те нарративы, которые они используют в общении с терапевтом, и условия их жизни и т.п. оказывают

влияние на то, как их увидит и поймет психотерапевт, как он их, по словам Уиллера, «создаст».

«Это происходит потому, что воздействие оказывается не на механическую, а на живую, обладающую “встречной сознательной активностью” систему и при этом само воздействие оказывается живой системой.

Все это приводит к тому, что классические атрибуты системы, известные по общей теории систем, которой для классического системного терапевта выступает семья, оказываются атрибутами самого терапевтического взаимодействия» (Shazer, 1991).

Не семья как система, а собственно терапевтическое взаимодействие как система характеризуется такими качествами, как:

- **целостность**, поскольку изменение в одной части системы взаимодействия неминуемо ведет к перестройке всей системы терапевтического взаимодействия, например, изменение видения ситуации клиентами ведет к изменению их поведения, оно, в свою очередь, ведет к изменению видения клиентов терапевтом, изменяет поведение терапевта, в свою очередь, изменяется видение клиентами самих себя и т.д. При этом ни один из элементов не может быть понят как выступающий причиной другого, и наоборот;
- **нонсуммарность**, реальность, возникающая в терапевтическом взаимодействии, не может быть сведена к простой сумме условно выделенных элементов этого взаимодействия, например, к сумме наблюдаемых воздействий-реакций. Терапевтическое взаимодействие предстает как особая реальность, особенности которой не могут быть выведены путем качественного анализа, например, клиентов как «элементов» этого взаимодействия или качеств терапевта самих по себе и их «простой суммы»;
- **эквивинальность, мультифинальность**, нельзя конечный результат терапии однозначно связать с начальным состоянием системы (как это, например, происходит в классических подходах, строящих на основании оценки семьи прогноз достижимости или недостижимости изменений). Вместе с тем к схожему конечному состоянию могут приходиться системы с различными начальными параметрами (например, одно и то же терапевтическое предписание в результате развития взаимодействия с клиентскими подсистемами с разными начальными состояниями);
- **циркулярная зависимость, нелинейность**, ничему конк-

рентно в терапии мы не можем приписать значение решающего воздействия, не можем утверждать, что конкретное воздействие линейно привело к эффекту, что некая последовательность воздействий его обеспечила. Мы не знаем, привело бы устранение какого-либо элемента терапевтического взаимодействия к другому результату, мы не знаем, как сказались развитие событий после взаимодействия в терапии (Будинайте, Варга, 2004).

Классические семейные психотерапевты, надо сказать, догадывались о существовании чего-то подобного. Например, в Миланской школе много обсуждали, как клиентская система влияет на терапевтическую команду. Мара Сельвини Палаццоли призывала внимательно отслеживать, как происходит общение при обсуждении случая в терапевтической команде, потому что она полагала, что существует некий изоморфизм систем. Имелось в виду, что определенные интеракции, свойственные клиентской системе, повторяются в терапевтической команде, что, в свою очередь, имеет диагностическую ценность. Как известно, «миланцы» много занимались семьями, в которых девочки страдали анорексией. Однажды после приема такой семьи Мара Сельвини заметила, что мужчины из терапевтической команды стали кокетничать с женщинами-коллегам. На следующем приеме Мара Сельвини поняла, что отец девочки ведет себя с ней как соблазнитель, не как с дочерью, а как с женщиной, которую он хочет обольстить. Мама девочки это так же видела и понимала. Девочка, таким образом, оказывалась в мучительном конфликте лояльностей. Она стала «яблоком раздора» между папой и мамой, совершенно этого не желая. Анорексия была определенным посланием родителям: «Выхода нет, придется уморить себя». Такое видение позволило очень быстро сформулировать предписание, которое сломало эту семейную игру и сделало бессмысленным симптом. В своей практике я часто встречаюсь с тем, что отцы девочек, страдающих анорексией, ведут себя с ними не как отцы, а как поклонники. Наблюдение Сельвини Палаццоли — не частный случай.

Семейный психотерапевт не рассматривается как внешний человек по отношению к некоей замкнутой системе. Психотерапевт невольно и неосознанно включен в некую систему, частью которой является та семейная система, которой он собрался «психологически помочь». Поэтому-то

в постклассическом системном подходе постулируется, что семейная система не может быть познана психотерапевтом, как не может элемент системы познать всю систему, частью которой он является. То же относится и к самому терапевтическому процессу. Грубо говоря, психотерапевт не может предсказать последствия своих терапевтических воздействий, не может и утверждать, что он целиком контролирует и процесс создания, и оказания терапевтического воздействия на систему.

Клиенты приходят с жалобами на трудности своей жизни, на проблемы и страдание. «Классический» системный психотерапевт внимательно слушает эти проблемные истории и думает о том, как они обеспечивают гомеостаз семейной системы. Постклассический системный психотерапевт слушает эти истории вполуха и думает о том, что еще не рассказали его клиенты. Есть ли у них другой опыт, не проблемный. Считается, что не проблемный опыт является исключительно ресурсным для клиентов. В постклассическом подходе терапевт стоит на позиции незнания. Он не знает, как хорошо и правильно устроить жизнь клиентов, как изменить их функционирование, чтобы жизнь стала лучше. Это знают сами клиенты, надо только правильно спросить. Вся информация, получаемая от клиентов, рассматривается постклассическим системным терапевтом как некий текст.

Терапевт в этом подходе лишается возможности иметь дело с проблемой как с объективной реальностью. Проблема клиентов является для него именно текстом, а не объективным фактом (совокупностью фактов), доступным «привилегированному» независимому взгляду психотерапевта.

Точно так же представление терапевта об объективно необходимом результате — достижении определенной «функциональной» системы взаимодействия в семье имеет статус лишь одного из возможных представлений о необходимом для этой семьи изменении.

Таким образом, данный подход исходит из снятия оппозиции между клиентским и терапевтическим видением ситуации как «наивным» и «экспертным» (Будинайте, Варга, 2004).

Чем текст терапевта лучше текста клиента? Чем терапевтическое видение «умнее» клиентского? Практически ничем.

«На первый план выходит давно освоенное в постклассической рациональности, имеющей дело с “природой разума”,

понимание, что “в известном смысле в природе нет фактов, или... в природе есть бесконечное множество потенциальных фактов, из которых суждение выбирает несколько, и те становятся фактами в силу этого акта выбора” (Бейтсон, 2000, с. 446). Все утверждения о реальности имеют статус именно одного из вариантов описания или интерпретации (проверка “объективности” которой возможна только в границах сделанных исходных допущений)» (там же).

Терапевтическая задача в таком случае — не противопоставлять терапевтическое видение и клиентское, терапевтический текст и клиентский, а работать только с клиентским текстом, искать непроблемные истории их жизни, искать исключения из страданий, искать удачные эпизоды в цепи неудачных. Собственно, этот поиск и создает структуру и содержание общения терапевта с клиентами.

Терапевт расспрашивает не о том, как супруги ссорились и обижали друг друга, а о том, как в подобных же ситуациях им удавалось не ссориться и поддерживать друг друга, что помогало каждому вести себя иначе, что каждый делал по-другому. Кстати, здесь есть очень тонкий момент. Психотерапевт ищет некие отличия одного способа поведения и понимания от другого. Что является значимым отличием? В каком случае при обсуждении отличий проблемного видения от непроблемного, функционального поведения от дисфункционального возникнет терапевтический эффект?

Достижение терапевтического изменения понимается в этой ситуации в самом общем виде как внесение «различия, которое порождает различие» (Грегори Бейтсон). Речь идет о том, что основой всякого поведенческого изменения во взаимодействии живой системы с реальностью является значимое различие в восприятии ею этой реальности. И наоборот — необходимо заметить, что грань между поведенческим фактом и «внутренним видением» стирается, поскольку они взаимозависимы. Все это составляющие текста. В самом деле, основой изменения восприятия клиентами самих себя выступают определенным образом интерпретируемые «факты их собственной жизни», в то время как иное восприятие себя способствует иному поведению, что в свою очередь меняет восприятие себя и т.д.

Речь, по сути, идет о внесении такого значимого различия в клиентский текст, которое способно запустить процесс

преобразования его из проблемного в непроблемный на всех уровнях. Это внесенное различие с одной стороны должно быть генетически родственным клиентскому тексту, а с другой — должно быть именно различием.

Этот принцип раскрывает предложенная Стивом де Шезером (1982) метафора бинокулярного зрения. Передача информации на сетчатку левого и правого глаза позволяет создавать объемное видение предмета. Если изображения правого и левого глаза полностью совпадают, восприятие предмета теряет объемность, становится плоским. Если изображения слишком разняться, то восприятие попросту невозможно. Если клиентский текст и вносимое терапевтом представление о функциональности слишком разняться, если это «тексты», порожденные различными основаниями; речь идет либо о невозможности терапевтического контакта и взаимодействия либо о «борьбе» текстов. Если слишком совпадают — нет того необходимого различия, которое может породить иное восприятие реальности со всеми вытекающими последствиями, т.е. обеспечить терапевтический эффект (там же). Постклассическим системным подходом разработаны тонкие инструменты (в основном вопросы), которые и приводят к терапевтическому эффекту.

В семейной системе постоянно происходят процессы изменений. Они и составляют жизненный цикл семьи. Всякая семейная система стремится совершить полный жизненный цикл. Было замечено, что в своем развитии семья проходит определенные стадии, связанные с некоторыми неизбежными объективными обстоятельствами. Одним из таких обстоятельств является физическое время. Возраст членов семьи все время меняется и обязательно меняет семейную ситуацию. Как было показано Эриксоном, каждому возрастному периоду в жизни человека соответствуют определенные психологические потребности, которые человек стремится реализовать. Вместе с возрастом меняются и запросы к жизни вообще и к близким людям в частности. Это определяет стиль общения и, соответственно, саму семью. Рождение ребенка, смерть пожилого человека — все это существенно меняет структуру семьи и качество взаимодействия ее членов друг с другом. Параллельно и одновременно с процессами изменения и развития происходят гомеостатические процессы.

Закон гомеостаза гласит: всякая система стремится к постоянству, к стабильности. Для семьи это означает, что она в каждый

данный момент времени своего существования стремится сохранить статус кво. Нарушение этого статуса всегда болезненно для всех членов семьи, несмотря на то, что события могут быть и радостными, и долгожданными, например: рождение ребенка, распад мучительного брака и т.п. Закон постоянства обладает огромной силой. Взаимосвязь изменчивости и стабильности, развития и гомеостаза хорошо видна при описании жизненного цикла семейной системы.

Сначала был описан вариант типичного американского жизненного цикла семьи (Schwab at al., 1989; я ссылаюсь на этот источник, хотя само исследование было осуществлено в начале 1960-х годов).

**Первая стадия жизненного цикла — это стадия монады:** одинокий, финансово самостоятельный молодой человек, живущий отдельно (предположим, речь идет о тех временах, когда оплата труда в Америке увеличивалась). Он живет сам по себе, вырабатывает некий опыт самостоятельной жизни, реализует правила, усвоенные им в родительской семье, слегка от них отстраняется, проверяет их на практике. Это очень важная стадия как для индивидуального психического развития, так и для развития будущей семьи. Затем молодой человек начинает встречаться с девушкой и вступает с ней 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 осуществляться. Есть правила, которые можно выработать легко, а есть такие, 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 зарабатывает деньги. Если люди по своему опыту жизни в родительских семьях несильно отличаются друг от друга, 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 было с ней очень хорошо. И вот жена ждет мужа с работы на каблуках, думает, что сейчас они отлично проведут время 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 проявлять сексуальный интерес. «Вот скотина, я болею, а он ...»

Какова внутренняя логика этого 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 нарядилась для посторонних. Не любит?»

Возникает некое напряжение, которое трудно обсуждать, поскольку непонятно, о чем идет речь. 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 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. В этой точке 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 случаются часто. Есть такой анекдот: беременный мужчина приходит к врачу, тот говорит: «Боже мой! Как это с вами случилось?», а мужчина объясняет: «Все началось с мытья посуды». Русскому человеку такой анекдот кажется смешным, а людям другой культуры — не кажется, так как 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 переносят в свою собственную семью.

Предположим, эта молодая семья не развелась и выяснила все про тапки и каблуки, и все остальное тоже выяснила, и они рожают ребенка. Или, допустим, они ничего не выяснили, но закон гомеостаза сработал, и они рожают ребенка, чтобы не развестись. *Так или иначе, наступает третья стадия жизненного цикла — триада.* Опять время кризиса. Они думали, что будет лучше, а стало хуже. Сразу меняются структура семьи и межличностные дистанции (рисунок 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, неухоженным, потому что женщина занимается либо своей беременностью, либо своим ребенком. Наступает 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 т.д., и т.д.



Допустим, это функциональная семья, и они всё решили, и ребенок у них растет. Кризис пройден. Более или менее. Появляется второй ребенок. Начинаются новые проблемы и *новая стадия жизненного цикла семьи — четвертая*.

Это будет настоящая драма.

Новорожденный ребенок вытесняет старшего с его места единственного, привилегированного, самого опекаемого и балуемого члена семьи. (рисунок 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.

Описаны многочисленные наблюдения за тем, как влияет порядок рождения детей на их положение в семье. Особенно подробно это изучал Мюррей Боуэн. Порядок рождения, или sibлинговая позиция в семье, — важная составная часть его теории эмоциональных систем (Теория семейных систем Мюррея Боуэна, 2004). В разных культурах порядок рождения влияет на ролевое поведение по-разному. Во многих западных книжках вы прочтете, что старший ребенок — это ответственный, активный, «обродительный» («наделенный родительскими функциями»)



Новорожденный выталкивает старшего ребенка из домика уютной родительской любви

**Рис. 4.** Структура семьи с двумя детьми

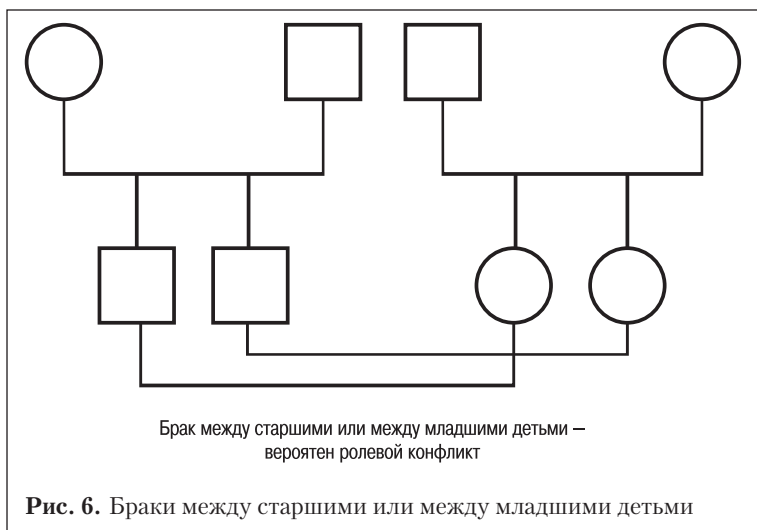
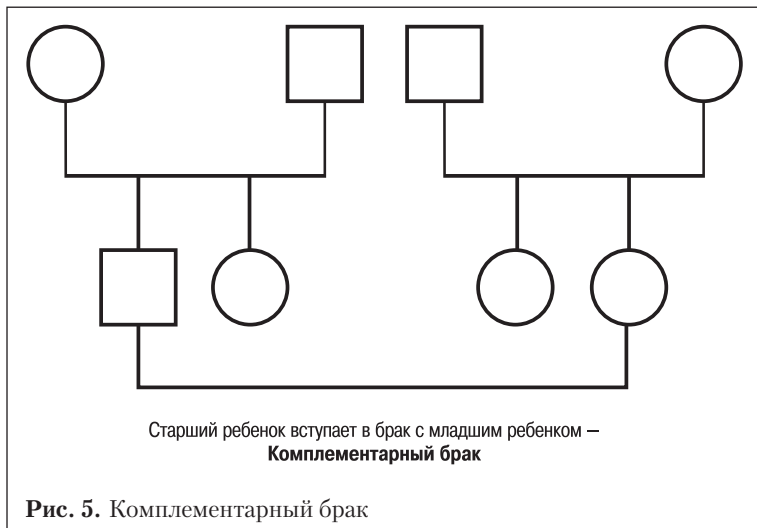
ребенок. Понятно, что это связано с законом о майорате, который был принят довольно рано в западных странах, когда все наследство переходило к старшему ребенку. Там же вы прочтете, что младшие дети — активные, авантюристы; так как денег у них не было, они отправлялись в Америку и колонизировали ее. В 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 в., 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 про то, как выстраивать иерархию между сиблингами нет, и каждая семья должна его изобретать.

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 приложимы к западному обществу и не соответствуют условиям России.

Старший брат женится на младшей сестре (пол здесь не имеет принципиального значения), получается так называемый комплементарный брак. Предполагается, что в комплементарных браках меньше проблем, потому что у супругов есть некие ролевые навыки, полученные в своих родительских семьях и которые могут пригодиться им в выстраивании жизни своей ядерной семьи (рисунок 5). Старший умеет заботиться и командовать, младший — принимать заботу и подчиняться.

В браке между двумя младшими или между двумя старшими детьми весьма вероятен ролевой конфликт (рисунок 6). Младшие дети хотят заботы и не умеют ее проявлять, оба



старших одновременно хотят быть «начальниками», никто почему-то не хочет быть «дураком» (по поговорке «Кто начальник, кто дурак»). А вот средний ребенок приспосабливается к любой ситуации. У меня нет статистики такого рода, но в целом в определенных слоях браков становится все меньше и меньше. Там, где в семьях растут единственные дети, количество браков снижается, и количество одиноких людей, живущих всю жизнь вне брака, растет.

*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 реализация принципа «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.

Считается, что начало школьного обучения ребенка — кризисный момент для семьи, 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 способен повысить ее социальный статус. Ожидания, что ребенок может семью куда-то продвинуть или 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 начало обучения вызывает сильный стресс у 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.

**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 пройти 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 быстро меняющимся условиям жизни. Надо быть кем-то еще. Узнать, найти какие-то новые модели жизни ребенок может, только выйдя 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 маминым «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 этапа жизни, 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 представляет для них какую-то радость или интерес, добились ли они социального успеха и высокого качества жизни. И если этого нет, то они должны объяснить себе, почему так произошло. Иногда очень удобно объяснить это нарушением в поведении ребенка, например: я не могла сделать карьеру, потому что у меня 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 и наступает *седьмая стадия жизненного цикла*.

Различают два уровня изменений в системе: изменения первого 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 злиться 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, и 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, нельзя 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, т.е. когда меняются отношения людей вместе с изменением структуры. Семейная терапия бывает удачной 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. Сепарация должна произойти. 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. Терапевты же имеют дело с дисфункциональными семьями.

Допустим, дети женились, живут отдельно, встречаются с родителями, родительская жизнь не развалилась, когда родители остались вдвоем. *Наступает следующий этап — восьмой* — симметричный второму этапу: пожилые родители вдвоем. Часто это называется в литературе синдромом опустевшего гнезда. (Когда им надо подменять чем-то ненужные 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 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!

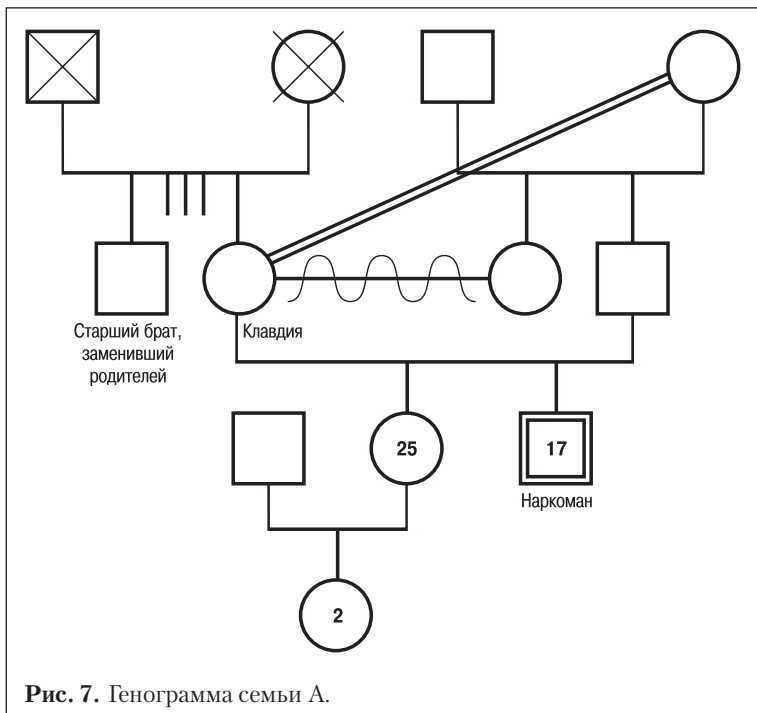
Предположим, один из членов такой семьи вступает в брак и приводит супруга (или супругу) в свой дом. Им надо пройти кризис второй стадии нуклеарной семьи, о котором мы уже

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 — они входят на правах детей. Родителей супруга или супруги можно называть мамой и папой, и некоторым это даже нравится. Это есть признак хорошего отношения. А когда их называют по имени и отчеству, они удивляются. Говорят про зятя или про невестку: «Он нам как сын» или «Она нам как дочь», «Мы взяли в семью...»

Эти семейные роли тотально пронизывают все общество. Пожилрой 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 наименования граждан страны по признаку родства с высокой трибуны, это изменило общее умонастроение и внутреннюю политику государства — знаменитое обращение Сталина в начале Великой Отечественной: «Братья и сестры!» Это был мудрый политический ход: в стране, где шла классовая борьба, определялись враги и товарищи, вдруг все оказались родственниками — братьями и сестрами. Не детьми отца родного, а вышли на другой уровень, стали братьями и сестрами в сакральном смысле, и это стало основой 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 остаться жить со свекровью; люди по этому поводу говорят: «Хорошая у тебя свекровь!» И это, конечно, большая ошибка, потому что хорошая свекровь никогда бы такого не допустила.

Посмотрим на семью молодого наркомана, о которой мы говорили выше. Назовем ее семья А. Его мама Клавдия была рождена и выращена женщиной-сиротой с 2 лет, которую вырастил старший брат (рисунок 7).



**Рис. 7.** Генограмма семьи А.

Мать Клавдии рано умерла, и она испытывает дефицит материнской любви. Она выходит замуж, и у нее образуются замечательные отношения со 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.

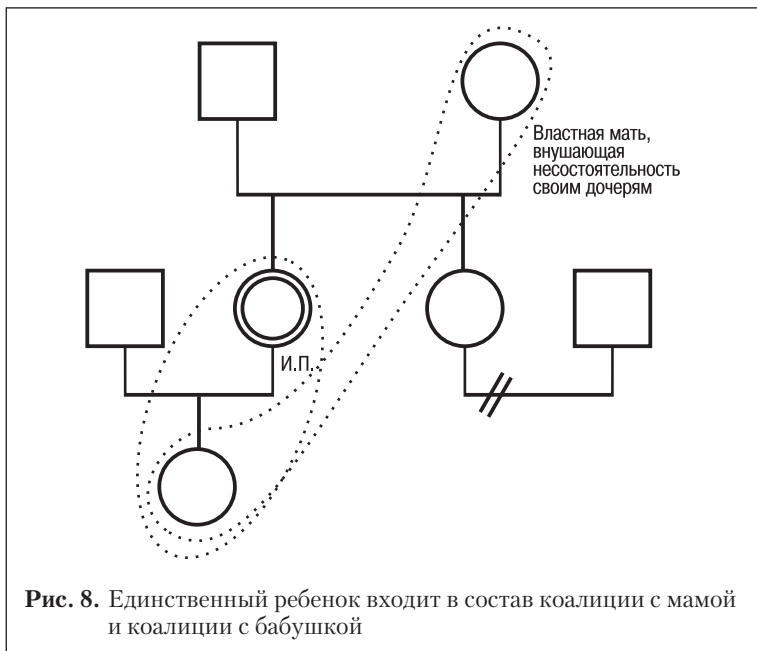
Обратимся теперь к той семье, где двери днем всегда должны быть открыты. В таких условиях очень трудно обсуждать и испытывать на практике правила жизни молодой семьи.

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, так как 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 непонятно, 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 (рисунок 8).

Нечто подобное происходит, 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 свою систему 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 заниматься с ним чем-то приятным для обоих, она только и 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 ребенок болезненный.

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.

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, надела третью — уши открываются. Ребенок, когда играет во дворе, вертится, и шапка съезжает, ухо может проудуть.

Маме надо уезжать, и на дачу приезжает бабушка с внучкой посидеть. А поскольку отношения плохие, то бабушка — в калитку, мама — за калитку. В момент ухода мама говорит: «Смотри, чтобы шапка закрывала уши». Бабушка спрашивает: «А что же ты красный шлем-то не взяла?» И действительно, есть подобающая 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 мать вспомнила про эту шапку (если цель прямая — чтобы ребенок был одет нормально), 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, когда ребенок простынет) и гнев («мне грустно оттого, что весело тебе»). Этот самый ребенок очень хорошо использует бабушку в конфликтах с мамой: «Ты мне даешь вот это, 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.п. У клиентки со своим ребенком очень трудные отношения, а тут еще мама, которая всегда говорила: 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 невключенный. 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 повышенная тревога матери привела к тому, что близость подменил контроль. Это обычно так и бывает. Тревожная личность становится авторитарной, желая при этом эмоциональной близости. Такой вот парадокс. 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. В такой ситуации 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 Б. ребенок замещал другого, умершего ребенка (рисунок 9).

Супружеская пара разводится перед войной, и женщина одна растит четверых детей (два мальчика и девочки-близнецы). Начинается война, мальчики к этому моменту подрастают, один, а вслед за ним второй погибает, а одна 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 умершую сестру-близнеца для мамы.

Таким образом, эта девочка растет в семье, где она может наблюдать родительскую модель и не видит супружеской. Она выходит замуж за человека моложе себя, и долгое время этот брак остается очень удачным, так как она играет роль матери для своего мужа. Но все ломается, когда рождается долгожданный ребенок. Она легко становится матерью своему ребенку, но не умеет быть женой своего мужа. Семья состоит из двух родителей и ребенка, при этом в ней нет супругов. Начинаются конфликты, связанные с неустроенностью существенной семейной роли

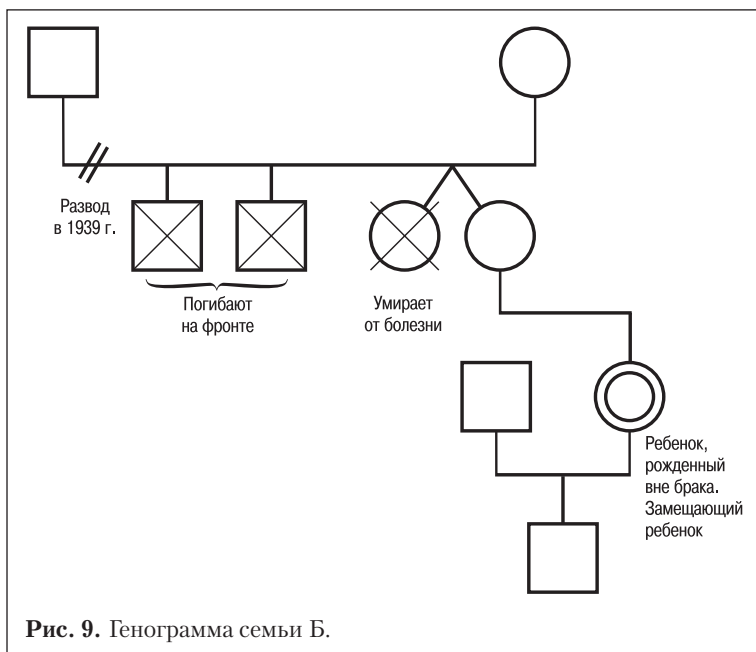


Рис. 9. Генограмма семьи Б.

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

Когда дети начинают ходить в школу, это тоже может стать поводом содержательного оформления конфликта поколений.

Вообще живущим вместе людям очень трудно выяснять отношения, если существует установка «не нравитесь вы мне, ваши взгляды на жизнь не нравятся, и внешность ваша не нравится, ничто мне в вас не нравится». Это очень опасная ситуация, которая способна привести к серьезному конфликту. Но можно сказать: «Вы неправильно воспитываете ребенка». Это совершенно другая ситуация, не такая опасная, а канал для испытываемых чувств открыт, 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. 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 к 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 (ведущая потребность в этом возрасте), что 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 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?» — это важный вопрос в подростковой 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.

## ПАРАМЕТРЫ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ

### Первый параметр семейной системы — стереотипы взаимодействия

Общение (коммуникация, поведение) строится удивительно сложно. Каждый коммуникативный акт, как многослойный пирог, полон самыми разными начинками, иногда включающими содержаниями, посланиями и сообщениями. Мы способны «читать» все эти слои, об одних отдавая себе отчет, а о других лишь «догадываясь». Это сложное содержание схватывается моментально, и вот уже навстречу приходит ответное сообщение с другими начинками. В теории коммуникаций описаны основные особенности общения, но разные авторы перечисляют их в разной последовательности. На мой взгляд, все особенности равнозначны, но одна принципиальна. Я определяла ее выше: **все поведенческие проявления людей могут рассматриваться как коммуникация. Избежать коммуникации невозможно.** Рассмотрим другие особенности человеческой коммуникации.

## 1. Люди используют как цифровой, так и аналоговый способ коммуникации

Слова, их написание, называние вещей, явлений и пр. — это цифровая коммуникация. Она не имеет сходства с обозначаемым. Почему к-о-р-о-в-а — это корова? Никакого сходства с реальным животным. В цифровом коде даже петухи разных стран кричат по-разному, хотя понятно, что звук-то они издают один и тот же, а язык «оцифровывает» этот звук по-своему. Коммуникации с помощью слов в истории человечества придается огромное значение. «В начале было слово». Способность пользоваться цифровой коммуникацией отличает человека от животных. И.П. Павлов называл это второй сигнальной системой. Первая сигнальная система — это и есть аналоговая коммуникация. Ею пользуются все теплокровные. Это невербальная коммуникация во всех ее формах. Она очень надежная, универсальная. Например, и собака, и кошка, и даже птица, я уж не говорю о младенце, умеют прижиматься к объекту, дающему ощущение безопасности, и этим выражать любовь и привязанность. Эти знаки все понимают безошибочно. Удачный пример по психологии межличностных коммуникаций — когда мы смотрим фильм на незнакомом языке, то не понимаем ни слова, но содержание примерно ясно из зрительного ряда, из контекста с помощью аналогового языка. Вообще аналоговая коммуникация — потрясающе интересный процесс. Один пример: в ней нет отрицания в том виде, в котором оно присутствует в языке. И в то же время оно есть. Животные играют, по виду это как бы драка, но это игра, хотя все телодвижения очень похожи. В своем исследовании этологи показали, что игра от драки отличается незавершенностью действий. Как бы кусают, но не прогрызают. А как они узнают, как договариваются, что это будет игра?

В разных областях человеческой деятельности преобладают разные языки. Академическое общение, жанр доклада, дипломатические переговоры — это царство слов. Извиваться, размахивать руками, кричать считается дурным тоном. Флирт, ухаживание, любовь, драка, сражение, общение с младенцем, с тяжело больным человеком, с человеком в страдании, в горе — это сфера аналогового языка. Все, что сконструировано человеком и для человека, вся социальная реальность основана на цифровом языке, на словах. Чем сложнее социальные конструкты, тем более условный цифровой язык используется.

В тех случаях, когда общение имеет прямое отношение к эмоциональному взаимодействию, оно становится более аналоговым. В общении оба языка сочетаются и дополняют друг друга. Лет 30 назад большой популярностью пользовалась юмореска. В стране был тотальный дефицит продуктов. Хороший выбор был в так называемых распределителях, куда имели доступ немногие «избранные». Одному человеку, не «избранному» очень повезло, он попадает в такой закрытый распределитель и по списку выбирает себе продукты. Служитель распределителя задает ему только один вопрос «Сколько?» А простаку не верится, что можно сколько угодно и всего.

- Осетрины можно?
- Сколько?
- А сколько можно?
- Сколько?

Понятно, что среди посвященных диалог был бы другим — обозначение товара и количества, и все. Служитель в цифровом поле, а счастливцев в эмоциональном. Они плохо понимают друг друга. В аналоговых «высказываниях» нет точности, многие сигналы нуждаются в пояснениях. Слезы горя или радости? Сжатые кулаки от сдерживаемой агрессии или от смущения? Прояснить ситуацию может цифровой текст. Словесные высказывания отражают эмоциональные состояния очень приблизительно. Они тонко передают смысл, но довольно грубо — оттенки взаимоотношений. В прекрасном фильме «Развод по-итальянски» влюбленная жена постоянно спрашивает мужа: «Ты меня любишь?», он устало отвечает: «Да, дорогая». Понятно, ей этого недостаточно, потому что высказывание не подкреплено аналоговым текстом. Тогда жена спрашивает: «А как ты меня любишь?» Трудности перевода с одного языка на другой возникают постоянно. У людей серьезный роман, и они хотели бы провести жизнь вместе. Жениться или нет? Ухаживание, любовные отношения — аналоговое поле. Оформление брака, брачный контракт — цифровое поле. Трудность этой ситуации определил Джей Хэйли: люди не могут понять: они вместе, потому что так они хотят или потому что они должны. Аналоговое высказывание отражает внутреннее состояние говорящего и может противоречить цифровому тексту. В такой противоречивой ситуации мы бываем очень часто.

Пример патогенного противоречивого сообщения описала группа Грегори Бейтсона (2000).

Они наблюдали семьи детей, которые страдали шизофренией, и обнаружили некий стереотип взаимодействия, который они назвали *double bind* («двойная связь», у нас принят термин «двойная ловушка»). Это постоянно поступающее к ребенку неконгруэнтное сообщение в ситуации, когда он не может выйти из общения.

Г. Бейтсон (2000) приводит другой пример: в больнице находится мальчик, страдающий шизофренией, к нему приходит мама. Она 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? — и добавляет. — Ты не должен стесняться своих чувств, дорогой». 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 полностью 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 очень много, и в обычном общении ни к каким патологическим последствиям они 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.

Раньше считалось, что когда ребенка постоянно погружают в ситуацию двойных ловушек, т.е. 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 представляется

более сложной, учитывается гораздо больше факторов, нельзя однозначно сказать, что патология может быть чем-то порождена. Возникают определенные 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.

## 2. Все коммуникационные обмены могут быть или симметричными, или комплементарными

Эту особенность общения впервые отметил Грегори Бейтсон в 1935 г. Он описал два варианта взаимодействия разных культурных сообществ. Один вариант — отношения взаимодополнительности. Они возникают в тех случаях, когда стремление и поведение двух групп различаются. Допустим, одна группа ведет себя агрессивно, а вторая покорна. Если эти поведенческие паттерны устойчиво сохраняются, то можно говорить о комплементарном схизмогенезе. Различия нарастают: с одной стороны, увеличивается агрессия, а с другой — покорность. Они подкрепляют друг друга, и происходят захват, аншлюс, аннексия, экспроприация. Второй вариант — те случаи, когда поведение двух групп одинаково и их интересы одинаковы. Тогда мы видим при симметричном схизмогенезе взаимное нарастание, допустим, агрессии и в пределе — войну. Или стороны ведут себя мирно и хотят сотрудничать, тогда мы видим объединенную Европу.

Такие же особенности общения свойственны парному взаимодействию людей. При комплементарном паттерне взаимодействия мы видим пары: палач — жертва, самоутверждение — покорность, демонстративное поведение — восхищение и т.п. При нарастании различий один член пары все время приспособливается к другому и теряет себя в отношениях. Он перестает понимать свои желания, мотивы, стремления, не осознает своего внутреннего содержания. Так же как при нарастании комплементарного схизмогенеза групп две равноправные страны заменяются метрополией и колонией, так и в паре вместо двух разных людей возникает то, что Мюррей Боуэн называл «нерасчлененная эго-масса». При симметричном схизмогенезе

в паре люди общаются по принципу «око за око, зуб за зуб». При таком взаимодействии различий становится все меньше и меньше. Выстраиваются другие пары: гнев — гнев, агрессия — агрессия, покорность — покорность. Поведение и устремления у людей одинаковые, они представляют собой два зеркала, стоящие друг напротив друга. Понятно, что взаимная агрессия приводит к насилию в семье, а при взаимной покорности люди не могут принимать решений, и динамика семейной жизни практически замирает.

Люди — пленники коммуникативных паттернов. Их поведение подчиняется коммуникативной логике. В дисфункциональной семье многие процессы очень ригидны. Коммуникативные паттерны — не исключение. Возникают стереотипы взаимодействия, и люди им следуют. Коммуникативные паттерны есть и в терапевтическом взаимодействии. Взаимодействие психотерапевта и клиента комплементарно. Психотерапевт в позиции дающего, помогающего, а клиент — нуждающегося, берущего. При нарастании комплементарного схизмогенеза клиент инвалидизируется, терапия не достигает цели. Во всех психотерапевтических школах разработаны приемы, помогающие психотерапевту избежать ловушки комплементарного взаимодействия.

Грегори Бейтсон выделял еще один паттерн взаимодействия, который он назвал **обоюдность**. Под обоюдностью он понимал быструю и гибкую смену паттернов симметричности и комплементарности. В функциональной семье все устройство гибкое и легко изменяемое, так что в ней, если применять термин Бейтсона, господствует обоюдность.

### 3. Каждая коммуникация имеет содержательный аспект и аспект отношений

Коммуникация не только передает информацию, но и влияет на поведение. Иногда коммуникацию подразделяют на описательную и побудительную. Представьте себе прибор. Есть его описание — содержательный аспект. Есть инструкция — что надо делать, чтобы им пользоваться — это побудительный аспект, или информация об информации. В человеческом общении все устроено так же, но выглядит более драматично. Побудительный аспект коммуникации, или информация об информации, формирует взаимоотношения людей.

Ребенок хохочет и, допустим, плюется едой.

«Сейчас получишь по попе». Это информация. Ребенок не верит и продолжает безобразничать. «Я не шучу». Это информация об информации.

«Брось меня, командир» — это просьба от нижестоящего к вышестоящему. «Солдат, брось меня». А солдат, преданный своему командиру, понятное дело, его не бросает и тащит на себе. А если «это приказ», то здесь все ясно.

Чаще информация об информации скрыта в общении. Интересные примеры приводит И. Утехин (2004): «Где ты опять оставляешь свои носки, ты никогда не выключаешь свет на кухне, почему за тобой всегда надо убирать, крошки на скатерти, мусор не вынесен...» (с. 1).

Информацией об информации являются слова «всегда», «никогда», «опять». Утехин обобщает их в одном слове «доколе?». Один воспитывает, а другой является жертвой воспитания, если принимает упреки. Метакоммуникация определяет статусную расстановку в паре. Один «выше», он воспитывает, другой — объект или жертва воспитания, он ниже по положению. Если выделить «голую» метакоммуникацию, то она выглядит так: «Я вижу себя главным в контакте с тобой в данный момент».

Жертва находится в комплементарной позиции. Неважно, извиняется она или ворчит в ответ. Если нет ответной агрессии, то побудительный ответ такой: «Я вижу себя подчиненным в контакте с тобой в данный момент».

Ответ может быть и другим: «Еще слово скажешь — уйду, побью, ничего не буду делать». В этом случае позиция партнера симметричная и побудительный аспект коммуникации такой: «Нет, это я вижу себя главным в контакте с тобой в данный момент».

Очень важно то, что побудительные аспекты коммуникационных обменов очень динамичны. Они действительно «играют» только в данный момент. Если отношения тяжелые и конфликтные, то определяющим и самым главным являются именно побудительные аспекты, а содержательные неважны.

В системной теории выделяют три варианта побудительного аспекта коммуникации.

### 1. Подтверждение самоопределения.

«Я вижу себя таким-то в контакте с тобой в данный момент».

«И я вижу тебя именно таким в контакте со мной в данный момент».

В обыденной жизни это выглядит, например, так: «Правда мне очень идет эта стрижка?» — «Да, дорогая, ты — красавица».

### 2. Отрицание самоопределения.

«Я вижу себя таким-то в контакте с тобой в данный момент».

«А я не вижу тебя таким в контакте со мной в данный момент».

«Правда мне очень идет эта стрижка?»

«Тебе вообще ничего не идет» или помягче: «Стрижка хорошая, но все-таки надо сбросить вес».

### 3. Игнорирование самоопределения.

«Я вижу себя таким-то в контакте с тобой в данный момент».

«Я тебя не вижу».

«Правда мне очень идет эта стрижка?»

«Отойди, пожалуйста, ты мне телевизор загораживаешь».

Отрицание и игнорирование самоопределения обижают, особенно если они поступают от значимых людей. Есть люди, которые всю жизнь бьются за признание. Например, нелюбимые дети — это самые преданные и добросовестные дети своих родителей. Неважно, действительно ли их отвергали и игнорировали, или они просто ревновали родителей к своему сиблингу, но такой ребенок всю жизнь может доказывать, что он — лучший ребенок. Мудрый родитель умеет этим воспользоваться. Хвалить и благодарить за заботу и успехи, конечно, нужно, но не захваливать. Нет-нет, да и сказать что-то вроде: «Не так поешь, не так летаешь», — или похвалить, а еще лучше пожалеть сестру или брата, и тогда пресловутый стакан воды будет гарантирован в старости.

#### 4. Коммуникативный процесс воспринимается по-разному участвующими в нем сторонами; у каждого человека формируется своя реальность

При обучении системной психотерапии полезно рекомендовать студентам посмотреть фильм А. Куросавы «Расёмон». Это история о том, как на путешествующего самурая с женой напал разбойник. Жена изнасилована, муж погиб. Живые и дух мертвого излагают свою версию произошедшего. Версии драматически различны, люди по-разному увидели и трактовали произошедшее. Показателен и фильм И. Бергмана «Сцены супружеской жизни». Здесь представлен рассказ мужа и жены, зритель понимает, что люди жили в разных реальностях и некоей общей, где могла бы произойти их экзистенциальная встреча, не было. У разных людей всегда создается разная картина последовательности событий. В системной теории это явление называется разная *пунктуация* последовательности событий. Двое подрались на улице. Их привели в милицию и допрашивают. Один сообщает: «Драка началась с того, что он дал мне сдачи». Для него событием было не то, что он ударил человека, а с то, что получил удар в ответ. Есть такой старый анекдот: «У крысы вырабатывают условный рефлекс. Ее учат нажимать на рычаг. Если она нажимает на рычаг, то ей дают еду. В клетку подсаживают крысу-новичка. Старая крыса говорит ему: “Я приучила этих людей. Если мне нужна еда, я нажимаю на рычаг”».

В жизни мы встречаемся с этим постоянно. Муж жалуется на то, что жена все время ворчит. Жена жалуется на то, что муж ничего не делает дома. Жена приходит домой и видит мужа спящим на диване, а носки лежащими на полу. Она будит мужа, упрекает его за то, что он разбрасывает носки, уносит носки в стирку. Муж недоволен тем, что ему не дали поспать, что его грубо разбудили и сообщает, что с дивана сегодня вообще не сойдет. Жена ворчит, но ужин ему на диван приносит, грязные тарелки уносит и продолжает ворчать. Для жены последовательность событий такая: лежит — лежит — лежит. Для мужа другая: ворчит — ворчит — ворчит.

Понятно, что разные пунктуационные паттерны есть паттерны обмена подкреплениями. Так формируется союз гипо- и гиперфункционала. Они не могут друг без друга и поощряют друг друга, даже если это им не нравится. Если бы жена не будила,

не ворчала и ничего для мужа не делала, то, глядишь, он с дивана и встал бы. А если бы жена упорствовала в своем милом безделье, то муж стал бы активнее, и уже жена могла бы всюду разбрасывать свои колготки.

Обычно люди спорят о пунктуации последовательности событий. В кабинете системного семейного психотерапевта это происходит все время. Очень трудно убедить людей не искать общую пунктуацию, а с интересом отнестись к картинке каждого. Иной раз это трудно и психотерапевту. Он может потерять нейтральность и принять версию какой-то одной стороны. Спасением от этого является уход от линейной пунктуации одного человека и переход к циркулярному видению. В этом случае психотерапевт учитывает взаимное подкрепление, которое происходит каждый раз, когда возникает взаимодействие. Не было бы сдачи, если бы не было первого удара. Кроме того, психотерапевт учитывает все коммуникативные контексты. Гипофункционалу приятно, когда его обслуживают, в этом он видит знак заботы и любви. А гиперфункционалу нравится осознавать свою нужность и всесильность.

В каждой культуре есть свои правила пунктуации событий.

В Америке нельзя подать женщине пальто, не будучи обвиненным в сексуальном домогательстве. Мужчина подал женщине пальто — это событие. А у нас можно, только поблагодарят. Можно и по телевидению давать рекламу пива, оскорбляющую достоинство женщины, никто в этом никакого события не видит. Я имею в виду рекламу пива «Три медведя», где женщин называют нарицательным именем «машенька».

## 5. В общении могут возникать парадоксальные способы взаимодействия

Парадоксы очень интересовали людей. До сих пор не забыты знаменитые парадоксы античного мира, например: Ахиллес и черепаха или остров Крит, где все лжецы. Парадоксы производят сильное впечатление — завораживают, восхищают и возмущают. Вацлавик (Вацлавик, Бивин, Джексон, 2000) определяет парадокс так: «Противоречие, которое возникает в результате корректной дедукции на основе согласующихся посылок». Выделяют три типа парадокса:

1. Логико-математические парадоксы.

2. Семантические парадоксы.
3. Прагматические парадоксы.

**Логико-математическими парадоксами** много занимался Бертран Рассел. Б. Рассел (1872–1970), философ и математик, лауреат Нобелевской премии 1950 г., создал теорию классов. Самый известный его парадокс касается класса всех классов, которые не являются составной частью самих себя. Допустим, мы выделяем класс кошек. В него входят все кошки, бывшие, настоящие и будущие. Тогда весь универсум можно поделить на кошек и не кошек. И так, есть класс кошек и класс не кошек. Не может быть такого класса, который одновременно был бы классом кошек и классом не кошек. При этом собственно класс кошек не является кошкой, так же как и класс не кошек. Существуют классы, которые являются частью самих себя. Например класс всех понятий сам является понятием и поэтому входит сам в себя. К классу кошек это не относится. А вот класс не кошек является частью самого себя, потому что он так же не кошка. Все, таким образом, можно поделить на классы, которые являются частью самих себя и на классы, которые не являются частью самих себя. Здесь опять нужно уточнить, что не может быть класса, который одновременно являлся бы частью самого себя и не являлся частью самого себя. Объединим все классы, которые являются частью самих себя в один класс А, а классы, которые не являются частью самих себя, в класс В. Вот здесь и возникает знаменитый парадокс Рассела. Таким образом, мы загнали весь универсум в два класса. С классом А все понятно. Класс В объединяет все классы, которые не являются частью самих себя, но он сам на этом логическом уровне и является частью себя, и не является одновременно именно потому, что у него как бы нет выбора. Весь универсум распался на два класса, и он вынужден принадлежать своему классу и не принадлежать ему в то же время.

**Семантические парадоксы**, или парадоксальные определения, хорошо иллюстрируются парадоксом о критянине. На острове Крит все лжецы, сказал критянин. Противоречие. Если он критянин, значит, лжец, поэтому его утверждение о том, что на Крите все лжецы, — ложь. Значит, не все. Значит, и он может сказать правду. Значит надо верить тому, что все критяне врут, а перед нами критянин. Ну и т.д.

Хорошо известна история про брадобрея, который брил всех мужчин в своей деревне, которые не брились сами. А если так, к какой категории относится сам брадобрей? Нонсенс.

Всевозможных семантических парадоксов у нас можно ожидать от ГИБДД. Как-то раз у меня отобрали права за обгон. Нужно было ехать в ГАИ на МКАДе. Я заехала в нужный лепесток развязки и увидела два указателя на одном столбе: 7-е отделение ГИБДД со стрелочкой и кирпич.

**Прагматические парадоксы** — это сфера ежедневного человеческого общения. Бывают парадоксальные предписания. Например, родитель говорит ребенку: «Не будь таким послушным». Если ребенок начнет безобразничать, то это означает, что он послушный. Если он будет продолжать вести себя хорошо, значит, он не выполнил предписание. Ребенок в тупике. Или девушка говорит своему возлюбленному: «Будь властным со мной». Все понятно. Если он станет выполнять ее просьбу, то власть в руках у возлюбленной, а если нет, то просьбу он не выполнит». Или: «Ты должен быть спонтанным». Парадоксальные предписания разрушают деятельность.

Парадокс заключается в том, что требуется симметричный ответ в рамках комплементарного взаимодействия.

**Двойная ловушка** так же относится к сфере прагматических парадоксов. На одном коммуникативном уровне дается одно предписание, на другом — противоположное, и, кроме того, существует запрет на выход из контакта, на неподчинение. Стой там, иди сюда, это приказ.

**Парадоксальные обещания.** В книге Вацлавика приводится такой пример. Преподаватель сообщает студентам, что на следующей неделе у них будет внезапный и неожиданный экзамен. После этого экзамен уже не может быть неожиданным, и если его не будет в четверг, то он совершенно точно будет в пятницу.

**Коммуникативные парадоксы** не ограничиваются отдельными сообщениями. Чаще всего это целый развернутый сценарий поведения.

Например, человек, который страстно хочет быть любимым, скорее всего не достигнет этой цели. Сама потребность «быть

сильно любимым», особенно если это приоритетная потребность, заключает в себе ловушку.

Допустим, этот человек находится в браке или в других серьезных отношениях. Он хочет быть любимым, значит, внимательно отслеживает и подсчитывает знаки любви в общении со своим партнером. Причем человек, который страстно хочет быть любимым, определил для себя те поведенческие знаки, которые свидетельствуют о силе любви партнера. У многих, ищущих любви, в этом гроссбухе содержатся **простые знаки**.

1. Знаки заботы: подарки, оказание разнообразной помощи (кто поскромнее — тому достаточно получить помощь после высказанной просьбы, кто с большей фантазией — тот ждет, что ему будут помогать и без просьбы), обслуживание — кому чего надо: кофе в постель, обувь почистить, спинку потереть...

2. Знаки страсти — обычно это сексуальное взаимодействие. Считается, что если партнер сильно любит, значит, постоянно хочет секса и неутомимо и разнообразно этим занимается и — главное — испытывает удовольствие не от своих ощущений, а от положительных эмоций партнера. Здесь иногда бывает усложнение. Секс из разряда профанного переводится в разряд сакрального. Это некое специальное действие и специальное ощущение, которое примерно формулируется так: мое тело храм, познав его, ты приобщился святых тайн. За отступничество (измену) — смерть. Когда сексуальный обряд выполняется, по всей земле зацветают сады и все живое плодится и размножается. Большая ответственность — если не заниматься любовью, то род людской вымрет.

**Сложные знаки** большой любви обычно из сферы мистического.

Ну, во-первых, это особенное понимание, без слов и лучше с опережением. Ты еще только подумать собрался, а она уже... Так же взгляды на жизнь и людей должны совпадать до самых малюсеньких мелочей. Большая любовь не терпит отличий.

Во-вторых, любовь партнера выдерживает все испытания. Понятно, что испытания надо устраивать, а то как же проверить силу любви. Испытанием может быть что угодно. Пьянство, дурной характер, вредные привычки, главное не то, как человек себя ведет, а то, как он стратегически мыслит. Испытание получается тогда, когда человек, проверяющий любовь другого

«на прочность», принципиально отказывается соответствовать ожиданиям этого другого, сильно любящего, и часто старается делать «назло». Полюбите меня черненького, беленького меня всякий полюбит. Особенно здорово получается, когда любовь только планируется. Некая молодая женщина, образованная, со знанием многих иностранных языков, решила на знакомство с иностранцем из богатого зарубежья. Сначала велась переписка. Вылупилось несколько кандидатов. Переписка с ними показала, что есть взаимопонимание, основанное на более или менее общем уровне образованности, интеллекта, ценностей. Она писала прекрасные письма, полные мягкого юмора, тонких наблюдений, они отвечали. Зарождалась дружба. Фотографии показывали женщину с приятной внешностью. Правда снималась она всегда без улыбки. Короче говоря, трем мужчинам было назначено свидание в Москве. На каждое свидание она приходила, и тут наступал момент испытания. Она улыбалась, а во рту вместо зубов были гнилые пеньки. Специально не лечила зубы. Она полагала, что это прекрасное испытание, кто ее с таким ртом полюбит, тот и есть ее суженый. А зубы после можно будет вылечить. Никто не выдерживал. Это воспринималось иностранными мужчинами как странность, близкая к психическому заболеванию.

Тот человек, который сосредоточен на том, любят ли его сильно, на самом деле сосредоточен на себе, на процессе получения психологического блага, т.е. находится в эгоцентрической потребительской позиции. Реальность другого человека, того, от кого он хочет получить это благо, игнорируется, иногда грубо, иногда тонко. Не получается полноценного общения, диалога, нет партнерства. Человек хочет любви и, огрубляя, ведет себя отталкивающим образом. Другому-то, который назначен на роль любящего, невдомек, что он участвует в проверке любви. И узнать он этого не может, тогда весь смысл проверки теряется. Это и есть парадокс.

В психотерапевтическом процессе также много парадоксальных взаимодействий. Парадокс может содержаться и в самом обращении за помощью. Клиенты и хотят перемен, и опасаются их. Поэтому Частый подтекст обращения: «Давайте все изменим, но так, чтобы ничего не менялось». Существует множество парадоксальных предписаний, которые меняют функционирование системы, о них речь пойдет ниже.

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

В каждой семье существуют правила жизни, гласные и негласные. Выше мы уже вели речь о правилах, 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, определение 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» — роман о том, что происходит, когда нарушаются правила жизни в семье. «Бесприданница», «Гроза» описывают смертельно опасные последствия нарушения семейных правил.

В повести Достоевского «Село Степанчиково и его обитатели» даны очень верные клинические характеристики персонажей. Фома Фомич Опискин занимал место на вершине семейной иерархии. Когда эта иерархия изменялась, для всех членов семьи это сопровождалось тяжелыми переживаниями.

В принципе правила семейной жизни касаются всех областей. Часть правил культурно задана. Есть часть правил вырабатывается внутри семьи, в каждой — свои. «Анна Каренина» — это роман о культурно заданных правилах: «...Женщине не следует гулять ни с камер-юнкером, ни с флигель-адъютантом, когда она жена и мать».

В российской культуре существуют противоречивые правила распределения 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 сказочный или фольклорный образ — это образ сильной, часто могущественной особы (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 полового неравенства.

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

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

Дисфункциональность задается ригидностью, т.е. любое трудно изменяемое правило — дисфункционально. Там, где передоговор возможен, где правила можно менять, там семейная дисфункция наступает реже.

В практике психологического консультирования очень часто встречаются семьи, которые не выработали четких правил, а вместо этого есть некая борьба за власть, цель которой — решить вопрос, по чьим правилам жить. На мой взгляд, это

практически обязательное сопровождение любой семейной дисфункции. Это борьба без правил, и важно только одно — борьба не должна прекращаться.

Соня и Вася встретились в Москве, хотя оба приехали из одного города на Дальнем Востоке. Там они не встречались. У них возник роман, Соня забеременела, и они поженились. Тут же и родители молодых переехали. Очень удачно получилось. Скоро стало понятно, что каждый ждал от другого совсем не того, что получал. Соня хотела любви со страстями, романтикой и т.п. При этом она полагала, что Васю не любит. До Васи был Петя, вот его она любила, но у них ничего не вышло. Вася хотел налаженного быта, регулярного секса и надежного купеческого слова. Последнее нуждается в пояснении. Вася понимал, что заключал брак не по сумасшедшей любви. Ему казалось, что с Соней можно договориться, она разумная, надежная, здравомыслящая. Он мечтал, что они будут обсуждать течение жизни, строить планы и дружно проводить их в жизнь. Когда реальность стала противоречить ожиданиям, оба затревожились и расстроились. В общем это стало стрессом для обоих. Например, договариваются они о том, что Соня будет отвозить ребенка к своей маме только на выходные. Предложение исходило от Васи, но Соня согласилась. Дальше Вася задерживается на работе, не предупреждает Соню. Более того, вместо любовного покаяния, явившись домой, Вася демонстрирует мрачность, отстраненность, прямо скажем, невежливость. Соня обижается... и на следующий, совершенно будний день уезжает к маме. Вася в ярости. Не потому что уехала к маме, а потому что ведь договорились. А Соня расстроена, она горюет, куда же ей деваться? Кто ее утешит? Она и забыла о своем обещании, ерунда какая-то. А Вася решил, что раз так, то он вообще не будет Соню предупреждать, и денег будет меньше давать, так что Соне приходится каждый день просить на то, на се. От этого унижения ей совершенно не хочется заниматься сексом. А Вася без секса звереет. Он, между прочим, предупреждал. Дальше больше. Отношения становятся симметричными, как два зеркала, поставленные напротив друг друга. Коммуникации между ними развиваются по пути увеличения сходства. На подобное ответу подобным — симметричный шизмогенез (Бейтсон, 2000, с. 93–105). «Ты этого хочешь? Значит, ты этого не получишь» — вот формула борьбы. Борьба за власть возникает тогда, когда

отношения партнеров их не устраивают, они видят, что свои важные потребности, которые они надеялись (мечтали, пусть смутно, пусть застенчиво) реализовать в этих отношениях, остаются неудовлетворенными. Начинается битва за власть, выиграв которую, можно будет провести в жизнь свои правила и уж тогда удовлетворить свои потребности. Это очередной парадокс и полная засада на пути к семейному счастью. Дело в том, что борьба за власть становится системообразующим фактором. Любая совместность в своем эмоциональном аспекте держится на одновременно протекающих одинаковых чувствах у разных людей. Люди женятся, чтобы одновременно испытывать радость, покой, сексуальное возбуждение, интерес и т.п. Если вместо этого они одновременно испытывают гнев, досаду, раздражение, обиду, то для совместности ничего не меняется. Эти чувства годятся, как и любые другие. Таким образом, борьба за власть становится эрзацем любви. Она начинает обслуживать системный гомеостаз. Поэтому борьба за власть бесконечна, не может кончиться ничьей победой. Борьба за власть должна продолжаться — это становится главным правилом.

Семейные правила составляют внешнюю основу семейных мифов.

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

Семейный миф — это форма описания семейной идентичности, некая формообразующая и объединяющая всех членов семьи идея, или образ, или история, или идеология. Это знание, разделяемое всеми членами семейной системы и отвечающее на вопрос: «Кто мы?»

В мифе отражено знание о том, что принято, а что не принято в семье думать, делать и говорить, чувствовать, осуждать, ценить. Формула мифа «Мы — это...».

Некий миф, описывающий семейную идентичность, существует в любой семье, но в обычных случаях это знание смутно, плохо структурировано, редко используется.

Миф необходим тогда, когда границы семьи находятся под угрозой. Это бывает в тех случаях, когда посторонний человек входит в семью и семья меняет социальное окружение, или в моменты каких-то серьезных социальных перемен. Кроме

того, семейный миф ярко проявляется в случае семейной дисфункции. Жесткая семейная идентичность, выраженная в мифе, наряду с симптоматическим поведением идентифицированного пациента — самое мощное средство поддержания патологического гомеостаза семейной системы.

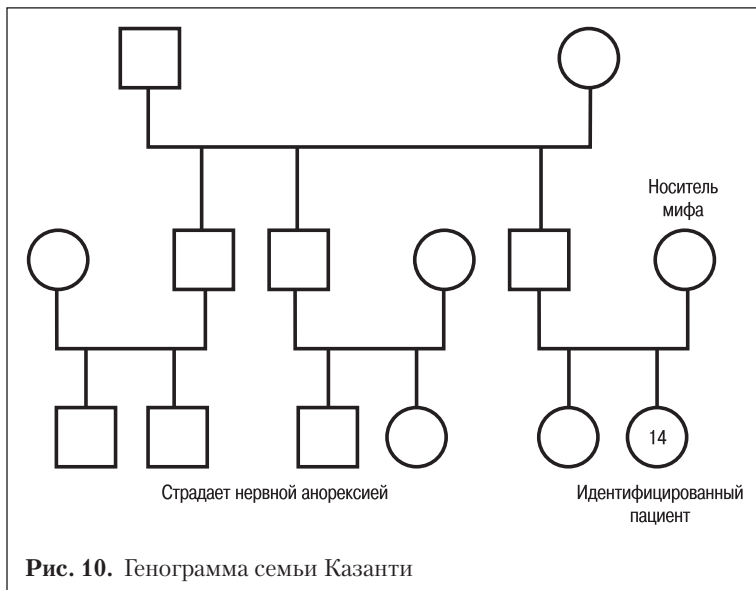
В процессе семейной психотерапии терапевту нужно вычислить семейный миф, потому что нередко миф ответствен за семейную дисфункцию, и, пока он не будет явлен семье, не произойдут перемены.

Миф формируется примерно в течение трех поколений. Но семейному психотерапевту нужно понимать содержание мифа, потому что без этого часто неясны мотивы поступков людей, которые живут в этой системе.

Одними из первых семейный миф описала миланская группа — итальянские системные семейные психотерапевты Мара Сельвини Палаццоли, Луиджи Босколо, Джанфранко Чеккин и Джулиана Прата в книге «Парадокс и контрпарадокс» (2002). Миф был назван «Один за всех, и все за одного». Мы предлагаем несколько иное наименование этого мифа, более привычное и не вызывающее в памяти девиза мушкетеров: «Мы — дружная семья». Этот миф широко распространен в российской культурной среде. В дружной семье не может быть открытых конфликтов, тем более при детях. Сор из избы не выносится никогда. Отношения не выясняются, все конфликты замазываются. Принято чувствовать только любовь, нежность, умиление, жалость и благодарность. Остальные чувства — обида, гнев, разочарование и пр. — игнорируются или вытесняются. Проблемы начинаются в тех случаях, когда кто-то в семье оказывается неспособным игнорировать свои нормальные и неизбежные отрицательные чувства к родственникам. Он и становится идентифицированным пациентом. Тревожно-депрессивные расстройства, агрессивное поведение, анорексия — типичные проблемы «дружной семьи».

В книге итальянских психотерапевтов описывается происхождение и развитие этого мифа, а также семейная дисфункция семьи Казанти.

Семья была очень дружной. Понятно, что единство было необходимо для того, чтобы выживать в условиях сельской жизни. В единстве сила. «Семья считалась единственной гарантией выживания и достоинства... Уйти из семьи было равносильно



эмиграции... без всяких средств или подготовки к этому. Это означало отсутствие помощи в случае болезни или неудач». Ранние браки очень поощрялись, потому что в семье прибавлялись работницы. Старшие сыновья женятся на деревенских девушках. Младший сын еще не был женат к моменту начала Второй мировой войны. Он уходит на фронт и после войны женится на городской женщине, привозит ее в свой родительский дом. Понятно, что ценность этого брака для женщины очень велика — после войны мужчин осталось мало. Для этой женщины важно быть принятой семьей мужа. Она становится идеальной невесткой: у нее со всеми хорошие отношения, она всем очень много помогает. Она оказывается рупором этого семейного единства. Впервые знание о том, «кто мы есть», вербально сформулировано: «Мы все — очень дружная семья». Тем временем умирают родители, жизнь «на земле» становится невыгодной, и братья со своими семьями переезжают в город. Они начинают там строительный бизнес и очень в этом преуспевают. Переехав в город, они все поселяются в одном доме. Они по-прежнему понимают, что в единстве сила, живут вместе и по-прежнему

определяют себя как дружную семью. Дела идут хорошо, и они переезжают в один большой дом. Там уже у каждой семьи своя большая квартира. Но двери не запираются, и это единство, эта «дружба» продолжается. Подрастают дети — двоюродные братья и сестры. Семья ждет, что все они будут дружить друг с другом и любить друг друга. В семье не сравнивают и не выделяют детей, все дети — дети клана, дети одного — дети всех.

Идентифицированным пациентом в этой большой системе была младшая дочь младшего брата, девочка 14 лет, у нее была нервная анорексия. При этом она считалась самой красивой девочкой во всей этой большой семье. Ее фотографией хвастался не только родной отец, но и два ее дяди. Все три мужчины носили ее фотографию в своем бумажнике.

Нервная анорексия, единственный смертельный невроз, — это нарушение пищевого поведения. На сегодняшний день известны два нарушения пищевого поведения — анорексия и булимия. Булимия — потеря контроля над количеством съеденного. Человек наедается, наедается, наедается, потом начинает насильственно выводить съеденное из организма. Этот процесс стимуляции горла и желудочно-кишечного тракта и есть цель заболевания: чтобы все ходило туда-сюда. Анорексия — иное заболевание. Всегда считалось, что анорексией болеют только девочки, а если это встречалось у мальчиков, полагали, что это симптом шизофрении. 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, приобретая аменорею. Это нарушение пищевого поведения встречается только в благополучных странах, в странах, население которых голодает, не встречается никогда. В последнее время уже и у мальчиков замечается нечто подобное, теперь считается, что такой невроз может быть и у них.

С этой семьей работали «миланцы». На приеме все разговоры клиентов были о том, какие они все хорошие родственники и как они все дружно живут, как все дети — двоюродные братья и сестры — дружны. О заболевшей девочке было известно, что она самая красивая, «наша красавица» — они про нее так говорили. По ходу дела стало выясняться, что идентифицированная пациентка много времени проводит вместе с ближайшей по возрасту кузиной. При этом она как-то странно себя ведет: когда

вся семья ждет, что они куда-то вместе отправятся, она идет как бы нехотя. И по мере выяснения семейной ситуации оказалось, что в этом взаимодействии двух кузин происходит что-то странное. В их общении есть 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 враждебно. 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 семейную систему. А внутри этой системы все происходящее объяснялось любовью и дружбой. (Это очень часто бывает. Редко кто не говорит 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, что совершенно противоречило этому осмыслению. Ей было нехорошо со своей кузиной, которую она в принципе должна была бы любить, а любви она не чувствовала. Но поскольку она была внутри этого мифа и точно знала, что все поступки кузины продиктованы только любовью, девочка сделала вывод, что она неправильно чувствует, неправильно что-то понимает, она — неадекватна. Правило мифа «Мы дружная семья» заключается в том, что тот, кто плохо подумает о родственниках, — сам плохой. Способ самонаказания выразился в симптоматике.

Для «дружной семьи» характерны трудности сепарации подростков от родителей. Дети в таких семьях часто включены в обслуживание психологических потребностей своих родителей и именно поэтому не могут начать жить своей жизнью, оставаясь все время «на посту».

Жизнь младенца начинается благодаря процессу слияния, но продолжается благодаря процессу разделения, который начинается на клеточном уровне, а с определенного момента переходит на психологический уровень. Появление ребенка на свет — это первый значительный акт разделения, сепарации с матерью. Далее можно отметить еще несколько этапов сепарации: самостоятельные передвижения ребенка, посещения детских учреждений, т.е. первые выходы из семьи в социум, подростковый кризис, самостоятельная взрослая жизнь.

Сепарационные процессы протекают непросто, этапы сепарации могут сопровождаться семейными кризисами, незавершенность сепарационных процессов значительно снижает уровень жизненного функционирования человека.

Интересно, что в России женщины часто являются носителями эмоциональной культуры семьи. Я вижу этому два объяснения. Во-первых, огромная роль женщины в культуре. В русской народной сказке мужчина — герой-послушник. Он выигрывает лишь в том случае, если слушается мудрых советников конька-горбунка, серого волка, возлюбленной жены. Женщина в сказке — мудрая колдунья, оборотень, помощник мужчины. Царевна-лягушка (интересно, что в Западной Европе есть аналогичная сказка, только там — принц-лягушонок, пол меняется на мужской), царь-девица, подруга Финиста — ясна сокола и т.д. Власть ее над мужчиной огромна, так же как велики ее физическая сила, хитрость, ум, верность.

Во-вторых, новая история страны отвела женщине особенную роль. В течение многих десятилетий мужчины погибали насильственной смертью: две мировых войны, гражданская война, сталинский террор. Женщины оставались одни, выживали, выращивали детей, передавали им культуру жизни без мужчин.

Та эмоциональная энергия, которая в стабильном благополучном обществе поглощается супружескими отношениями, переносилась на отношения с детьми. Эта традиция сохранилась, и сегодня типичная семья — это коалиция матери с детьми в центре семьи, а муж на ее периферии.

Именно поэтому проблемы сепарации в России — это чаще всего проблемы сепарации от матери.

Послеродовой психоз, послеродовая депрессия — симптомы патологически протекающего сепарационного процесса. Эти состояния, помимо клинических симптомов, характеризуются повышенной тревогой за ребенка, страхом за его жизнь, отчаянием, связанным с тем, что собственная жизнь изменилась необратимо, ужасом перед ответственностью за младенца. Не восторг перед новой жизнью, а ясное понимание собственной неготовности взаимодействовать с этим отдельным человеком так, чтобы он был здоров и счастлив. Крайний вариант — это отказ от материнства, оставление ребенка в родильном доме. Кстати, у этих матерей-отказниц, по данным исследований

Г. Филипповой, В.И. Брутмана, И.Ю. Хамитовой (2002), нередко отмечалось игнорирование беременности: половая жизнь есть, месячные прекратились, а мысль о возможной беременности не посещает женщину. Шевеление плода воспринимается как гастрит. Интересно, что часто многим мамам мысль о беременности дочерей не приходит в голову. Одна женщина рассказывала, что во время такой неосознаваемой беременности она показывала своей матери выросший живот и говорила: «А вдруг я беременна, живот растет», а мама ей отвечала: «Не говори ерунды, у тебя, наверное, просто запор, пойди поставь себе клизму».

Описанные патологические реакции на роды нарушают формирование процессов построения конструктивной связи матери с ребенком, тот самый процесс аттачмента, описанный Джоном Боулби, на основе которого потом строится психическое развитие ребенка. Мать может плохо чувствовать ребенка, не понимать его реакции, быть в контакте с ним неестественной, принужденной, деревянной. Она не доверяет своему материнскому чувству, ей кажется, что она ничего не знает, ничего не умеет, каждую минуту может навредить ребенку. Тревога мешает ей следовать материнскому инстинкту, который есть у каждой женщины и который вполне достаточен для того, чтобы быть компетентной матерью.

Самостоятельные передвижения ребенка — еще один этап сепарации, который может вызывать сильную тревогу у матери. Контролировать ребенка становится все труднее. Физическими средствами эту задачу не решить. В этот момент начинают применяться психологические средства контроля, привязывающие ребенка к матери. Чтобы сепарация протекала правильно, необходимо повышать жизненную компетентность ребенка. На данном этапе это означает, что должны быть созданы условия для максимально свободного и по возможности безопасного самостоятельного передвижения ребенка.

В этом случае сепарационный процесс проходит благоприятно. В ином случае родители делают все, чтобы замедлить сепарацию. Лучше всего для этого подходят психологические средства воздействия на ребенка. Ребенку внушается чувство собственной незащищенности и большой опасности окружающего мира. Его сажают в манеж вместо того, чтобы дать ползать по всей квартире. Его пускают ходить в ходунках, при этом следуют за ним и испуганно вскрикивают, когда ребенок начинает слишком

резво перебирать ножками. «Осторожно», «Смотри не упади», «Тихонько-тихонько» — эти слова, произнесенные быстро и громко, являются понятными ребенку сигналами опасности. Испуг, который демонстрируют родители, когда ребенок падает, означает для ребенка, что произошло нечто значительное, опасное, что не должно происходить. Зато, когда малыш находится на руках, взрослый расслаблен и умиротворен. Это состояние взрослого любой ребенок прекрасно понимает без слов по качеству прикосновений, по громкости голоса, по частоте дыхания. Ребенок научается тому, что быть самому по себе — плохо и страшно, быть в телесном контакте со взрослым — хорошо и спокойно. Одна очень тревожная, но не менее разумная мама рассказывала мне о своем очень активном мальчике двух лет: «Мы выходим на улицу, и он несется в лужу. Я в ужасе, бегу за ним, кричу, пугаю его, он падает в лужу. Я хватаю его в панике, что вот сию минуту он заболит, мелькает на краю сознания холодящая мысль — погибнет. Ребенок орет, я тащу его домой. После того, как я его переодеваю, успокаиваю, успокаиваюсь сама, мы миримся, я вспоминаю, что я читала в умной книжке, что в луже можно разрешать играть, только после этого надо спокойно переодеть ребенка».

Вообще говоря, внушение ребенку своей несостоятельности, нежизнеспособности, преувеличение опасности окружающего мира — универсальный способ привязывания ребенка, замедления его сепарации.

Трудности общения с детьми, нежелание ходить в детский сад — признаки верности и преданности ребенка заветам своей семьи, которая решительно протестует против его отдельного существования. Если посторонние дети — не те создания, с которыми так весело и интересно играть вместе, а носители микробов и бактерий, если воспитательницы детского сада кажутся маме невежественными, злыми тетками, если ранние утренние подъемы воспринимаются в семье как тяжкая жизненная несправедливость, — ребенок не приспособится к детскому саду, будет болеть, бояться туда ходить, — словом, будет делать все, чтобы сидеть дома, как это было в его двухлетнем возрасте.

Страх сепарации лежит в основе детских социофобий, включая и страх посещения школы, разумеется.

К подростковому возрасту все становится очень запущенным. Вместо того чтобы решать основной вопрос «Кто я и куда

иду», подросток развивает любые формы нарушенного функционирования для того, чтобы не отделяться от семьи. Девиантное поведение, алкоголизм, наркомания, академическая неуспеваемость — хорошие способы доказать миру свою несостоятельность и обеспечить необходимость заботиться о себе.

Люди, не прошедшие сепарацию, испытывают большие трудности в создании собственной семьи и в воспитании детей. В каком-то смысле их просто нет как таковых — людей с построенными границами Я, они скорее части целого — кусочки нерасчлененной эго-массы многопоколенной семьи. Механизмы поддержания слитности были подробнейшим образом исследованы и описаны Мюрреем Боуэном, американским системным терапевтом, в работах по теории дифференциации. Главное в этом механизме — передача тревоги от одного человека к другому, в нашем случае от матери к ребенку. Когда мать неконтролируемо «сливает» свою тревогу в ребенка, а он в силу возраста и универсальных способов приспособления к миру взрослых (стремления соответствовать ожиданиям взрослых, тонкости чувствования этих ожиданий, физической зависимости от взрослых) принимает эту тревогу, тогда и образуется общая эмоциональная система матери-ребенка. Общая эмоциональная система означает, что люди не имеют свободы выбора реакций; когда они вместе, их поведение автоматически. Мама кричит — ребенок обижается. Мама обвиняет — ребенок сердится. Это происходит всегда, независимо от возраста членов этой пары. Непонятно, кто что чувствует, мама беспокоится — и ребенок беспокоится, при этом им может казаться, что они беспокоятся по разным поводам, на самом же деле один беспокоится просто потому, что беспокоится другой. На этой основе не может происходить полноценной сепарации.

Наиболее ярко нарушения сепарационных процессов проявляются тогда, когда возникает необходимость создать свою семью. Близость с родительской семьей не оставляет места для новых эмоционально насыщенных отношений. Если человек — в первую очередь сын своих родителей, ему трудно быть мужем своей жены, особенно в тех случаях, когда жена не хочет быть «во-вторых». Отношения с родителями при этом могут быть плохими, конфликтными, важно лишь, что они интенсивные. Мужчина — К. средних лет, известный ученый, живет вдвоем с мамой, хочет иметь свою семью, но это никак не удается. Был

недолго женат, развелся, детей нет. Влюбляется очень редко и вяло. Гораздо интенсивнее переживания, связанные с отношениями с мамой, глубокой старухой, и отцом, который лет десять как умер. Основное содержание этих отношений — соперничество и претензии. К. работает примерно в той же области, что и его отец — более успешный, статусный, более известный ученый, чем сын. Считается, что смерть помешала ему получить Нобелевскую премию. К. хотел бы, чтобы коллеги отца поняли, что он несколько не менее талантлив, чем его отец, что всего добился сам. Обида на отца за то, что тот не помогал К. делать карьеру, разъедает его уже примерно 30 лет. К. считает, что родители его не любили, плохо о нем заботились. Он отвечает добром на зло, заботится о матери, а она по-прежнему его не ценит. Здесь — драма, здесь — страсти, а женщины — это так.

Сепарация влияет и на выбор брачного партнера. Молодая женщина, находящаяся под сильным влиянием своей матери и страдающая от этого, с большой вероятностью выберет молодого человека, который, по ее мнению, сможет оторвать ее от матери и защитить от материнского влияния. Обычно это мужчина, который не находит с мамой общего языка, который не принят в семье девушки. Это же потом будет причиной развода. Часто в таких случаях молодая женщина возвращается в родительскую семью с ребенком. Это в каком-то смысле решает ее проблемы сепарации от матери. Она откупается от матери ребенком и получает свободу. В системной семейной терапии такой ребенок называется замещающим. Он замещает свою мать в отношениях с бабушкой, выполняет ее функции и в этом смысле живет не свою жизнь.

Понятно, что материнское поведение при таком развитии событий искажается, мама отдаляется от ребенка, процессы аттачмента нарушаются, так же как и процессы психического развития ребенка.

По совету учительницы ко мне привели первоклассника. В школе жаловались на его плохое поведение, агрессивность по отношению к одноклассникам и неусидчивость на уроках. Выяснилось, что мальчик не ходил до школы в детский сад, его воспитывала бабушка, активная, спортивная женщина, которая занималась с мальчиком спортом и иностранными языками. В детский сад ходить было некогда. Мама, до последнего времени незамужняя женщина, почти не принимала участия в выращивании

ребенка, она была у бабушки «на подхвате». Все решения о том, как жить мальчику, принимала бабушка. Мама незадолго до того, как мальчик пошел в школу, вышла замуж. Бабушка была решительно против этого мезальянса: иногородний, не нашего круга. Видимо, поэтому мама и вышла за него. Молодой человек оказался решительным: потребовал, чтобы жена и пасынок жили у него. Бабушка была в отчаянии, она начала серьезную борьбу за внука. Она не отдала в новый дом любимые игрушки мальчика и не жалела красок, расписывая малышу, как она без него страдает, какая у него плохая мать, не говоря об отчиме. Мальчик должен был каждый вечер звонить бабушке, потому что бабушка без этого не могла уснуть. Этот мальчик был замещающим ребенком, он выполнял функции бабушкиного сына. Дело в том, что брак бабушки и дедушки был трудным. Они не развелись, но жили вместе несколько дней в неделю. У дедушки была своя квартира, куда он мог пойти отдохнуть от семьи. Бабушка нашла себя в детях. Дети выросли. Сын женился и жил отдельно. Этого ему не простили. Дочь сначала была очень хорошая, слушалась во всем, подруг не имела, всегда сидела дома. Потом, в переходном возрасте, дочка испортилась, стала высказывать свое мнение, завела друзей. Были мучительные конфликты, слезы и болезни. Помог счастливый случай. Дочь забеременела к полному восторгу мамы, родился малыш, мама стала бабушкой. Все опять наладилось. Дочь наконец получила мирную свободу, а бабушка — ребеночка. Новый мальчик стал обслуживать бабушкины психологические потребности так, как это раньше делали другие дети. Когда он переехал вместе с мамой в новый дом, бабушка действительно стала страдать, так же как и мальчик. Он любил бабушку, у него были с ней хорошие, глубокие отношения. Он хотел вернуться, он хотел, чтобы было как раньше. Мальчик «выбрал» способ, который выбирают многие дети в подобных ситуациях, идет ли речь о разводе мамы и бабушки, как в нашем случае, или о разводе родителей. Своим поведением он стал доказывать, что мама не справляется с ним. Он будет хорошо себя вести и хорошо учиться, когда мама и бабушка будут вместе, а нового папу не надо совсем.

Психотерапия в таких случаях довольно сложна, в частности, потому, что биологическая мама действительно не справляется. У нее не было возможности построить со своим сыном полноценные отношения привязанности, она не привыкла нести за

него ответственность. У нее самой есть чувство вины перед матерью за то, что она отняла у нее то, что сама же ей отдала в свое время. Очень важно повышать статус и силу матери как в ее собственных глазах, так и в глазах ее ребенка. Часто материнство не является привлекательной деятельностью именно потому, что оно не было удачным, не стало личным достижением.

### Анализ случая психологической помощи при отсутствии сепарации

Татьяна 36 лет обратилась с жалобами на то, что не может наладить отношения с дочерью. Дочери на момент обращения было 10 лет. Я попросила ее прийти на прием вместе с дочерью. Татьяна отказалась, объяснив, что она не может взять с собой дочь, потому что она расскажет об этом бабушке, т.е. матери Татьяны, будет тяжелый скандал. Бабушка, Тамара, была категорически против психотерапии. В ходе дальнейшей работы я поняла, что, по мнению клиентки, ее мать должна была быть против любых ее самостоятельных решений и действий. Стало понятно, что бабушка оказывает сильное влияние на жизнь дочери, дочь, кажется, относится к этому без большой радости. Татьяна была старшим ребенком в семье, состоящей из мамы, папы и ее младшей сестры Натальи.

### Ситуация в семье на момент рождения Татьяны

Брак матери и отца Татьяны был заключен по любви. Концепция брака по любви в семье такая: брак заключается один раз на всю жизнь. За стабильность брака отвечает мужчина: что бы ни делала женщина, мужчина ей предан. Такая структура брака была у бабушки Татьяны, такой брак был у матери Татьяны. Женщина вносит в брак супружескую верность, жизненную компетентность, рождает детей и заботится о семье. В этот кодекс не входит создание теплой и радостной атмосферы в семье, безопасности, уважения к мужу, поддержки. Существенная особенность семейной культуры — безусловный приоритет родственных связей над супружескими по материнской линии. Отец Татьяны, Николай, не был подобным образом привязан к своей семье. По крайней мере, считалось, что его родительская семья плохо о нем заботится и совсем ему не помогает. Помогать — ключевое понятие, заменяющее любовь, понимание, ласку в расширенной

семье Татьяны. Отец Татьяны считал себя в каком-то смысле отринутым своей родительской семьей, и это понимание влияло на его поведение со своей семьей и семьей жены. Например, это было достаточным основанием для эмоционального разрыва с родителями. Это позволяет сделать вывод о том, что Николай не прошел до конца сепарацию со своей семьей.

Татьяна родилась недоношенной, много болела в детстве. Тамара — врач, выходила ее, вылечила и всегда попрекала этим. Тамара говорила: «Ты родилась, и наша с отцом жизнь кончилась». Татьяне кажется, что младшей сестре этого уже не говорили. Она не делала погоды, все трудности родителям создавала Татьяна. Все, что свидетельствует о ее влиянии и могуществе, всегда рассказывается подробно и эмоционально. Обычно это негативное влияние. Татьяна занята идеей своей вредоносности. Она очень любила папу. Папа много с играл с ней и сестрой, гулял, читал книжки. Татьяна была уверена в папиной любви до тех пор, пока в подростковом возрасте, после очередного конфликта с мамой, папа не принял мамину сторону. Татьяна точно знала, что мама была не права, обвиняла ее несправедливо, обидно обзывала. Папа твердил одно: «Извинись перед матерью». Произошло предательство. Татьяна сохранила обиду на отца до его смерти. Мелькала и мысль о маме, что-то вроде: «Она отняла у меня отца». Очевидно, соперничество с матерью. Оно продолжается до сих пор, а началось оно в треугольнике отец — мать — Татьяна. В этом треугольнике побеждала мать, но Татьяна не могла с этим смириться.

Тамара была безусловным лидером в семье. Все ее слушались. Она всегда была права. Границы семьи обозначались и поддерживались через дискредитацию окружения. Такой же механизм обеспечивал мамино лидерство: вокруг мамы все были идиотами. Папа считался эмоционально тупым, Татьяна — психически больной. Интересно, какой считалась Наталья? Татьяна старается про нее почти не говорить. Только в ответ на мои прямые вопросы. Наталья всегда на маминой стороне, значит, она — враг Татьяны. Ни разу ни одного воспоминания о том, что сестры делали что-то вместе приятное, интересное. Всякий контакт между ними заканчивается конфликтом. Татьяна всегда прекрасно училась, но в семье это не ценилось, мама говорила: «Ну не хватало, чтобы ты еще плохо училась с твоими способностями». Полная эмоциональная

зависимость от матери продолжалась очень долго. Первый брак Татьяна заключила с сыном маминой подруги и развелась с ним, когда подруги поссорились. Во втором браке была сделана попытка отделиться, хотя бы географически, пожить отдельно, в другом районе Москвы, но мама разменивает квартиру Татьяны с мужем на квартиру, которая находится в одном подъезде с ее квартирой. Рождается ребенок, никаких иллюзий самостоятельности не остается. Второй брак заканчивается по инициативе мужа через 7 лет. Сепарации с мамой не происходит, зато происходит с мужьями, распадаются браки. Интересно, что Наталья также не сохранила свой брак. Она с мужем прожила в браке около пяти лет вместе с мамой в ее квартире, затем брак распался.

### **История рождения Маши — дочери Татьяны**

Татьяна забеременела в браке. Вопрос о том, рожать или не рожать, не стоял: замужняя женщина должна рожать. По мнению Татьяны, это был неосознанный выбор с ее стороны, она не представляла себе, что значит быть матерью. Роды для нее были ужасны. Я вижу здесь трудности сепарационного процесса, в данном случае у Татьяны с ее ребенком. Она боялась рожать. Мама-врач договорилась с гинекологом, что та придет помогать при родах. Однако, когда подошел срок и Татьяну повезли в родильный дом, Тамара почему-то не сразу созвонилась с этим врачом, в результате чего врач не успела в срок, и роды прошли без нее. Этого, как и много другого, Татьяна не может простить своей матери. Вообще невозможность простить, забыть, признать, что событие ушло безвозвратно, — это тоже признак непрошедшей сепарации. Закон гомеостаза поддерживает функционирование общей эмоциональной системы, в частности тем, что для людей не существует прошлого, чувства не проходят, вспоминаются, переживаются вновь. Поэтому и неважно, есть ли актуальное общение и вообще живы ли все участники процесса. Человек может быть много лет в могиле, а его ребенок или супруг продолжает эмоциональную связь с ним, переживая вновь и вновь какие-то свои чувства, которые он испытал когда-то при их общении: обиды, гнев, нежность, радость.

Возвращаясь к родам, Татьяна вспоминает, что в какой-то момент у нее уже в процессе изгнания плода возникли какие-то трудности, и врач, принимающий роды, сказал ей очень строго:

«Или ты сейчас сильно тужишься, или у тебя родится мертвый ребенок». Только в этот момент Татьяна поняла, какая огромная ответственность легла на ее плечи — неверное движение — и ребенок — труп. Дальше — больше.

Родилась дочка Маша, но вместо радости материнства пришли отчаяние и ужас. Воспоминание о роддоме — это воспоминания о том, как злые врачи пугают и обижают. Чувство собственной беспомощности, тотальной хрупкости ребенка, непосильной ноши. Тамара сказала: «Ну все, твоя жизнь кончилась, теперь ты живешь ради ребенка». У Татьяны случилось осложнение после родов, она лишилась одной почки и приобрела послеродовую депрессию. Тамара запретила принимать лекарства, потому что Татьяна кормила грудью. Тамара много помогала дочери, но так, что у Татьяны возникало ощущение, что она крепостная кормилица при барском дитяти.

### **Треугольник Тамара — Татьяна — Маша**

Тамара и Коля очень радовались рождению Маши. Они принимали горячее участие в ее выращивании. Татьяне не доверяли, считали ее неопытной матерью. Ее постоянно контролировали, указывали, что ей делать. Ситуация усугублялась болезнями Татьяны — депрессия и операция на почках. Тамара говорила: «У Машеньки две мамы — Тая и Наташа». Когда Татьяна протестовала, Тамара говорила: «Как тебе не стыдно, ведь у твоей сестры нет детей». Тамара много лечила болезненную Татьяну, когда она была маленькой. В эти моменты Тамара была доброй и нежной. Тамара так же лечила маленькую Машу. В семье считалось, что вылечить — значит спасти, любые болезни смертельно опасны. Тамара, видимо, ожидала благодарности за спасение и, не получая ее, упрекала: «Я тебя спасла, я спасла твою дочь». Татьяна вспоминала, как, когда Маше было два года, у нее возникли проблемы с кишечником и длительный запор. Тамара поставила Маше хитрую клизму и посадила ее на горшке в теплую ванну. Все обошлось, а после этого Тамара сказала Татьяне: «Без меня ты бы не справилась. Та вызвала бы скорую, они поставили бы Маше обычную клизму с холодной водой, и это вызвало бы заворот кишок». Татьяна и сама с грустью признает, что так все продумать, посадить малышку в теплую воду и создать однородную температурную среду внутри и вне она бы не догадалась.

Татьяна твердо поняла, что:

- 1) она — некомпетентная мать,
- 2) вырастить ребенка — непосильный труд,
- 3) материнство — мучительная каторга,
- 4) ребенок может умереть каждую минуту, а само его появление означает смерть его матери как женщины, личности.

Парадокс заключался в том, что при этом ей было очевидно: ребенок — это большая ценность, на него все хищно претендуют. Соперничество Татьяны и Тамары стало разыгрываться на арене воспитания Маши. Пик материнской компетенции — спасение от смерти. Маша постоянно болеет. Как верная дочь и внучка, она дает своей семье возможность себя спасти. Татьяна могла испытать теплое внимание от своей матери, только когда болела, видимо, и Маша получала наибольшую заботу и теплоту от бабушки и мамы во время болезней. Динамика Машиного спасения была такой: первые шесть лет жизни ее спасала Тамара, Татьяна была беспомощная и некомпетентная. Сепарационный процесс в это время происходил в супружеских отношениях Татьяны и ее мужа Василия. Сепарации от Тамары еще не происходило. Сепарация с мужем завершилась разводом. Василий ушел к другой женщине. Татьяна поняла, что супружество оказалось неудачным из-за Тамары, которая все время вмешивалась и не давала построить нормальный брак. Это вернуло сепарационный процесс в отношения Тамары и Татьяны. Его содержанием стало спасение Маши. Татьяна стала лечить Машу сама, а Тамара стала активно мешать ей это делать. Каждого врача, которого приглашала Татьяна, Тамара обвиняла в некомпетентности. Тамара и Николай, а вместе с ними и Наташа полагали, что Татьяна губит, буквально убивает Машу. Когда Маша заболела, как минимум, раз в месяц, Тамара пыталась либо забрать Машу к себе, либо поселиться на это время в квартире Татьяны. Дело доходило до драк. После таких стычек Тамаре приходилось вызывать скорую помощь, у нее были сердечные приступы. Женщины не разговаривали друг с другом месяцами. Несколько лет вплоть до самого последнего времени Татьяна не допускала Тамару до Маши, т.е. Тамара не могла войти в Татьянину квартиру, Машу не пускали к бабушке. Маша была в отчаянии. На этом фоне произошла ссора Татьяны с Николаем. Он отрекся от нее как от дочери. Они не разговаривали несколько лет вплоть до

его скоропостижной смерти. Николай умер, Татьяна не успела помириться с ним, хотя хотела это сделать. Мы несколько сессий посвятили планированию того, как Татьяна пойдет в больницу к отцу и будет говорить ему о том, как она его любит. Он умер, не дождавшись этого. Тамара сказала на похоронах, что это Татьяна убила Николая. Мы много говорили с Татьяной об отце, о его родительской семье. У Татьяны была идея найти родственников и поговорить с ними. Я старалась обращать внимание Татьяны на те ее качества, которые достались ей от отца и которые она в себе ценит. Николай был умен, многим интересовался, мог быть душой компании, был хорошим профессионалом. В семье он как-то терялся в тени Тамары, но в обществе обретал свою индивидуальность. После его смерти Тамара сделала последний шаг в слиянии с ним. На могиле Коли был поставлен памятник, где было указано не полное имя, а уменьшительно-ласкательный его вариант и годы жизни. Фамилии на памятнике не было. Это решение приняла Тамара сама, не обсудив его с Татьяной. Возможно, она обсудила это с Натальей, но Татьяна ничего об этом не знает. Татьяна была возмущена и шокирована. Отец похоронен как человек без рода и племени, без имени. У Татьяны было чувство, что мать отняла у нее отца еще раз.

На сегодня счет между Тамарой и Татьяной равный. Тамара победила в борьбе за Колю и полностью присвоила его, а Татьяна победила в борьбе за Машу. Маша болеет все чаще, Татьяна лечит ее так, как считает нужным, и Тамара, наконец, после тяжелых и продолжительных боев выполняет лечебные предписания, полученные от Татьяны. Всем ясно, что Машу спасает не Тамара, а Татьяна. Понятно, что Татьяна не испытывает радость от этой победы. Цена победы — Машино здоровье, и Татьяна понимает, что эта цена непомерна.

Повседневные отношения Татьяны и Маши — эмоционально напряженные, противоречивые, полные конфликтов. Нет никаких границ между Татьяной и Машей. Нерасчлененность выражена очень ярко. Интересно, что нерасчлененность присутствует не только на эмоциональном уровне, но и на когнитивном. Татьяна, будучи женщиной умной, образованной, в контакте с Машей демонстрирует нарушения мышления, свойственные детям-дошкольникам. Однажды Татьяна купила новую кастрюлю. Вообще Татьяна делает покупки с трудом. Долго выбирает, сомневается. В конце концов кастрюля поселилась у Татьяны на кухне. В это

время Маша, как всегда, болела. Татьяна лечит ее у нетрадиционных докторов. В тот момент пророком был некий доктор, с которым было непросто связываться по телефону. Система была такой: Татьяна звонила и оставляла сообщение на автоответчике, а доктор перезванивал через неопределенное время. Татьяна на кухне варит в новой кастрюле кашу и ждет звонка доктора. Маша у себя в комнате болеет. Тут в другой комнате звонит телефон. Татьяна, оставив кастрюлю на огне, бросается к телефону. У нее уже все вопросы к доктору написаны на бумажке, чтобы ничего не упустить. Татьяна разговаривает с доктором по телефону, а в это время на кухне пригорает каша. Когда разговор закончился, Татьяна обнаружила, что каша пригорела, расстроилась и побила Машу. «Ты что не знала, что я с доктором разговаривала. Ты что не видела, что каша горит. Ты не могла, что ли, пойти на кухню и снять кастрюлю с огня?!» — кричала Татьяна. Маша рыдала и говорила, что она ничего не знала, дверь в комнату была закрыта, Маша слушала музыку. В момент конфликта Татьяна искренне полагала, что Маша точно знала, о чем думала и о чем беспокоилась Татьяна, как будто у них одна голова на двоих, своего рода общий мозг. Разумеется, то же самое происходит на эмоциональном уровне. Татьяна винит себя в Машиных болезнях. Неправильно одела, слишком быстро отправила в школу, надо было еще поддержать дома, не надо было отпускать в театр на спектакль. Одновременно с этим она винит Машу в том, что она болеет. Нередко Татьяна бывает в ярости: «Эта сволочь опять заболела!» Татьяне кажется, что Маша болеет ей назло. Она кричит на нее, иной раз бьет, приходит в ужас от содеянного, раскаивается, чувствует вину и злость на Машу за то, что сама же обращалась с ней плохо. Все это очень похоже на драку правой и левой руки. В этой паре не может быть так, что одна тревожится, а другая спокойна и весела. Что чувствует одна, то должна чувствовать и другая. Кошунственно полагать, что Маша лежит, болеет, плохо себя чувствует, а Татьяна в это же время ощущает покой. Так же кошунственно ожидать, что Маша будет радостной, когда Татьяна страдает. Более того, обычный сценарий: Маша заболевает, и через некоторое время заболевает Татьяна. В ходе наших бесед выяснилось, что Татьяне кажется неправильным оставаться здоровой в то время, когда Маша больна. Болеть вместе — знак любви и верности. Неудивительно, что простых и понятных знаков любви нет в их общении. Татьяна крайне редко ласкает

Машу. Она может целовать и обнимать Машу, когда девочка спит. В другое время Татьяна не чувствует желания общаться с Машей, постоянно отсылает ее от себя. Маша умеет себя занимать: читает, перебирает какие-то веревочки. Как многие одинокие дети, она привязана к вещам, собирает всякие мелочи, хлам. Рисует, делает уроки, мастерит что-то из бисера. Татьяна много говорила со мной о том, как ее беспокоит то, что она бьет Машу. Татьяна бьет Машу тайно. Ни Машин папа, ни Машина бабушка не знают, что происходит. В рассказе Татьяны побои выглядят как некое неотвратимое, навязчивое действие, аффект, потеря контроля. В то же время выяснилось, что в публичных местах Татьяна никогда не бьет Машу, как бы зла на нее она ни была. Татьяна может планировать побои, откладывая их осуществление до дома. Все это казалось мне садистическими актами насилия. С одной стороны, я понимала, что должна всячески сдерживать свое возмущение, потому что Татьяна была ребенка от отчаяния. Если ее загонять в угол, она может пойти на большую жестокость. Прежде всего необходимо было снизить ее тревогу и ту агрессию, которую несло с собой чувство вины. С другой стороны, я не могла оставаться в позиции пассивного наблюдателя. На этом этапе терапии я сама остро нуждалась в супервизии, потому что у меня сильно возросла тревога. Обсуждение этого случая с коллегами оказалось исключительно полезным. Был предложен некий терапевтический план. Решили, что я, наконец, встречусь с Машей. В зависимости от того, что я увижу, я выберу план действия. Если у Маши не будет отмечено признаков ПТСР, то я буду продолжать работать с Татьяной с помощью парадоксального предписания. Если же эти признаки есть, то я буду привлекать к работе Машиного папу и просить его вмешаться в ситуацию. Этот план я обсудила с Татьяной и заручилась ее согласием. Татьяна привела ко мне Машу. Маша не производила впечатления забитого, травмированного ребенка. Прекрасно учится, хотя редко ходит в школу, не боится ссориться с мамой, высказывать свои желания. Для меня это было совсем не очевидно. В то же время было понятно, что Маша — грустная девочка, слезы близко. Однако она легко вошла со мной в контакт, вела себя искренно и открыто. Я смогла увидеть Машу после полной и окончательной победы над Тamarой, так что до этого момента у меня были только предположения, основанные на рассказах Татьяны. Под влиянием Татьянинного чувства вины рисовалась картина травмы, так что реальность меня приятно

удивила. Мы договорились с Татьяной, что всякий раз, когда она будет бить Машу, она немедленной после этого пойдет и купит себе что-нибудь из одежды или косметики. Я знала, что Татьяна очень редко что-либо себе покупает. Огромные деньги уходят на сложное лечение Маши: на нетрадиционных докторов, массажи, иглоукалывание, нянь. У Татьяны денег немного, она не работает и живет на содержании у бывшего мужа. Предписание вызвало сильное удивление у Татьяны, но она обещала его выполнять. За три летних месяца она трижды била Машу, но предписание выполнила лишь после последнего, третьего раза. После этого был месячный перерыв, а затем Татьяна побила Машу снова и не выполнила моего предписание. Сейчас ее сопротивление — наша основная тема.

Многое в поведении Татьяны программируется Тамарой, по крайней мере, тем, как Тамара представлена в сознании Татьяны. Например, когда-то Тамара сказала Татьяне: «У тебя такой ужасный характер, никто с тобой жить не сможет». Татьяна много делает для того, чтобы подтвердить эту точку зрения своей любимой-ненавидимой матери. Татьяна полагает, что она старается не любить Машу, отталкивает ее от себя, чтобы не привязаться к дочери и не страдать, когда дочь ее возненавидит и уйдет. В то же время Татьяна определяет себя как человека, которому в жизни нужна только любовь, впрочем, понимаемая вполне узко, как любовь мужчины и женщины. Здесь у Татьяны имеется длинный мысленный перечень предательств мужчин, начиная с отца и кончая любовниками. Это так же подтверждает правоту Тамары и являет собой своеобразную преданность Татьяны правилам своей родительской семьи — мама всегда права. Понятно, что Татьяна ищет слияния с другим человеком, это представляется ей счастьем, и это слияние, образование нерасчлененной эго-массы кажется ей счастьем. Человек, не завершивший свою сепарацию, — это человек с незамкнутыми границами Я. В прорехи границ дует ветер, заливает дождь, и контакт с другим человеком кажется способом заткнуть эти прорехи: приникнуть, слиться и обрести целостность границ. Может стать тепло и сухо.

Во всех биполярных отношениях любви-ненависти женщины в этой семье видят лишь ненависть. Татьяна искренно считала, что она ненавидит свою мать. Я несколько раз указывала ей, что она часто ищет признания и любви матери, предложила

предписание, направленное на выявление второго полюса. Я попросила Татьяну взять фотографию матери, осветить ее свечой и смотреть. Это вызвало слезы уже в момент произнесения предписания. Татьяна выполнила его, что бывало редко в нашей с ней работе. Она смотрела на мамину фотографию и плакала. После этого тексты изменились. Татьяна нередко стала говорить о том, что она любит мать. Она признает, что испытывает любовь-ненависть и к Маше. Признать, что мать любит ее, Татьяне особенно трудно.

Мы много работали над генограммой Татьяниной семьи. Я просила Татьяну встречаться и разговаривать о маме с маминим коллегой и маминим подругой, потому что никаких родственников с этой стороны не осталось. Мне важно было, чтобы Татьяна смогла несколько отстраниться от матери, представить ее чужими глазами. Татьяна сделала это, но в ее пересказе не чувствовалось большого интереса к полученной информации. В то же время было несколько эпизодов, когда Татьяна и Тамара что-то делали вместе и не ссорились. Например, они вместе ездили в магазин ИКЕА, и там Татьяна даже предлагала что-то купить Тамаре. Когда выяснилось, что Тамара ездит зимой на «лысой» резине, Татьяна дала ей деньги на покупку новых покрышек. Удивительно, что Тамара их взяла. Впервые за долгое время Татьяна позволила Тамаре побыть с Машей на море. Надо сказать, что и Тамара много сделала для этого. Она клятвенно пообещала Татьяне, что она будет лечить Машу так, как Татьяна ей велит, не скажет Маше про Татьяну ни одного плохого слова. Татьяна поверила матери, что я оцениваю очень положительно. Вообще я испытываю к этим женщинам уважение за то, что они готовы, несмотря на тяжелейший опыт негативного взаимодействия, идти навстречу друг другу.

Действительно, способ функционирования этой трехпоколенной семейной системы — бездумная реактивность, опора на чувства и душевные состояния при принятии решений. Преобладающие эмоции и состояния негативные — тревога, вина, отчаяние, злость. Это верно по отношению как к Татьяне, так и к ее матери и ее дочери. Понятно, что у Маши нарушена иммунная система не только в силу органических причин, если они вообще есть, потому что ни один врач не назвал причину такой болезненности, но и потому, что девочка дистимична, субдепрессивна. Депрессия ослабляет иммунную систему. Татьянино

тревожно-депрессивное расстройство очевидно. Выскажу предположение, что и Тамара имеет такой же эмоциональный репертуар. И клинико-характерологические особенности этих женщин, и необходимость поддерживать гомеостаз их семейной системы — все требует действий, направленных на защиту от тревоги. Общий механизм избавления от тревоги — отдать ее другому, стоящему ниже по семейной иерархии. Тамара передает свою тревогу Татьяне с помощью попыток сверхконтроля, а чтобы Татьяна позволяла себя контролировать, ей внушалось и внушается чувство жизненной несостоятельности и чувство вины. Татьяна не отделена от матери, ее личностные границы не замкнуты, она присоединена к эмоциональной системе матери. Проще говоря, в контакте с матерью она чувствует ровно то, что чувствует ее мать. Мать чувствует тревогу — и Татьяна чувствует тревогу. Мать в отчаянии — и Татьяна в отчаянии. Каждой при этом кажется, что есть объективные и личные причины для того или иного состояния. Им не понятна иллюзорность этого положения. Тамара говорит Татьяне: «Ты сумасшедшая, с тобой невозможно быть вместе». Татьяна, во-первых, безоговорочно верит этому, во-вторых, обижается на то, что мать ей это говорит вместо того, чтобы помочь ей не быть сумасшедшей и одинокой. И вообще это мать виновата в том, что Татьяна такая. Тамара и Татьяна чувствуют одно и немедленно действуют в соответствии с этим. Кричат и обвиняют друг друга. Это делается еще и для того, чтобы не быть в таком мучительном слиянии, поссориться и отдалиться на время, чтобы передохнуть. Чувствовать, но ничего не делать. Я уж не говорю о том, что действовать вопреки чувствам они не умеют, не считают нужным, им просто это не приходит в голову. Татьяна «выливает» свою тревогу и вину-агрессию на Машу. Это также просто, потому что нет никакой отдельной Маши, а есть присоединенная к конгломерату Татьяна-Тамара часть под именем Маша. Способ передачи своего состояния Маше у Татьяны такой же, как и у Тамары: сверхконтроль, дискредитации, обвинение. Поскольку Маша, как минимум, — третье известное нам поколение в этой семейной системе, на ней груз большего количества поколений, чем, например, на Тамаре, она на низкой ступени семейной иерархии, выливать на нее тревогу пока некуда, и уровень ее функционирования самый низкий — она болеет непрерывно, делая большое доброе дело для остальной части семейной

системы: структурирует время неработающей Татьяны, позволяет ей быть матерью в том узком варианте, который Татьяне доступен: лечить, не давать умирать, — не дает преимущества ни Тамаре ни Татьяне в деле выращивания ребенка, что позволяет их соперничеству оставаться в состоянии равновесия. Плата за гомеостаз — Машино здоровье.

Терапевтическая цель на сегодня — это работать на увеличение Татьяниной дифференцированности. Моя цель, грубо говоря, — научить Татьяну действовать не только под влиянием чувств и состояний но и в соответствии с разумными целями и здравым смыслом. Если этот процесс начнет происходить в Татьяне и она сможет, находясь в контакте с Машей или Тамарой, видеть и понимать, где их общая эмоциональная система, а где она сама со своими взглядами, позициями, целями, свободной волей, то неразрывная цепь начнет распадаться и вместо нерасчлененного женского сгустка возникнут три разных человека. Может быть, и Маше не придется так часто болеть.

Сейчас мы много говорим с Татьяной об этом. В контакте с собой я стала видеть ее добрую волю, ее рациональные усилия. Она все больше времени думает, чаще молчит. Все реже я наблюдаю автоматическое рассказывание, когда Татьяна с остановившимся взором тоненьким детским голосом рассказывает, что она сказала, что она сделала, как бы не слыша себя, не имея никакого внутреннего отношения к своим словам. Можно назвать несколько эпизодов, когда Татьяна действовала вопреки своему состоянию. Татьяна пошла учиться, приобретать вторую профессию. Ей трудно, она устает, но все равно учится. Пару месяцев она еще и работала. Было не только утомительно, но еще и страшно после многих лет домашней жизни на диване пойти к незнакомым людям, взаимодействовать с ними, оказаться объектом самого разного отношения и оценки. Татьяна все это выдержала, получила некий жизненный опыт. Теперь, по крайней мере, Маше не нужно болеть, чтобы у Татьяны были оправдания тому, почему она сидит дома. Татьяна дописывает диссертацию явно вопреки своему эмоциональному состоянию. Диссертация вызывает отвращение, но Татьяна преодолевает себя. Более всего я ценю те эпизоды, когда Татьяна бесконфликтно общается с людьми. Я отмечаю все случаи общения Тамары и Татьяны, которые не заканчиваются ссорой. Есть случай, когда Татьяна обиделась на

своего любовника, но не показала этого, не поссорилась с ним, а продолжала нормально общаться, потому что просчитала, что ссора будет не вовремя, накануне Нового года, может помешать ее намерению встретиться с ним праздник.

Видимо, процесс дифференциации и сепарации может ускориться, если будет преодолеваться эмоциональный разрыв Татьяны и Натальи. Это мой следующий шаг в терапии. Мне кажется важным понять, есть ли отличие в семейном функционировании двух сестер. Возможно, их взаимодействие будет положительным ресурсом в процессе сепарации Татьяны.

Описанный выше случай не является примером терапии, проведенной в рамках какого-то одного подхода. Здесь были использованы техники семейной терапии Мюррея Боуэна, приемы стратегической семейной терапии, позитивные коннотации и парадоксальные предписания миланской школы. Я не любитель эклектики и прибегаю к ней, когда случай кажется трудным, а моя работа неэффективной. Видимо, это своего рода суета от бессилия.

Катамнез через 2 года. Маша перестала болеть, Татьяна вышла на работу. Позвонила мне недавно и сказала: «Я просто так звоню, сказать, что у меня все хорошо». Мне было очень приятно. Я стала вспоминать, что же было особенно полезным для этого случая. Диссертацию Татьяна защитила. Видимо, это была хорошая работа, ее сразу опубликовали. Она пошла учиться на менеджера по связям с общественностью и по окончании учебы нашла себе работу. Сначала неудачную, а потом вполне удачную. Маша стала меньше болеть, а мама Тани переключилась на конфликт с младшей дочерью, потому что она нашла мужчину, разумеется, неподходящего. Вот, наверное, что было критическим событием: Тамара переключилась на Наталью, потому что возникла угроза Натальиной сепарации. Под шумок Татьяна и отделилась.

«Мы — герои» — еще один пример семейного мифа

Как правило, в семье хранятся рассказы о героических поступках предков: старых большевиков, партизан, людей, переживших голод, подвергавшихся репрессиям, вырастивших детей в тяжелых условиях и т.п., — иначе говоря, людей, преодолевших серьезные препятствия и добившихся результатов.

Миф о героях задает определенный стандарт чувствования и миропонимания.

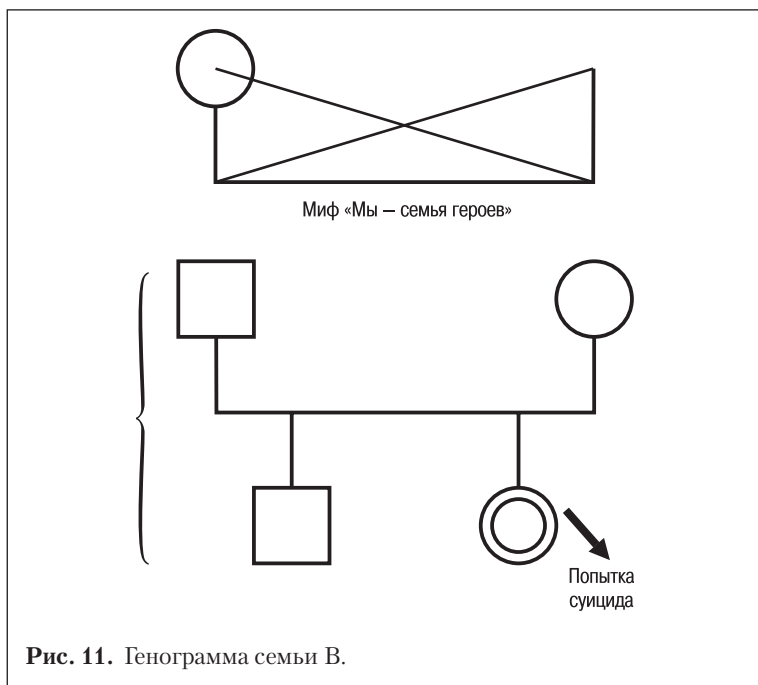
Где герой — там все с размахом, нет радости — есть счастье, нет любви — есть неземная страсть, нет жизни — есть судьба, нет грусти — есть трагедия.

В семье героев часто встречаются хронические нелеченные заболевания: герои не ходят по врачам, это так понятно. В их жизни много трудностей и проблем. У героев всегда высокий стандарт достижений, они принципиальные и непримиримые люди.

Идентифицированный пациент — девушка, которая приняла попытку суицида после ссоры с мамой. Повод к суициду был совершенно непонятным, 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, он этот случай описал. Он был киприотский грек, учился в Югославии, а потом работал в Южной Африке, Англии и был приглашен своими коллегами из бывшей Югославии на супервизию.

Это была семья высокопоставленных партийных функционеров. Назовем их семьей В. Выяснилось, что у В. замечательное прошлое. Очень молодыми во время Второй мировой войны они были в партизанах, женились, родили детей и всегда занимали высокие государственные посты (события происходят в 1960-е годы). И миф, существовавший в этой семье, — известный «Мы — семья героев» (рисунок 11).

Какое требование к чувствам выдвигает этот миф? В каком «дизайне» существуют герои? Какой драматический жанр предполагает этот миф? Жанр трагедии. Герои существуют в трагедиях, их не бывает в комедиях. Должны быть определенное восприятие жизни и определенное правило, касающееся того, 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 к психотерапевту, а врачи-психиатры направили их; родителям логика этого поступка была понятна. На ссору с матерью реакция дочери в виде попытки суицида казалась «героям» адекватной. Пока психотерапевт не выявит миф, логика поступков клиентов не будет



**Рис. 11.** Генограмма семьи В.

понятна. Поэтому миф надо уметь определять, это необходимое требование в профессии.

Миф «Мы — герои» узнается легко, можно перечислить правила этого мифа. Он очень популярен. Для людей, которые живут по этому мифу, совершенно необходимы трудности, необходимо преодоление, они за все должны биться.

«Герои» часто говорят, что им в жизни никогда ничего не достается легко, просто так. У них есть специальное переживание преодоления. «Герои» отличаются ригидностью аффекта — могут годами быть в ссоре, не разговаривать, не прощать. Часто они этим гордятся, потому что такое поведение кажется им проявлением принципиальности и стойкости. Ребенка в семье героев воспитывают строго, в качестве наказания лишают удовольствий, нередко применяют порку. Интересно, что в «дружной семье» чаще используют в качестве наказания остракизм.

В России существует специальный вариант «героического» мифа — это миф о «выживальщиках». Выживание в трудных условиях — национальный навык и настоящая необходимость. Пока жизнь в России была одинаково трудна для подавляющего большинства населения, навыки выживания не составляли основы мифа, они были просто жизненно важны. В эпоху застоя знаком успешного выживания были еда и вещи, несколько более хорошие, чем у большинства. Ценилось умение приготовить из ничего что-то, сшить, связать. Купить что-то дефицитное. Знаки жизненного успеха были просты и иногда достижимы. Понятно, что в этом относительно стабильном мире нашлось место и для детских неврозов, и для семейных дисфункций. Психотерапевты не сидели без работы. В начале 1990-х еда пропала из магазинов, на короткое время ввели карточки. Немедленно произошла оптимизация семейной жизни в дисфункциональных семьях. Неважно, что ребенок плохо учится, зато его можно было поставить в очередь, на него можно купить дополнительные полкило сыра. Многие дети с радостью стали помогать своим родителям. Заслужить любовь и благодарность таким образом было проще, чем пятерками в школе. Их семейный статус сразу вырос, исчезли конфликты. Возникло много спонтанных ремиссий, к психотерапевтам стали обращаться реже.

Для надежного выживания люди шли на риск, стали заниматься бизнесом. Многие из них преуспели, заработали деньги, создали «свое дело», стали владельцами «заводов, газет, пароходов», но продолжали жить жизнью «выживальщиков». С этого момента миф стал дисфункциональным. Исчезла необходимость выживать, однако непонятно было, что делать вместо этого. Несмотря на наличие денег, образ жизни не менялся или менялся неадекватно медленно и трудно. Я знаю много случаев, когда люди годами жили в старых маленьких и бедных квартирах, несмотря на то, что новые дома или новые большие квартиры в роскошных жилых комплексах были построены и полностью обставлены. Они не могли переехать, что-то все время не складывалось. Идея нанять помощников по хозяйству не приходила в голову или вызывала возмущение: «Чужие люди в доме!» Основной признак дисфункционального выживальщика — это развитие депрессии, обычно у главного кормильца на пике успеха. Мечта выживальщика — «Вот бы все потерять и начать сначала». В то же время страх неудачи, нехватки сил на

успешную вторую попытку заставляет выживальщика вопреки этой мечте сохранять бизнес, не рисковать деньгами, переселять семью в безопасную границу, но самому жить мучительной жизнью героя. Понятно, что неизбежные в такой ситуации семейные конфликты не могут изменить миф, а лишь упрочивают его, добавляя необходимые для аутентичного существования выживальщика трудности и мучения.

Я предполагаю, что существует некая закономерность смены мифа. Например, миф о героях в следующих поколениях нередко преобразуется в миф о спасателях.

«Что бы мы делали без...» В семье обязательно должен быть некий человек, который держит всю семью на вытянутых руках. Понятно, что для того, чтобы всем помогать, необходимо, чтобы эти все были слегка инвалидами, а то получится, что никто не нуждается в спасателе. Спаситель может быть в моральной ипостаси, а может быть и в физической, впрочем, может быть и то и другое вместе. Моральный спаситель нуждается в грешниках. Его семья должна состоять из людей, которые часто делают что-то плохое: пьют, воруют, гуляют, попадают в скверные истории. Спасатель выручает, и только в этом случае и может чувствовать себя спасителем. Грешники благодарят, обещают исправиться и... снова грешат. Физический спаситель выхаживает, лечит, кормит, приносит продукты и т.п. Поэтому его семья состоит из больных, беспомощных, калек, иначе как бы он смог их спасти?

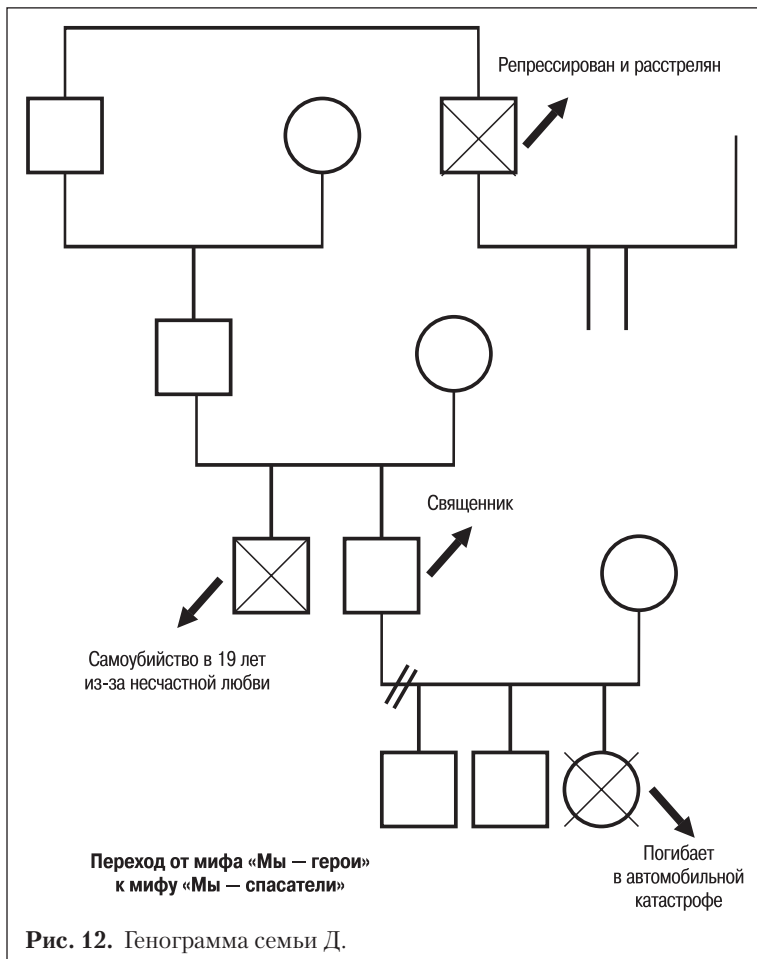
### **Пример из советского прошлого (рисунок 12)**

Семья Д.— два брата, известные ученые. Один брат был репрессирован во время сталинского правления и погиб в лагере. Он занимался «буржуазной лженаукой», был чрезвычайно талантлив, его вклад в мировую науку невозможно переоценить.

Другой брат сделал большую академическую карьеру. Он шел на мучительные компромиссы с властью ради того, чтобы получать инвестиции, создавать приемлемые условия для работы, для защиты опальных ученых.

В те печально известные времена поведение двух братьев было действительно героическим. Миф оформился позже.

Сын второго брата ничего не изменил в динамике мифа. Его дети были очень яркие и талантливые мальчики, и со старшим внуком у бабушки были тесные отношения. Этот внук был надеждой семьи и носителем «героического» мифа. Лет



в 19 молодой человек поссорился со своей любимой девушкой и покончил с собой. Все это совпадает по времени с разводом родителей мальчиков. Когда старший брат стреляется, младшему было примерно 16 лет, и он, обладая явными актерскими способностями, собираясь поступать в театральный институт, отказывается от этого намерения и посвящает себя помогающей профессии. В какой-то момент у него возникает очень сильное

религиозное чувство, он оставляет свою профессию и становится священником.

До самоубийства старшего брата у священника все идет в логике героического мифа. С момента самоубийства брата начинается работа мифа о спасателе. Спасатель состоялся тогда, когда рядом есть те, кого он спасает. Например, дети священника, вопреки традициям семьи, не занимаются наукой, не делают и никакой иной карьеры. Он много занимался своими детьми, учил, наставлял, но большого успеха как истинный спасатель не достиг. Своих прихожан он «спасает» профессионально.

Если спасаешь, обязательно должны быть те, кого необходимо спасти.

Алкогольная семья — яркий пример мифа о спасателе. Понятно, что если женщина выходит замуж за уже сложившегося алкоголика с идеей, что она его вылечит своей любовью, — это полностью осуществившийся спасатель, нашедший свой объект. Союз этих двоих обеспечивает функционирование семейного мифа. Не всегда, однако, необходимый дисфункционал сразу имеется в супружеской паре. Миф может его создать.

Сообщение о том, что требуется алкоголик, проникает во взаимоотношения незаметно. У меня была клиентка — дочь алкоголика и жена алкоголика. Она обратилась для того, чтобы ей помогли изменить семейный сценарий. В процессе терапии она развелась со своим мужем и влюбилась в другого человека. У них завязались отношения, и произошел первый сексуальный контакт. Первыми ее словами после близости были: «Как у тебя с этим делом?» При этом характерным жестом она 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. Очень вероятно, что он напьется, чтобы наказать ее при первом же 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 функционально хорошо заменяется депрессивным состоянием партнера. Системная модель спасителя описывает динамику гиперфункциональности и гипофункциональности в семье: тот, кто спасает, — гиперфункционал. Рядом

с гиперфункционалом для прочных отношений должен быть гипофункционал. Гипофункциональность задается не только алкоголизмом, наркоманией, но и депрессией. В функциональных семьях также может развиваться динамика гипер- и гипофункциональности. Например, жена может передавать 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 рассказывал мне, что в своем первом браке он очень много делал всего по дому. Его первая жена была медлительная и очень нетребовательная. 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». Понятно, что жена была так же недовольна и тем, что муж ничего не делал, не был включен в семейную жизнь.

У меня была клиентка, дивной красоты девочка, гиперфункционал: работала, училась, много помогала родителям. Мама с папой — алкоголики, причем пили они всю жизнь, она росла в этой атмосфере. 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 та ее любила, воспитывала. В какой-то момент бабушка умирает, и девушка переезжает в ее квартиру, которая находится в том же доме, в котором живут ее родители. Где-то лет с 14 она занималась лошадами, я не могу сказать, что она стала спортсменкой, но есть девочки, которые пропадают в конюшнях, — такая субкультура. И она была из таких. 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 повторялись через каждые 2 недели, и в его картине мира период запоя выпадал абсолютно.

Из запоя его надо было выводить специально, потому что он 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: развлекал, дарил подарки, заботился, вел хозяйство. Когда у него начинался запой, она становилась его мамой.

Клиентка понимала, что она уже больше не в силах это выдерживать, потому что количество алкоголиков в ее окружении 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 запой. 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. Она боялась, что человек с таким прошлым 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 были 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 система чувствований: жизнь без стрессов им кажется пресной.

В случае, если бы клиентка не знала, сохранять семью или нет, мы бы с ней прорабатывали проблему принятия решения. Для всего есть свои приемы.

Напрашивается вопрос: хотел ли муж сохранить семью?

Да, хотел. 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, и с психологической точки зрения у него развиваются определенные способы компенсации своего «трезвого нездоровья»: он становится ригидным, раздражительным, замкнутым, у него меняются пороги чувствительности; алкоголик со стажем — 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!»

В последнее время я часто наблюдаю еще один семейный миф. Этот миф особенно ярко проявляется в тех семьях, где утверждается высокая ценность образования, творчества, созидательного труда. Дисфункция часто проявляется у детей в виде школьной дезадаптации. Их миф называется «Мы — люди». Идея мифа состоит в том, что человеческое существо должно совершать в течение всей жизни определенные действия для того, чтобы подтверждать свое специфическое человеческое качество. Если этого не делать, то автоматически происходит «оскотинивание и озверение». Неработающая женщина, которая проводит свои дни у плиты, превращается в курицу, клушу. Люди могут напиваться и превращаться в свиней. «Напился, как свинья», «Напился до поросычьего визга». Сразу вспоминается сказка про сестрицу Аленушку и брата Иванушку, который из копытца напился и козленочком стал. Вообще переход человека в животное и наоборот — мотив многочисленных сказок народов мира. Обратни, люди-волки, женщины-лисицы, царевны-лягушки из сказок переходят в сценарии фильмов (например, «Люди-кошки» с Настасьей Кински в главной роли).

Интересно, что для того, чтобы переход из одного качества в другое осуществился, нужен некий магический ритуал. Одно из магических действий — половой акт. С его помощью лягушка может превратиться в прекрасную девушку, девушка — в пантеру. Такую же роль половой акт играет в китайских сказках о людях-лисах. Магическими свойствами обладает еда и питье: можно съесть или выпить что-то и потерять человеческий облик. Вообще приобщение к инакобытию через еду и питье — очень устойчивая мысль, которая присутствует как в народных сказках, в первобытных охотничьих обрядах (считалось, что, если охотники съедают печень, допустим, медведя, они становятся такими же неустрашимыми и неутомимыми, как медведь), так и в таинстве евхаристии, когда верующие, выпив вино и съев печень, приобщаются к крови и плоти Христовой, а через это и к его церкви. В семейном мифе «Мы — люди» роль магического ритуала играют учеба, процесс приобретения знаний, процесс создания неких ценностей, чаще духовных, иногда материальных. Обладание знаниями — вот то, что отделяет человека от «нелюдя», и неважно, идет ли речь о понятиях, которыми обладает криминальный авторитет и его окружение, или о духовных ценностях образованного представителя христианской цивилизации. Носители этого мифа ясно понимают, что специфическое человеческое качество не дается с рождением, а в процессе жизни легко утрачивается. В такой семье маленьких детей часто ласково называют рыбками и зайчиками. Они еще не вполне люди. Чуждых по духу ругают: скотина, гад. Овладение знаниями носит ритуальный характер. Например, в такой семье могут читать некоторые книги не потому, что они нравятся или увлекают, а потому что они считаются культурным событием, к нему надо приобщиться. Если этого не делать, то можно опуститься, а там уж и вовсе обнаружить себя на четвереньках. Дети обязательно должны учиться, учиться хорошо. Если ребенок плохо учится, то он может так и не превратиться в человека. Поэтому цена ошибки, цена незнания очень высоки. Часто именно из-за такой избыточной реакции родителей на неуспех у ребенка развивается невротический страх неуспеха и отказ от той деятельности, где неуспех значим. Сегодня нарушения познавательной деятельности у детей из семьи «людей» приобрело особенно драматический характер, потому что в разных поколениях оказались разными способы получения информации.

Родители еще получают информацию из книг, а дети уже перестали читать. Общего багажа знаний не будет, поэтому невозможно узнать, произошло ли превращение в человека или нет. Именно поэтому школьные отметки становятся единственным индикатором, поэтому и школьные неврозы, по моей статистике, стали встречаться чаще. Получение двух, а то и трех высших образований — обычное дело в семье «людей», я не говорю о золотых медалях и красных дипломах. Дети болеют, в доме беспорядок, а мама учится, чтобы не превратиться в курицу. Текут краны, и не закрываются форточки, но папа неотрывно смотрит новости и читает газеты, без этого он станет тюленем.

Такие семейные мифы часто встречаются в практике психологического консультирования. Работа с семейными мифами проста и сложна одновременно. Стратегия схематична: ритуалы, которые поддерживают миф, заменяются ритуалами, которые этот миф не поддерживают. Сложна тактика, она штучная, уникальная для каждой семьи. Необходимо вычислить, в каких поведенческих ритуалах проявляет себя миф в данной семье. С помощью какого взаимодействия и кого с кем он воспроизводится. Так же очень важно понять, когда, в какие моменты возникают эти взаимодействия, что является «пусковым механизмом». Понятно, что эти взаимодействия уникальны для каждой семьи. После этого надо изобрести некий другой ритуал, другую поведенческую последовательность, которая должна осуществляться именно тогда, когда совершался ритуал, поддерживавший миф. Отдельный вопрос о том, как предписать этот новый ритуал семье, чтобы люди стали его выполнять. Это специальные техники предписания, которые заслуживают отдельного разговора. В одной алкогольной семье, где спасателем была жена, ритуал спасения заключался в том, что все откровенные душевные беседы происходили тогда, когда муж бывал пьян. Жена отвлекала его на себя, полагая, что он меньше выпьет, если будет с ней разговаривать или заниматься любовью, насколько это возможно было для него в тот момент. Когда он был трезв, были ссоры и конфликты. Жена надеялась, что в трезвом состоянии он скорее поймет, как она страдает от его пьянства, если она будет ссориться с ним и обижаться на него. Был предложен другой ритуал — доброжелательно игнорировать пьяного мужа, а в период трезвости не выяснять отношений, наоборот, делать все, что можно для сближения. Наряду с медикаментозным лечением алкоголизма это позволило сломать

динамику гипо- и гиперфункциональности, жена перестала спасать пьяницу-мужа.

Стратегия работы с мифом «Мы — дружная семья» часто заключается в изменении границ подсистем в семье. Например, «миланцы» предложили некий ритуал по замыканию границ нуклеарной семьи идентифицированного пациента и по отделению ее от расширенной «дружной семьи». Кроме того, необходимо было ввести применение некоторых специальных техник и процедур для того, чтобы отрицательные чувства, для которых в «Дружной семье» обычно нет места, были высказаны и приняты. В «дружной» семье обычно не выделяется супружеская подсистема. Дети, родители — все в одном клубке. Очень полезно в этих случаях применять постоянное предписание М. Сельвини Палаццоли. Супругам рекомендуется неукоснительно раз в неделю проводить сутки вместе, вне дома и без детей.

Для «выживальщиков» более подходят парадоксальные ритуалы, возвращающие их в ту нищету, от которой они так старались уйти.

Работа с семейными мифами сложна и увлекательна. Эффект в семейной системе наступает медленнее, чем в случаях индивидуальной работы, но, наступив, он часто поражает всех участников процесса своей масштабностью.

Могут ли составлять семью люди с разными семейными мифами?

Должно быть совпадение мифов, иначе семья не состоится. Представьте себе девочку из псевдосолидарной семьи с мифом «Мы — дружная семья», в этой семье на все случаи жизни есть подходящие 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, когда 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.

Любой народ, переживший геноцид, считает, что выжить можно только вместе, поэтому миф про дружную семью очень популярен. В странах, где, скажем, 200 лет не было никакой войны, этот миф сходит на нет, там не наблюдается сильной связи поколений. А в странах, где были какие-то социальные катаклизмы, он очень актуален. Есть специальные наблюдения за израильской моделью семьи, и там это называется осадная ментальность, особенно среди переселенцев в первом поколении. Они живут, как в осажденной врагами крепости: чувствуют внешнюю угрозу, подозрительны, недоверчивы. Безопасность ощущается только среди своих — внутри семьи. Для американцев, которые эмигрировали давно, это неактуально, а для тех, кто эмигрировал недавно, актуально. В чуждой культурной среде можно очень просто создать общность. Для этого есть простой ход — не учить язык. Я наблюдала русскую общину в Сан-Франциско, там многие поколения говорят только по-русски. Женятся только на русских. Представляете, какие это крепкие семьи!

Можно привести пример сепарации, эмоциональной независимости. Допустим, мама недовольна своим взрослым ребенком. Эмоционально зависимый ребенок будет чувствовать вину или возмущение всегда, даже если рационально он понимает, что ни в чем не виноват. Его общение с мамой будет определяться вот этими его чувствами. Эмоционально независимый человек не будет чувствовать ничего такого, если он считает, что он прав. В лучшем случае он будет сожалеть о том, что его мама испытывает неприятные для нее самой чувства. При этом его собственный эмоциональный мир не затронут, он сам им владеет, а не другие люди. Мамино недовольство не является трагедией.

Какие мифы есть в других культурах?

По этому предмету у меня нет собственных наблюдений. Есть некоторые описания в книге Пэгги Пэпп «Семейная терапия и ее парадоксы». С Америкой сложно, так как там реальность более разнообразна, и мне, например, как человеку иной культуры, 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 системы проверок. Об этом много было написано. Существует один и только один способ выживания. Если кто-то ошибся и не так ответил, просто будет спать рядом с парашей, или подвергнется изнасилованию, или попадет в касту неприкасаемых. В суровых условиях способы выживания немногочисленны и жестко определены. А например, культура Америки, где не было военных действий, за исключением Гражданской войны Севера и Юга, позволяет использовать многие способы выживания.

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

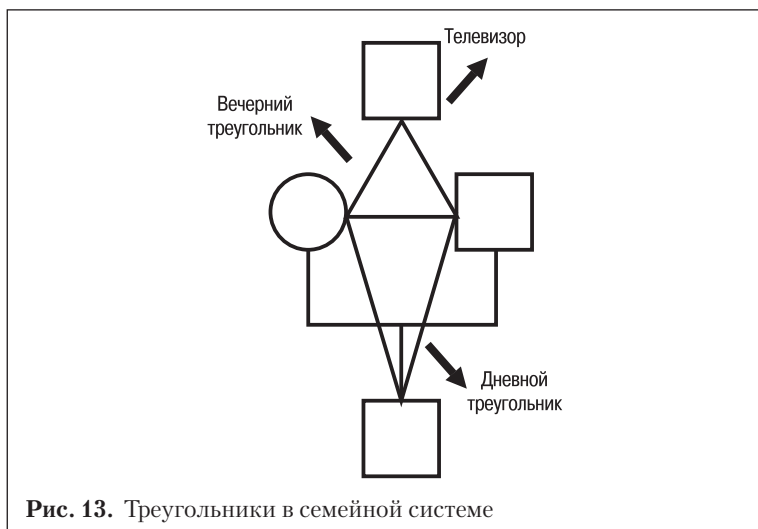
Любая система имеет свои границы, которые определяют ее структуру и, соответственно, содержание. Внешние границы семей меняются на наших глазах. Вспомним, в начале существования Советского Союза границы государства постепенно закрывались, но поскольку система в целом должна была остаться неизменной, 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 детей, которые воспитывались в детских учреждениях. Была парторганизация, которая вмешивалась в жизнь семьи: можно было донести на мужа, который изменяет жене, и парторганизация его ругала, и даже могла потребовать прекратить роман на стороне. В свое время в анкетах на получение загранпаспорта мне приходилось писать: «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, существовали детские компании (теперь говорят: «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,

как мы предполагаем, могут случиться с нашими детьми сейчас на московских улицах. Но тогда это считалось не опасным, а 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. 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: «Детьми 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 — ее 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 и содержательной жизни он участия не принимает.

Вертикальные коалиции, как мы помним, — дисфункциональны. Поэтому, когда вы описываете семейную систему, вы должны описывать 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 (рисунок 13).

Пример. Мама, папа, ребенок и телевизор. В этой семье супружеские отношения очень непростые. У ребенка есть важная функция — быть медиатором между родителями. Когда ребенок



**Рис. 13.** Треугольники в семейной системе

бодрствует, то треугольник такой: мама, папа и ребенок. Это очень любящие родители, и смысл их браку придает совместное выращивание ребенка, исполнение родительских функций. Родители, естественно, интересуются ребенком, его делами, они общаются друг с другом, обсуждая его дела. Когда у ребенка проблемы, родители объединяются и помогают ему. Им нравится быть родителями, гораздо больше, чем быть супругами. Когда ребенок ложится спать, начинает работать другой треугольник — мама, папа и телевизор, и опять все отлично (рисунок 13).

Проблема возникает, когда нет электричества.

А если они хотят смотреть разные передачи?

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.

## Пятый параметр семейной системы — стабилизаторы

В каждой семье, как в дисфункциональной, так и в функциональной, есть свои стабилизаторы. Функциональные стабилизаторы — общие место проживания, деньги, дела, развлечения. Дети, болезни, нарушения поведения — дисфункциональные стабилизаторы. Дети меняются в процессе роста, поэтому функциональным стабилизатором быть не могут.

Раньше человечество в среднем жило не так долго, как сейчас. Брак длился в среднем 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 копят, но не решаются. Напряжение достигает какого-то предела... потом все повторяется.

Наличие брака позволяет мужчине не жениться на любовнице — очень удобно. Почему нельзя жениться на любовнице? 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 нормально 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, нельзя же каждый раз жениться на любовнице, делать из нее жену, находить себе любовницу, потом опять разводиться-жениться...

Есть другой интересный 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 подвозит его домой. И жена это видит, каждый вечер она наблюдает из окна, как он выходит из машины, на повороте дорожки машет рукой, на следующем повороте — снова машет. 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, он утонул в конфликте лояльностей. Мама с папой объясняли друг другу, что каждый воспитывает сына неправильно. Когда папа воспитывал ребенка, мама 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? Ребенку это 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 «подавливает», то потом она плохо засыпает, значит (самое милое дело), надо переехать к ребеночку под бочок. У меня была одна супружеская пара с такими проблемами. У них трехкомнатная квартира в классическом варианте: супружеская

спальня с зеркальным шкафом и большой кроватью, нечто типа общей комнаты со столом и буфетом и детская комната с игрушечками, партой — все как положено. В супружеской спальне мама с сыном-энуретиком спит, папа спит в общей комнате. А днем ребенок — в той комнате, где игрушки. Маме так удобнее подлавливать 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.




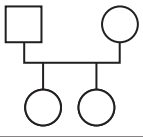
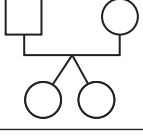




У меня был период, когда я увлекалась бихевиоральными методами работы с детьми. Бихевиорально энурез довольно просто снимается, если у ребенка нет никакой органики. В Консультативном центре психологической помощи семье при факультете психологии МГУ, где я проработала девять лет, применялись всякие технические приспособления для снятия энуреза, использующие так называемые биологические обратные связи (biofeedback). Энурез с их помощью довольно хорошо и быстро снимался. Многие семьи, где был ребенок, страдающий энурезом, после такой «психотерапии» разводились. 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 — шестой параметр семейной системы

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

Генограмма позволяет «вылавливать» семейные нарративы и легенды. С помощью генограммы можно проследить любые семейные паттерны. Например, кто чем когда болел, какое предпочитается образование или его отсутствие, сексуальные ориентации, выбор профессии.

	Так обозначаются мужчины
	Так обозначаются женщины
	Так обозначается брак
	Дети. Старшие — левее, младшие — правее
	Так обозначаются близнецы
	Нерожденные дети, пол которых неизвестен (аборт или выкидыш)
	Умершие
	Развод
	Бывает, что после развода эти же люди поженились опять

	Так обозначаются поколения
	Связь без брака
	Хорошие отношения
	Дистантные отношения
	Симбиотические отношения
	Эмоциональный разрыв

**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 угроза разлуки.

**Дистантные отношения** — это когда люди говорят друг другу «здравствуйте — до свидания», и этим ограничивается их общение.

**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 член семьи является родоначальником какой-то семейной легенды — это важно. Если пол ваших дальних предков или родственников известен — хорошо, если нет — изображаются только палочки в соответствующем количестве.

Поколенческий контекст позволяет делать прогнозы, стрессоры, которые передаются от поколения к поколению.

*В процессе построения генограммы собирают информацию о:*

- 1) преобладающих вариантах функционирования (кто успешный, кто нет, кто уходит в болезнь при трудных обстоятельствах, кто пьет, кто всегда ссорится и бросает работу и т.п.);
- 2) взаимоотношениях людей в семье (например, при конфликтах происходит эмоциональный разрыв, увеличение дистанции, или просто убивают друг друга, или объединяются ради ребенка и т.п.);
- 3) семейной структуре (например, в трех поколениях в каждой семье по двое детей — мальчик и девочка. Нет разводов, или есть в каждом поколении. Первый брак неудачный, а второй — удачный).

В вопросе надо собрать факты семейной истории. Этническая информация, возраст, даты рождений и смертей, доход, занятия и профессии, образование.

Кроме того, собираются данные о функционировании — психические заболевания, соматические заболевания, алкоголизм, наркомания, криминальность, способы лечения, жизненные успехи.

Особый интерес уделяется пропущенной информации: что не упоминается, про кого забыли, рассогласования дат. Важно проследить, как семьи проходят стадии жизненного цикла. У меня был клиент, который разводился примерно через два года после появления ребенка. Так было у него в жизни четыре раза. Понятно, что третью стадию жизненного цикла он не мог миновать и, что интересно, находил себе всегда соответствующих партнеров.

Одно из новых достижений в сфере развития генограммы — денежная генограмма. Она позволяет проследить паттерны обращения с деньгами в поколениях. Приведу здесь вопросы, которые задают, когда хотят прояснить отношение к деньгам. Их довольно много. Отсюда можно понять, сколько времени занимает подробное обсуждение генограммы по всем пунктам. Годы и года. Итак, денежная генограмма.

Конфликты из-за денег часто случаются в дисфункциональных семьях. Деньги, как и секс,— хорошие темы для сведения счетов, удобные поля битвы. Деньги имеют множество символических функций, включены в разнообразные мифы. Помимо хорошо известных функций — власть, контроль, компенсация ущерба или способ снять с себя вину (погулял человек на стороне, купил супруге подарок — и чувство вины умолкает, и обманутая половина довольна, она же не знает причину такого хорошего к себе отношения), это и способ проявления любви, а также способ унижить или принудить. Деньги часто используются для снятия тревоги и напряжения в браке, правда, только в тех случаях, когда отношение к деньгам у супругов совпадает. Для примирений после конфликта годится шопинг — терапия, роскошный ужин в ресторане и дорогое путешествие.

Отношение к деньгам и субъективное значение денег воспитываются и моделируются в детстве, в родительской семье. Часто люди обращаются с деньгами тем или иным образом, копируя финансовые привычки и приоритеты своих родителей. Если супруги ссорятся из-за денег, первое и самое простое, что можно сделать,— это сравнить денежные стратегии родительских семей. Денежную генограмму предложили Дэвид Мамфорд и Джеральд Викас (Mumford, Weeks, 2003).

### *Денежная генограмма*

1. Какую поговорку про деньги вы слышали от родителей? («Жадность приводит к бедности», «Копейка рубль бережет» и т.п.)
2. Что деньги значат для вас?
3. Что значит финансовая самодисциплина, самоограничение?
4. Что в этом положительного, что отрицательного?
5. Что значит тратить слишком много денег, транжирить?
6. Что значит скупиться, жадничать, прижимать деньги?

7. На что вам обычно жалко тратить деньги?
8. В каких случаях вы не экономите? На чем никогда не экономите?
9. Какие ваши финансовые приоритеты?
10. Кто контролирует траты в вашей семье?
11. Что вы хотели бы изменить в «денежной сфере»?
12. Финансовая стратегия мамы, как она тратила деньги?
13. Финансовая стратегия папы, как он тратил деньги?
14. По характеру обращения с деньгами вам ближе стратегия матери или отца?
15. Кем вы считали себя в детстве — бедным, богатым, средним?
16. Какими были денежные трудности в семье ваших родителей?
17. Какой урок про деньги вы вынесли из своей родительской семьи? Что из этого влияет на вас сейчас?
18. Был ли денежный успех у родителей? Что это было? Чему это вас научило?
19. Главный страх относительно денег у ваших родителей? Что вы о нем думаете сейчас?
20. Когда вы думаете о том, что ваши родители могли сделать с деньгами, что вас больше всего огорчает? Что больше всего радует?
21. Были ли у ваших родителей одинаковые ценности относительно денег? Какие были различия?
22. У ваших родителей деньги были общими или отдельными?
23. Говорили ли родители о деньгах, как это происходило?
24. Как распределялись финансовые обязанности в вашей родительской семье? Кто за что платил?
25. Как ваши родители разрешали свои финансовые конфликты?

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 выявляет 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. Дифференциация — это характеристика семейной системы, как и индивидуального

функционирования. В последнем случае М. Боуэн употреблял термин «дифференциация Я». Это базовое понятие описывает уровень функционирования, степень успешности и социальной адаптации семьи и человека. Чем более слиты эмоции и интеллект, тем ниже уровень дифференциации и уровень функционирования. У животных уровень функционирования целиком определяется эмоциями. Человек в отличие от животных способен широко использовать свой интеллект, что позволяет вести себя разумно даже в эмоционально напряженных ситуациях, при оценке действительности опираться на факты, а в условиях, когда требуется принять решение, руководствоваться своими принципами и целями. Боуэн утверждает, что «чем выше дифференциация, тем лучше функционируют люди. Они более гибки, адаптивны к стрессам и более свободны от всех видов проблем. По степени дифференциации Я люди образуют континуум» (см.: Рарего, 1990).

Представьте себе, что заключается брак между людьми из семей с **одинаковой структурой и одинаковым уровнем дифференциации**. Назовем ее семьей Е. (рисунок 14).

В одной семье растет мальчик, в другой — девочка. И тот и другая находятся в коалиции со своей мамой. Оба они — так называемые триангулированные члены семьи, включенные в первичный треугольник и выполняющие определенную функцию

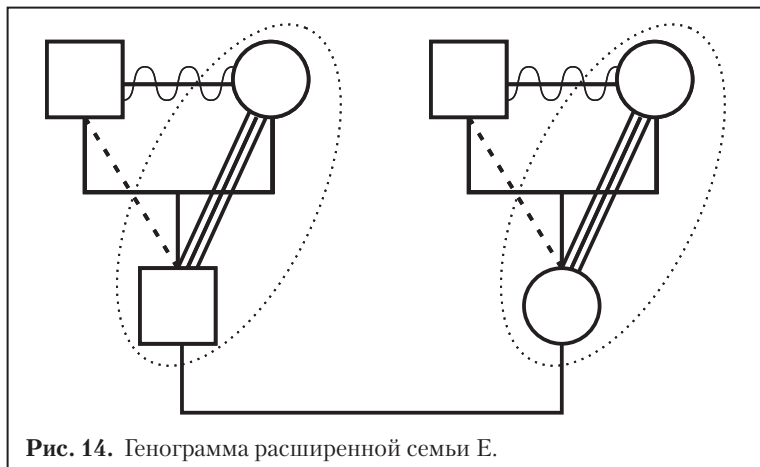


Рис. 14. Генограмма расширенной семьи Е.

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 рядом с 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 чтобы эту самую родительскую любовь получить. Они научились этой самой условной любви. Вывод, который они делают в этом случае для своей дальнейшей жизни: 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, работают жесткие 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. Дело в том, 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. Посмотрим генограмму семьи Е. 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 подростка — поиска идентичности. Ребенок в подростковом возрасте находится в кризисе идентичности, и ему надо выйти за пределы семьи, чтобы этот кризис решить. Потому что на экзистенциальные 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 любимую маму одинокой, мама считает, что он ее предает, или, по-другому, «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. 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 сближение с ребенком, потому что папа понимает, что он дорого за это заплатит серьезным конфликтом с женой. 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 того 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 проходила терапия девочка девяти лет, структура семьи которой очень похожа на рассматриваемую нами. Произошел развод, и мама во второй раз вышла замуж. У девочки плохие отношения с отчимом. Мама всегда формировала симбиотические отношения с девочкой. В какой-то момент стало понятно, что, если женщина хочет сохранить брак, надо симбиотические отношения с ребенком 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), и целует ее очень крепко. Мама говорит: «Она в меня вбуравливается, и мне это неприятно...» А девочка в этот момент говорит: «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.

Возвратимся к семье Е.

Таким образом, мы видим, что оба молодых человека, о которых мы говорим, ищут таких отношений, 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 любимым. 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 незначительными вариациями, 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. Тогда женщина переключится на ребенка, сформирует коалицию с ним и т.д. и т.д.

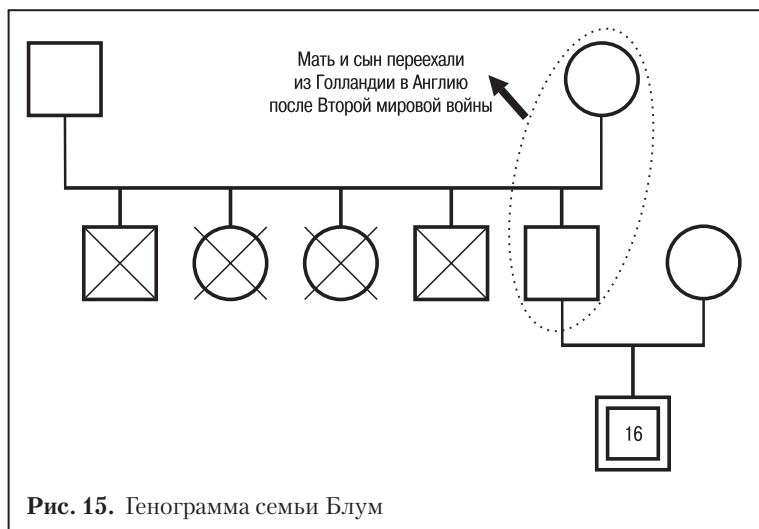
В генограмме существуют разные детали, которые указывают на особенности функционирования систем. Ну, например, важно сопоставление дат. Скажем, дата смерти одного члена семьи совпадает с датой свадьбы какого-то другого члена семьи. Это, конечно, история про замещение, про смену иерархий, про изменение структуры. Многие семейные реакции можно понять, только зная историю семьи.

Есть в Лондоне Тавистокская клиника, в которой обучают будущих психотерапевтов. Там работают практические психологи, принимают клиентов, и у них есть студенты, которые уже получили базовое психологическое образование и только наблюдают за работой преподавателя либо получают супервизию своей работы. В этой клинике есть отделение семейной психотерапии. Лет 20 назад заведующей этим отделением была некая Роз-Мари Виффен. Она приезжала в Россию, проводила мастер-класс по системной семейной психотерапии и, в частности, анализировала такой случай. Итак, случай из практики Роз-Мари Виффен.

Вот семья Блум: бабушка, папа, мама и сын (рисунок 15).

Идентифицированный пациент Мэтью 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 удается этого сделать. Он опаздывает сдать фотографии, в консульстве не забирает вовремя документы. История с оформлением паспорта происходит в процессе психотерапевтической работы с семьей. Естественно, это обсуждается на приеме. Разбирается семейная история.

Семья состоит из бабушки Деборы, ее младшего сына Сола, жены Сола и их двоих детей: Рут и Мэтью. Дебора и Сол



эмигрировали в Великобританию из Голландии после Второй мировой войны. Они уцелели во время оккупации. Солу тогда было 7 лет. Сол вырос в Англии, женился, появились дети. Семья наблюдалась в Тавистокской клинике в связи с депрессией у Сола. В какой-то момент в процессе терапии возникло ухудшение его состояния. Вся семья в целом переживала какое-то сильное и безотчетное беспокойство. Надо сказать, что Дебора жила отдельно и в терапии не участвовала, однако в связи с ухудшением состояния семьи ее решили пригласить на прием. В этот период Мэтью собирался со своим классом в Европу. Семья радовалась тому, что он посмотрит мир, и он сам, казалось бы, тоже радовался, но никак не мог почему-то оформить свой паспорт. Проходили последние сроки. Сеанс с Деборой был посвящен прояснению истории семьи. Оказалось, что в Голландии до войны жила большая еврейская семья: Дебора, ее муж и их четверо детей. Когда фашисты заняли Голландию, семью стали прятать друзья. Отец и трое старших прятались на ферме за городом, Дебора укрывалась в другом месте, а Сола взяла в свою семью сослуживица отца. Сол очень скучал по своим. Однажды Сол отправился к своему папе на ферму, не сказав ничего взрослым. За ним следила полиция. Фактически он привел за собой фашистов, что послужило

причиной гибели его отца, братьев и сестер. Сол ничего об этом не помнил. После войны Дебора и Сол уехали из Голландии. Дебора считала, что если бы во время оккупации Голландии они спрятались в одном месте, то могли бы все уцелеть. Она полагала, что разлука была причиной гибели ее мужа и детей. Предстоящий отъезд Мэтью нарушал правило мифа «Дружная семья» — нельзя разлучаться. В системе повысилась сепарационная тревога, снизился уровень функционирования всех членов семьи, вот, в частности, Мэтью не мог выправить себе паспорт, боялся уезжать из дому, даже ненадолго.

Генограмма может прояснять много интересных фактов. Например, часто встречающийся сюжет — замещающие дети в семье.

Вот семья Зигмунда Фрейда (рисунок 16).

Фрейд был старшим мальчиком в семье, в третьем браке своего отца. После него через год рождается мальчик, который тут же умирает, а затем рождаются только девочки. В тот год, когда рождается Зигмунд, его старшие братья от предыдущих браков отца уезжают из Австрии в Англию. А Зигмунд на тот момент в семье единственный биологический сын своей матери и единственный сын 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 Зигмунда 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.

Часто задают вопрос: каков механизм повторения семейных стереотипов?

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

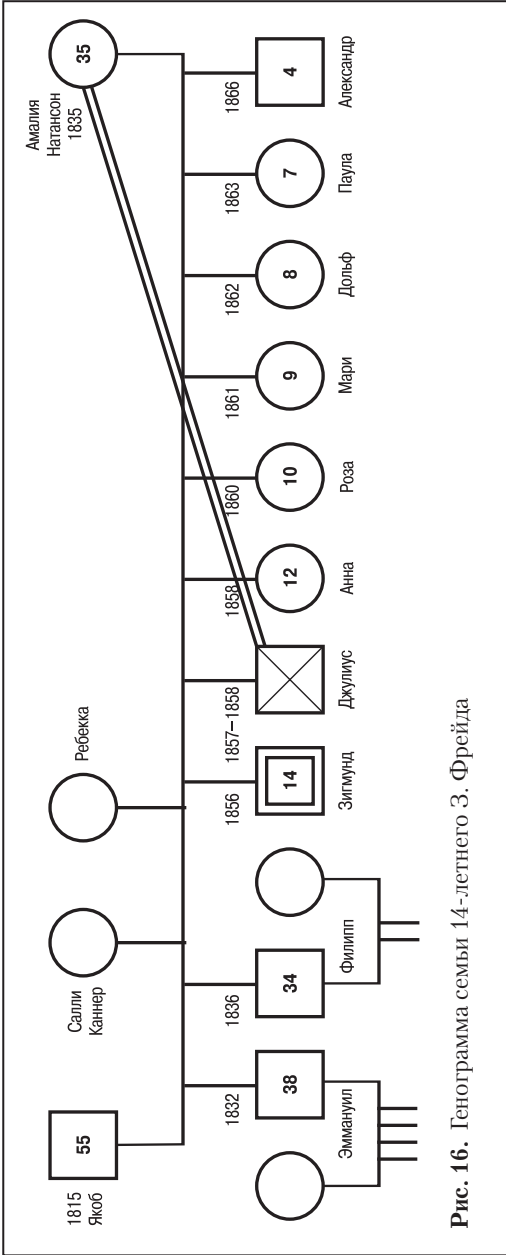


Рис. 16. Генограмма семьи 14-летнего З. Фрейда

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.

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

Обычно 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 возникла дисфункция. Этого же может и не произойти. Вообще говоря, психологическая помощь — это палка о двух концах. Предположим, приходят психологически просвещенные родители и говорят: «Сделайте так, чтобы ребенок не повторил нечто в своем опыте». Такая ситуация двусмысленна, потому что психологическая помощь, с одной стороны, приносит пользу, а с другой — инвалидизирует. Как? Предположим, 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 оборотная сторона помощи. То же самое происходит с превентивными мерами. Приводят мальчика и требуют, чтобы сделали все не так, как есть. Но, во-первых, надо обозначить ситуацию как неправильную, что на самом деле может быть и не так, во-вторых, моделировать некоторое будущее, т.е. точно знать, что он вот так поступит, а терапевт должен сделать так, чтобы он так не поступил... Здесь есть некая презумпция проблем и трудностей, которая совершенно необязательно произойдет в жизни. В принципе если в этой логике существовать, то надо действовать, как бабушка одного моего приятеля, который практически всегда лежал. И когда ему говорили: «Дед, почему 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 с минимальным воздействием*, потому что если из пушки по воробьям стрелять, то можно просто ослабить резервные возможности семьи.

Статистика успеха терапии всех психотерапевтических школ примерно одинакова. На сегодняшний день нет какой-либо более успешной. На самом деле это тоже сложный вопрос, потому что неясно, что считать критериями успеха. 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.

### **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ СИСТЕМНОЙ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

Эти принципы были выработаны системными семейными терапевтами для того, чтобы обеспечить максимальную эффективность 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 от этого защиты, он не сможет помочь людям, живущим в дисфункциональной семье.

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 следит за ним. Если мама не контролирует его, 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. Получается, что 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 немислимые 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.

Когда мама делает с ребенком уроки, контролирует приготовление домашних заданий, она берет на себя ответственность за его учебу. Кто контролирует, тот и отвечает. Ребенок начинает учиться не для себя, не по своему, все равно какому внутреннему мотиву, а для мамы.

У мамы есть потребность в том, чтобы ребенок был от нее зависим, занятия с ребенком структурируют ее 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 заполненности этого эмоционального вакуума, нужно, чтобы ребенок был зависим и несамостоятелен. Она, вместо того чтобы прояснять супружеские отношения и заниматься этим самым эмоциональным вакуумом, всю свою энергию и любовь переносит на 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 не хочет особенно сильно раскачивать лодку. 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 — папа не будет оттягивать внимание ребенка на себя. Он должен оставить ребенка целиком маме. И если папа эти условия выполнит, то, конечно же, услышит: «Ты ребенком не занимаешься», но это есть наименьшее зло, потому что если он будет заниматься ребенком, то ему будет сказано: «Ты неправильно занимаешься с ним, неправильно его учишь, из-за тебя у него двойки». Если он психологически забирает ребенка себе, то мама остается в глубоком одиночестве. Это дисфункциональное устройство обеспечивает гомеостаз системы, работает на закон гомеостаза.

Чем более напряженны отношения в супружеской паре, тем более тщательно мама занимается 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 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 г. 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 — не похожа на беседу со всей семьей — полилог. 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 немного 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: контролировать папу и маму.

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 сердишься...

*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 же 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 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 предъявляет ему 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. 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 двоек 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. Если вам при формулировке гипотезы удастся выйти на парадокс, значит, вы 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 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 продвигаться к непосредственному психотерапевтическому воздействию. И думать, какую интерпретацию давать, как ее давать и когда. Для интерпретации в системной терапии существуют специальные формулы. Об этом речь пойдет ниже.

Построение системной гипотезы начинается с жизненного цикла, мы уже об этом говорили. Позднее семья все равно даст вам информацию о своей жизни, и вам все равно придется опираться на то, что они сообщат. 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 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 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, она считает, что неопытна, в-третьих, стесняется, хотя она женщина очень красивая. При первом половом контакте муж имел глупость пошутить: когда за ней ухаживал, у него были какие-то идеи по поводу ее фигуры, а когда он увидел ее обнаженной, он был удивлен видом 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 говорят только о том, 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, о том, 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... А он уверен в том, 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.

Это и методологический принцип, и технический прием, который необходимо соблюдать. 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 становится очевидно, что родители плохо обращаются с ребенком (всякие семьи приходят, например алкоголики, которые избивают своих детей и жен, семьи, в которых произошел инцест, где папа слишком буквально понимает любовь к детям, и т.д.), нейтральность сохранять очень трудно. Однако следует замечать страдания каждого человека, никого не осуждать, ни к кому не присоединяться, ни в коем случае ни на чью сторону не становиться. Каждый человек, который находится на приеме, должен в равной мере иметь возможность и говорить, и быть услышанным.

На мой взгляд, соблюдать принцип нейтральности — самое важное умение. Принцип гипотетичности требует соблюдения некоего интеллектуального действия, можно научиться решать интеллектуальные задачи, как задачки по математике. Но с нейтральностью дело обстоит сложнее. Нейтральность имеет отношение к профессиональной позиции. Без нейтральности обычно не бывает эффективной работы. Что происходит при потере нейтральности? В кабинете терапевта начинает воспроизводиться то, что происходит в семье, что, конечно, неправильно, ничему не помогает, и этого, вообще говоря, быть не должно. Реальность психотерапевтическая должна отличаться от реальности семейной, иначе это плохая работа. И вот тогда, когда как бы нет психотерапевтической реальности, а семейная реальность начинает заполнять все, мы понимаем, что психотерапевт потерял эту нейтральность незаметно, как правило, для самого себя: трудно понять, когда теряешь нейтральность. Когда психотерапевт теряет нейтральность, он начинает играть некую роль, заполняет

некую нишу, которая нужна в семейной системе. И вместо того, чтобы разрушать патологический гомеостаз, который существует в системе, он начинает способствовать его стабилизации. Обычно психотерапевт начинает принимать чью-то сторону в дисфункциональной семье, вступает с этим человеком в коалицию, чувствует и действует в логике семейного мифа. И самая тяжелая и, слава богу, редко встречающаяся ошибка — это когда психотерапевт в процессе терапии начинает реализовывать свои собственные рентные мотивации, т.е. пытается какие-то собственные психологические проблемы решать «за счет» клиентов.

Итак, как понять, что нейтральность потеряна? Психотерапевт начинает испытывать некие неподобающие для психотерапии чувства в процессе приема: гнев, жалость, возмущение, торжество, облегчение, успокоение и т.д. Если он ловит себя на таких переживаниях, значит, возникли проблемы с нейтральностью. В процессе приема ничего, кроме интереса и любопытства, психотерапевт не должен испытывать. Второй признак потери нейтральности — это когда психотерапевт «берет случай домой», когда во внерабочее он ловит себя на том, что какой-то случай лезет к нему в сознание — он про него вспоминает, думает и т.д. Это тоже признак потери нейтральности. И третий признак — когда вы сплетничаете о своих клиентах. Не с коллегами, не тогда, когда это профессиональное обсуждение, а когда вы начинаете рассказывать о своих случаях людям, которые не имеют отношения к вашей профессии, для развлечения компании.

Это все свидетельствует о том, что случай, на котором терапевт потерял нейтральность, каким-то образом задевает те проблемы или те сложности, которые испытывает он сам. Я довольно много занимаюсь супервизиями, наблюдаю работу своих коллег, по этим материалам и по случаям своих клиентов, я выделила четыре таких подводных камня, на которых легче всего теряется нейтральность. Эти подводные камни — следствия нашей культуры.

Первый, самый частый вариант потери нейтральности — это детоцентризм, пристрастное отношение психотерапевта к ребенку в клиентской семье: более понимающее, жалостливое, легкое включение в его страдания. Иначе говоря, страдания ребенка в семье, несправедливость обращения с ним, неправильность его воспитания понимаются легче и быстрее, чем, например, страдания его родителей. У нас очень много детоцентрических

семей. И это считается правильным, никто не видит в этом ничего особенного, когда родители сами себе, окружающим и самому ребенку объясняют, что, допустим, они живут вместе только ради него. Это считается моральным. Бабушки и дедушки конфликтующей супружеской паре могут сказать: «Ну, у вас же дети, поэтому разводиться нельзя!» Дети, таким образом, становятся цементом для всей семейной системы. И часто люди приходят на психотерапию для того, чтобы их научили жить вместе ради детей — вот как бы нам так извернуться, чтобы жить ради детей и при этом не переживать из-за тех супружеских напряжений, которые в этом случае неизбежно бывают. Понятно, что такая вертикальная (дети-родители) организация семейной системы неправильная. В такой системе гораздо хуже происходит сепарация, дети менее функциональны, обладают меньшей жизненной компетентностью, у них гораздо больше тревог. Понятно, что правильная семейная структура — это горизонтальная ось супружества, на которую «подвешиваются» дети, внуки и т.д., не вертикальная конструкция, когда главной становится детско-родительская вертикальная ось.

Приведу один случай. Приходит семья (это случай в практике коллеги) с тем, что младшая дочь 14 лет пошла куда-то развлекаться, выключила свой мобильный телефон и не пришла ночевать. А утром вернулась не побитая, не изнасилованная, вполне довольная, ночевала у подружки. Просто маме с папой не сказала. Мама с папой в тяжелейшем, совершенно паническом состоянии приходят к психотерапевту: «Что делать?!» Приходят всей семьей (в семье есть старший ребенок и 14-летняя младшая девочка). Психотерапевт объяснил им, что они детоцентрическая семья, потому они так неадекватно трагически и тревожно реагируют на банальную и без последствий прошедшую ситуацию. Вообще говоря, с ребенком ничего страшного не произошло. А родителям невыносима и страшна ситуация, когда ребенок один разок «отплыл» и оторвался от семьи, надо сказать, во вполне пристойном для этого возрасте. Дело в том, что их как супругов ничего, кроме детей, не связывает, и не связывает давно. Если выяснится, что они не нужны детям, то непонятно, как вместе жить, ради чего.

После этого переопределения семьи как детоцентрической и началась супружеская терапия по выстраиванию связей между родителями, которые позиционируют себя как супругов.

Супружеская терапия развивалась хорошо, все шло к окончанию. Но буквально не так давно супруги оказались в очень тяжелом состоянии. Выяснилось, что у младшей дочери роман с 22-летним, по-видимому, очень инфантильным молодым человеком. Мама узнает о том, что ее 14-летняя дочь теряет девственность, причем узнает не от нее, а подслушав ее разговор с подругой. Родители приходят к психотерапевту на очередную сессию и рассказывают об этом. Оказалось, что эта история подрывает нейтральность психотерапевта. Психотерапевт приходит в полный ужас и говорит: «Что же вы смотрите, вашей девочкой взрослый мужик сексуально пользуется». При этом выясняется, что этот самый «взрослый мужик» — это молодой человек, который три курса проучился, какую-то сессию завалил, восстановиться не смог, уходит в армию. Интересен один эпизод, который показывает, насколько этот молодой человек лишен злонамеренности. Он зашел за девочкой, чтобы ехать на дачу к его родителям, мама разрешила своей дочери ехать, потому что думала, что они будут там не одни, с родителями молодого человека. Папа девочки пришел с работы вскоре после отъезда молодежи и сказал: «Какое безобразие! Зачем ты их отпустила! Не факт, что они там будут не одни». Он позвонил молодому человеку на сотовый телефон и сказал: «Ну-ка, возвращайтесь!» Они и вернулись, продемонстрировав полное послушание и отсутствие сексуальной разнузданности. Представляете себе молодого человека, который уходит в армию не сегодня — завтра и хочет воспользоваться ситуацией напоследок. Стал бы он отказываться от возможности, которую дает пустая дача? По фактам получается, что разврата и использования нет.

Детоцентрическая установка переключалась в голову психотерапевта, он так же, как его клиенты, перестал адекватно воспринимать реальные факты. Вместо того чтобы работать с этой семьей так, как нужно, там получился общий ужас, слияние в этом ужасе, и конец этой самой психотерапии на данном этапе. Успешно продвигавшаяся психотерапия оказалась под угрозой провала.

Второй момент, на котором также очень часто теряется нейтральность, — это гомофобия. У нас считается, что есть нормальная половая ориентация и ненормальная половая ориентация. Всякие гомосексуальные установки — это ненормально. Это некая принятая, разделяемая большинством точка зрения, преобладающий дискурс в обществе. Обычно и психотерапевт

разделяет такую точку зрения. Когда приходят родители с подростком и говорят: вот она лесбиянка или он гомосексуалист, помогите нам побыстрее вернуть его на правильную дорогу, то психотерапевт берется выполнять такой запрос. Он говорит: да, сейчас мы будем над этим работать, чтобы эту половую ориентацию сделать правильной. Понятно, что в подростковом возрасте все очень лабильно и неясно на самом деле, какая там в итоге сформируется половая ориентация. Но, берясь за этот запрос, сформулированный в такой лексике, психотерапевт присоединяется к родительской тревоге, усиливает ее тем самым, потому что он как бы ее легализует, подтверждает своей реакцией. Соответственно, усиливается тревога в системе. Представим себе, что психотерапевт человек прогрессивный, просвещенный и широко мыслящий. Допустим, что психотерапевт не знает, какая половая ориентация правильная, а какая нет. Допустим, что психотерапевт считает, что любая половая ориентация имеет право на существование. Тогда он не подражается на осуществление такого родительского запроса. В такой ситуации гораздо важнее детско-родительские отношения, которые, вообще говоря, должны быть конструктивными и помогающими до тех пор, пока кто-то из участников родительско-детской группы топчет землю. Поэтому в этих случаях эффективнее переформулировать запрос и работать на снижение тревоги, снятие шока, выработку принятия и толерантности по отношению к ребенку-подростку. В атмосфере безопасности ребенок быстрее определится со своей половой ориентацией, и она будет «истинной», а не протестной. Я знаю несколько случаев гомосексуализма, когда мне говорили, что если бы не возмущение и давление родителей, то не факт, что они продолжили бы свои половые эксперименты, которые поначалу не так уж различались по ощущениям полового общения со своим и противоположным полом. Разумеется, есть много других примеров, когда, уступая давлению, люди старались жить по традиционным правилам и заводили семьи и детей, были несчастными, не могли дать радость близким и уже в зрелом возрасте следовали своей истинной ориентации, оставляя за собой гораздо больше разрушений, чем если бы они начали жить гомосексуальной жизнью вовремя. Когда психотерапевт страдает гомофобией, все эти соображения не приходят ему в голову. Он вместе с родителями трудится над тем, чтобы вернуть подростка «в лоно», присоединяется

к взглядам и чувствам родителей, разрушая тем самым детско-родительский контакт.

Третий момент потери нейтральности — это психофобия, которая очень распространена среди психологов. Ну и надо сказать, среди психиатров тоже, потому что они тоже придают некое специальное значение психическим заболеваниям — не так к ним относятся, как к соматическим заболеваниям, к таким «элегантным», как, скажем, сердечно-сосудистые болезни. Совершенно понятно, что когда в семейной системе есть больной человек, страдающий каким-то психическим заболеванием, то цель не в том, чтобы вылечить или не вылечить это заболевание — это вопрос второй. А первая цель — это убрать стабилизирующую функцию болезни. Человек может болеть, но при этом крайне нежелательно, чтобы эта болезнь играла стабилизирующую роль для семейной системы, чтобы система строилась вокруг болезни. Что вместо этого обычно происходит? Психотерапевт начинает игнорировать наличие психической болезни. И допустим, если вся семья боится психиатрии и психотропных препаратов, то он присоединяется к ним и говорит: нет, мы справимся без этого. И бред разворачивается уже в кабинете психотерапевта. Либо психотерапевт слишком гипнотизируется самим фактом этой болезни и теряет вообще системное видение: он перестает понимать, что имеет дело с системой и системными закономерностями, и начинает все объяснять через болезни.

Один замечательный психиатр, послушав мое выступление, сказал: «Ну, Анна Яковлевна, что вы тут нам объясняете-то про семейную психотерапию? Ерунда это все. Если люди не могут приспособиться друг к другу в браке, значит, они психопаты. Лечить надо».

И последний, четвертый, момент, на котором теряется нейтральность, — это сексизм, твердое убеждение в том, что мужчины и женщины отличаются друг от друга не только анатомо-физиологическими особенностями, но и интеллектом и психикой. И поэтому существуют такие понятия, как «женский ум», «мужские дела», «женские обязанности», «мужские обязанности». Для системного подхода это большое ограничение, потому что на таких представлениях очень трудно построить функциональную систему с гибкими, взаимозаменяемыми функциями. Ну, и кроме того, есть много догматических вещей в культуре, когда психотерапевты вместе с клиентами пытаются

объяснять происходящее в семье с помощью культурных стереотипов: женщины эмоциональны, мужчины эмоционально тупые и т.д. Вместо того чтобы, например, разбираться в существе коммуникативных нарушений, психотерапевт в ловушке своего сексизма может пропустить много информации, не обращая внимания на эмоциональные сигналы жены, потому что «женщины эмоциональны», типа: если плачет, то это не знак страдания и не сообщение, а просто так. Существует масса разного рода вот таких штампов, ничего на самом деле не объясняющих. Так культура, мощнейшая система, заявляет о себе. Естественно, психотерапевты тоже имеют эти предрассудки.

И я, считая себя очень продвинутой и свободной от «культурной зависимости», поймала себя на случае, когда в полной мере весь этот сексизм разделила. У меня в терапии была кросскультурная семья: мужчина — американец, а женщина — русская. Они живут в России уже лет пятнадцать, он прекрасно говорит по-русски. Очень конфликтный брак. Он, будучи хорошо структурированным человеком, все свои претензии в письменном виде выдает жене. Он подает ей листы — страниц по десять — о том, как она посуду не сразу моет после еды или в холодильнике у нее чего-то завалилось. Жена обычно эти тексты не читает, он проверяет, прочла или не прочла. И, как мне казалось в тот момент, от него постоянно исходит какой-то ультиматум: мол если ты не будешь мыть посуду сразу после еды, то я перестану с тобой разговаривать, я буду уходить на работу рано и приходить только спать и т.д. и т.п. Я поймала себя на том, что у меня просто навязчивый образ в голове (вспоминается фильм Бергмана «Фанни и Александр», где вдова с маленькими детьми выходит замуж за пастора, который оказывается садистом, под маской доброхота скрывался ласковый мучитель, который запирает этих детей в комнате). А надо сказать, что мой американский клиент, например, требовал, чтобы ребеночка их трехлетнего в шесть утра поднимали. А когда я стала спрашивать в ужасе, попавшись опять же в собственную ловушку детоцентризма: «Зачем это делать? В России ночь, зима. Зачем?!», он отвечал: «А вот в Америке все рано встают, и как мы хорошо живем!» Вот, значит, надо в шесть утра ребеночка поднимать. Мол если все так будут делать, то в России будет необыкновенный экономический прогресс. И я сидела и думала: он как персонаж фильма Бергмана, лицемерный пастор-садист.

Но наконец до меня дошло, что я попала в ловушку детоцентризма и сексизма. Сколько я ценной информации пропустила за эти два приема, пока была в плену своего возмущения! Вместо того, чтобы слушать, понимать и терапевтически общаться, я тратила энергию на то, чтобы возмущение клиентом не вышло наружу. После супервизии этого случая я избавилась от потери нейтральности. Я просто хочу сказать, что мы все в этом сидим и редко замечаем, когда мы теряем нашу нейтральность вот на этих культурных стереотипах.

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

Это профессиональное требование любой психотерапевтической школы: и психоанализа, и психодрамы, и в гештальта, и др., потому что без личностной подготовки, без собственной психотерапии нельзя 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.

## **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, находящихся 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 говорит: спросите, скажите, поговорите...

Циркулярное интервью — это непрямые вопросы, задаваемые в определенной последовательности разным членам семьи на определенные темы. Такие тексты люди, обучающиеся семейной терапии, учат наизусть, чтобы не думать во время беседы с клиентом, о чем 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. Состав семьи: 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 спланируют 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 что сказал, направляя. 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 это 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, приходящий с «педагогической идеей» думает, что его научат, как правильно жить. Бывает, что приходят с серьезными ожиданиями: Марье Ивановне вы быстро помогли, нам помогите так же быстро и хорошо. И это опасно, потому что это задевает тщеславие терапевта. Поскольку Марье Ивановне 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 ответственности очень важен.

Какая же ответственность возлагается на клиента?

Ответственность клиента можно оговорить в контракте. Стандартный контракт оговаривает, что клиент приходит в определенное время, платит определенные деньги. Если поздно отменяет сессию, то и ее оплачивает. С годами я стала оговаривать, что если клиент не выполняет предписаний, то мне трудно отвечать за результат.

Однажды я в Интернете наткнулась на дискуссию, кажется, гештальтистов как раз по этому поводу. Они возмущались высказыванием, что клиент не покупает время терапевта, а все-таки покупает некий предполагаемый эффект. Они-то как раз считали, что продают на рынке психотерапевтических услуг свое время. Один коллега сообщал, что он в это время мог бы чем-то другим заняться: в кино пойти, в ресторан. Услугу-то предлагает психолог. Это его выбор — потратить свое время именно таким образом. Оказывается, можно ожидать, что клиент будет оплачивать выбор психотерапевта. Возмутительно, если частнопрактикующий терапевт считает, что берет деньги за свое потраченное время. Это просто обман.

К сожалению, в нашей стране не предусмотрена юридическая ответственность психолога за свои ошибки. Так что приходится опираться на профессиональное сообщество. Иди в свою профессиональную супервизорскую группу, выясняй, где ты ошибаешься. Все могут ошибаться, но ответственность за эту ошибку — на терапевте, и он должен это исправлять.

Результат — понятие растяжимое. Что считать результатом? Приведу случай, когда непосредственный результат был достигнут, а принципиальный не был (рисунок 17).

Обратилась семья З. Идентифицированный пациент — мальчик 14 лет. Симптом — навязчивое мытье рук. Классический симптом. Его приводит мама, рассказывает следующую историю. Этого мальчика в сентябре перевели в новую школу, где он должен был получить 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 деятельная женщина — узнала от своей мамы, что у бабушки инсульт. Очень быстро и эффективно устроила его в больницу, все обошлось без последствий. Но ребенку

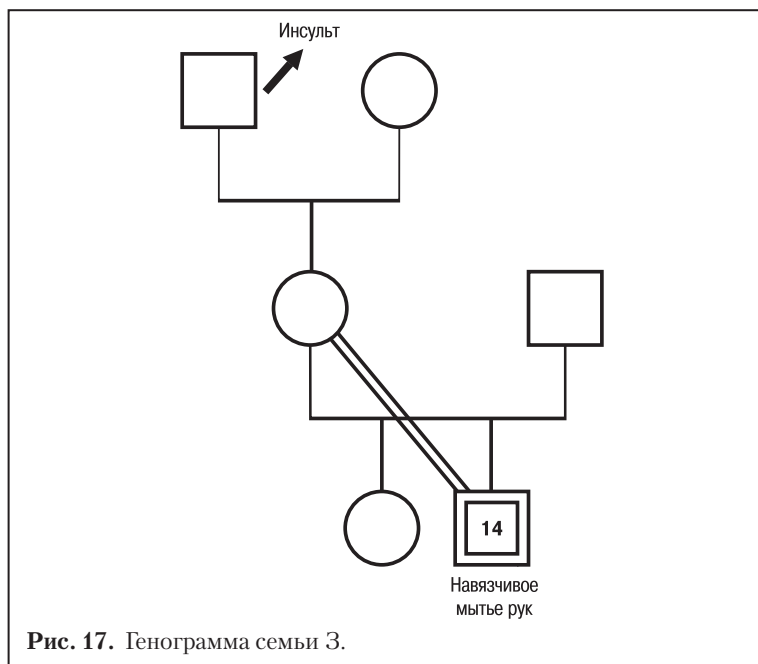


Рис. 17. Генограмма семьи З.

при этом сказали, что у дедушки 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 пока ко мне не попал, это так и продолжается.

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 дедушки произошел инсульт, мальчик оказался выведен из системы, не мог выполнять свою функцию. У него возник такой симптом совершенно не случайно. 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 девярых пузырей. Навязчивое мытье рук сопровождается определенным ритуалом, руки намываются, затем мыло высыхает, затем руки снова смачиваются, появляются мыльные пузыри. Это вторые пузыри. Первые были первоначально. И так далее до восьмых, до девярых пузырей. Мы составили график дежурства членов семьи по мытью рук мальчика. Вывесили этот график на стену. Все по очереди заставляли его мыть руки. Это простое парадоксальное предписание подействовало. Через 2 недели у него все прошло.

Это эффект? Это результат? И да, и нет.

В любом другом случае семейного кризиса у мальчика опять может возникнуть декомпенсация.

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.

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, я не сделала. Я им объяснили, что необходима работа по сепарации, но в семье создались объективные обстоятельства — мальчик действительно уезжал. Кроме того, у меня остается надежда, поскольку сепарация ребенка — естественный процесс. У системы у самой очень много резервных возможностей. Иногда нужен лишь маленький толчок.

Можно было продолжать работать, я предлагала, но не настаивала. Последнее слово за клиентами. Это их жизнь. Помощь — это палка о двух концах. Иногда она инвалидизирует людей. Я совершенно уверена, что психотерапия в идеале должна выполнять роль толчка.

Это произошло 10 лет назад. Они были у меня весной 1998 г. Мальчик сказал: «Надоело это все... Все лезут и лезут. Не хочу больше руки мыть». Если мальчик изменит свой семейный статус и семейную функцию, есть большая надежда, что он сам станет более устойчивым. У него же внутренний конфликт между его семейным долгом и потребностями индивидуального внутреннего психологического развития. Если этот конфликт снимается, и никакого семейного долга на нем больше нет, тогда у него, соответственно, снижается конфликт и снижается тревога. Но это не значит, что через 10 лет, например, когда у него будет своя семья, не повторится тот или иной симптом тревожного расстройства.

Однако интересный вопрос: можно ли предвидеть такие вещи и помогать как бы заранее?

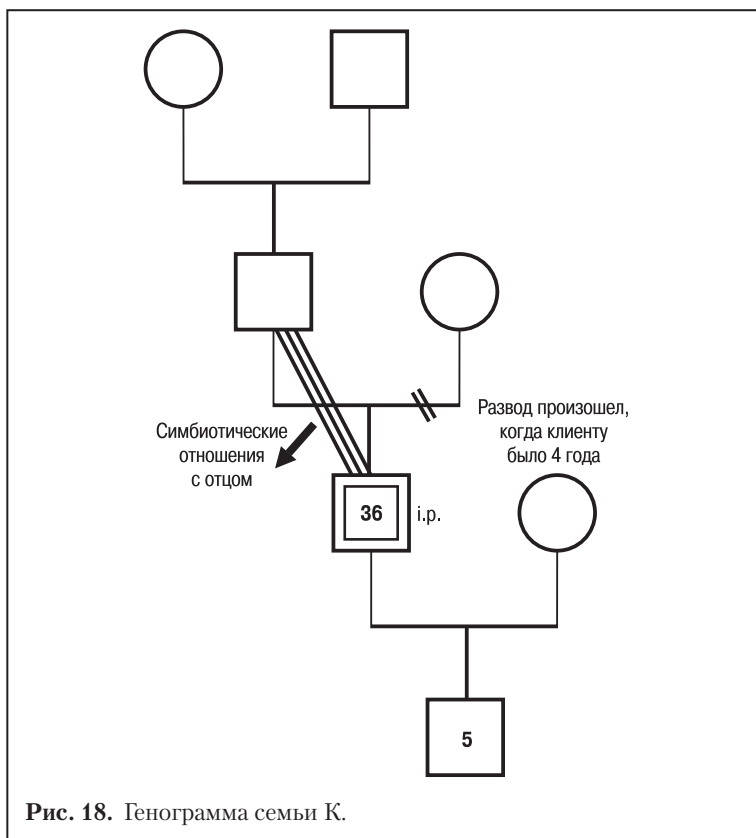
Не может быть никакой превентивной помощи такого рода. Это — пожизненное привязывание клиентов к себе, это внушение им несостоятельности. Человек свободен для болезни, для жизни, для смерти, для горя, для чего угодно. У него есть право и есть выбор. А ходить за ним и говорить: «У тебя психика слабая, ты сбрендить можешь. Мы тебя наблюдать будем», — непрофессионально и вредно.

А если у человека шизофрения, его не надо лечить?

Если этот человек просит помощи — надо. Если не просит и при этом не представляет опасности для себя и для окружающих — нет права. Вообще об этом, слава богу, уже даже в России есть закон. Шизофрения — это вообще «братская могила» для всех непонятных случаев.

Приведу еще один пример (рисунок 18).

Ко мне на прием пришел идентифицированный пациент с навязчивостью. Пришел в депрессии со страхом, что может стукнуть кого-либо молотком по голове. Очень этого боится. У жены брат — сумасшедший. Депрессию мой коллега-психиатр снял медикаментозно, дальше клиент стал ходить ко мне с тем, чтобы работать с этой навязчивостью. По своей клинической



**Рис. 18.** Генограмма семьи К.

картине депрессия у него была эндогенная и навязчивость вычурная, и психиатр его квалифицировал однозначно как шизофреника. При этом он известнейший, талантливейший физик, в 36 лет ученый с мировым именем. Очень успешный, активный, материально совершенно состоятельный, умеющий организовать все на свете. Он функционален и живет полноценной жизнью. Картина его навязчивости в принципе очень простая. У его мамы было много романов, и она бросала сына у соседей, подружек 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 на отношения с горячо любимой дочерью неотрагированная агрессия на насильственную сепарацию, несвоевременную травму, связанную с потерей матери. Потому что только этих двух женщин он реально любил. И себя он воспринимал маминим кусочком (и свою дочь он воспринимает как кусочек себя, и вообще он ее очень любит, и восхищается, и умиляется 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 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 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.

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 справлялись?
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. Если существует симптом, то в какой-то из этих циклов взаимодействия он 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 и 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 этого 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*

Муж поздно приходит домой, жена 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 определяете не мотивы, чувства и пр., а только стереотипные взаимодействия. Только это — ваша информация.

Теперь о том, какие ресурсы использовались для жизни с этим симптомом. Клиенты 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 о ресурсах.

Следующая группа вопросов — о будущем.

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 установки. 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. Не они — адресаты моего воздействия. Но то, что вас нагружают секретом без всякого вашего согласия, свидетельствует только о том, что это — борьба за власть в семье, и она перешла 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 это сообщено было в его отсутствие. Вообще это не обсуждать? Тогда вы не оправдываете ее ожиданий, потому что она вам это сообщила для чего-то. И тогда уходит куча времени, чтобы вскрывать секреты. Поэтому, если у вас есть опасения, что вам сейчас какой-то секрет раскроют, всегда заранее предупреждайте, что вы не гонитесь за семейными тайнами. И это действительно так. Потому что вся информация о жизни семьи недостижима, к тому же это мешает работать, потому что вы тонете в обилии этой информации. Нужно работать, имея в голове свои системные гипотезы, а не представление о течении быта, которое, вообще говоря, монотонно, неконструктивно. И тогда вы говорите, что

за полнотой информации вы не гонитесь и, если есть какие-то секреты, пусть не спешат их сообщать, 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.

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

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 ее и обижает. Каких-то «голых» проблем со свекровью нет, я знаю только один случай, когда после женитьбы и рождения четырех детей был осуществлен развод и муж 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 жить вместе. 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**

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 свое понимание до них донести в корректном и понятном виде. Профессиональную 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, что противоречит самой идее психологической помощи. Необходимо выбирать такую правду, которая поставит клиентов «на крыло», даст им силы справиться, вселит уверенность в эффекте 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, т.е. 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 члены семьи 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, т.е. 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 просто. Это любовь, это особый статус ребенка. Известны всякие ужасы, когда инцест происходит грубо, травматично. Но так бывает не всегда. Не всегда это буквальное сексуальное злоупотребление детским телом. Приведу пример. В семье 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 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 связан с кошмарами и ужасами, о которых рассказывают в учебниках в разделе посттравматического стресса. 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 об этом 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 т.д. 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.

Как можно переформулировать неожиданную или случайную измену?

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, он себе привез какие-то необыкновенные инструменты, а найти их 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 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 виноват. 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 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 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 измену, то можно использовать то, что он с женой не развелся, а она была этой изменой сильно уязвлена. Если эти два факта принять во внимание, то как можно построить на их основе позитивную коннотацию? «Несмотря на трудные обстоятельства, которые встретились в вашей жизни, вы своей реакцией на них показали, что вы 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.

А как быть с алкоголизмом в семье?

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 при 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 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 сложное заболевание, какая-то органика, 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 его заразить. Мама делает очень странные вещи, например, она не обеспечивает диету своему больному сыну. Он говорит об

этом так: «Маме некогда». Действительно, мама одна работает и почти всех содержит, она же бегает 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. «Обгеленный» человек 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.

Где он деньги берет на наркотики? Они же все распространители, пушеры. 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 кололся, но ему уже и не надо, поскольку семья записала его в смертники, даже кашку ему сварить не могут. Он как бы той же цели — не быть обузой — достиг другим путем.

А как положительно переформулировать смерть близкого человека?

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 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% случаев это предписание поведения, после чего семья с вами расстанется до следующего раза, а потом, когда она к вам приходит в следующий раз, она рассказывает, как справилась с вашим предписанием. Далее вы работаете над тем, что они вам принесли.

Как можно положительно переформулировать попытку суицида?

Приведу пример. Это фрагмент генограммы случая, который наблюдался почти два года (рисунок 19).

Случай семьи П. 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 потерянных возможностей. Мама хотела

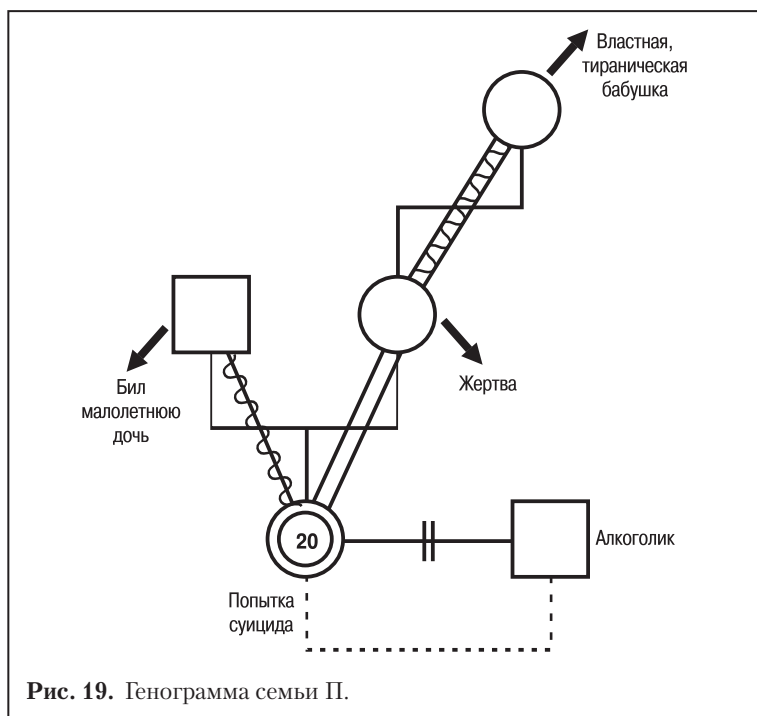


Рис. 19. Генограмма семьи П.

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 (они жили 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. 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 ее, естественно, 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 значительно 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».

Такую позитивную коннотацию этим родителям никто не дал, 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 все будет хорошо. А они 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 (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.

Реальность многообразна, ее можно рассматривать 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 не будет отражать их реальное соотношение, а будет свидетельствовать о качествах отвечающего. Идет постоянная селекция и интерпретация. И 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, а есть человеческий выбор.

Есть и закономерности. И в любой семье есть определенное распределение гиперфункциональности и гиподисфункциональности. Алкоголик, когда он пьет, — гиподисфункционал. 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 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.

Что делать, если муж не приходит на прием? Есть способы привлечь его к работе. 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, кто-то из членов семьи не приходит, 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 человек не приходит не по собственному решению, а в результате чьего-то давления. Это надо ясно понимать.

Например, ко мне обратилось одно семейство. Сначала две сестры. У каждой по две дочери. И все девочки с некоторыми проблемами. Пришла ко мне младшая сестра со своими дочерьми, а про папу она сказала: «Папа у нас работает, папа не может... я вас так прошу, вы так помогли 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. Нужно стараться всех членов семьи вовлечь в процесс.

## Предписания

Предписание — это финальная фаза сессии, 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 миланской школой. 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 мальчик. Известно, что в семье недавно умер дедушка, отец мамы. Дедушка жил с семьей все время брака отца и матери, он играл значительную роль. На приеме было видно, что 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 о дедушке и его роли, что происходило в семье, когда был жив дедушка. И стало совершенно ясно, что дедушка способствовал 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 его образ жизни подобен образу жизни дедушки, который сидел дома и никуда не ходил. И все это нужно для того, чтобы 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 отрабатывались, 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. Если считают, что мальчик-шизофреник должен лечиться, им говорят, что он поступает нормально.

Итак, они пришли через месяц с вопросом, нужно ли мальчику продолжать принимать лекарства. Понятно, что при таком способе воздействия есть только один ответ на такой вопрос: «Как ты считаешь нужным, так и делай». Если его решение не ходить в школу — нормальное, решение пойти в школу — тоже нормальное и тоже его собственное 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 часто. Муж считает, что все, что он сделал,— этого уже достаточно, поэтому дома он со своими сыновьями только развлекается, а вся бытовая сторона жизни 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 ребенок ежедневно приходит в их супружескую постель. А ей уже тяжело, так как она беременна и места там мало, поскольку много места занимает ее живот.

Какая гипотеза возникает 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 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...» На этом основано 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 распадается. Поэтому

ни в коем случае нельзя на этом останавливаться и говорить, что мы славно поработали, спасибо, до свидания. Надо 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.

Наладились ли супружеские отношения?

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 трудно перестраиваться. Она не хочет ехать к папе, потом от папы не хочет к маме, т.е. каждый момент перехода для нее тяжелый, и она пытается в него не попасть.

Семейные терапевты предлагают 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 хорошо подумать, чтобы не ошибиться.

### *Пример*

Супружеская пара ведет борьбу 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 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 оттого, что он закрытый человек и ей не удается с ним беседовать. 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. Он рос в подмосковном городке, где дети много времени проводят на улице. В компании он 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 борются друг с другом на протяжении продолжительного времени.

В такой ситуации какие могут быть позитивная коннотация и парадоксальное предписание? Когда она на него нападает по поводу отсутствия душевных 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 нельзя ни в коем случае ни к кому присоединяться, а также необходимо помнить, что борьба за власть и с вами происходит. Предписание такое: пять минут в день один разговаривает, другой молча слушает, сегодня — она, завтра — он. И никаких сексуальных контактов, только эротические ласки. В предписании содержался запрет на касания эрогенных зон. По мере выполнения предписания и ласки, и разговоры становились все более интенсивными.

Эротические ласки становились все более и более рискованными, а разговоры становились все более и более глубокими. Здесь-то он и вспомнил, что папа ему когда-то сказал про то, что никому ничего рассказывать нельзя. А она вспомнила разные 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 наскакивала 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, шум 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, как 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 выстраивания 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.

Вот последнее предписание, которое им дано. (Важно помнить, что предписание действует, пока его не отменили.) 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, он должен очень громко высказывать все свои претензии.

Все ли воспринимают парадоксальные предписания?

Воспринимают все, однако нужно сформулировать предписание таким образом, чтобы людям оно стало понятно. Это трудно. Этому специально учат, есть специальные правила, как это делать. И если вы чувствуете, что иначе никак нельзя, вы должны применять суггестивные приемы.

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 спортсмен, двухметровый человек, все время занимается спортом. 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 о своей работе, потому что ему не хочется все это переживать еще и дома. Она сидит дома и трясет его, чтобы он ей о себе рассказывал. Она хочет, чтобы все было так, как она хочет, а он — как он. 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 изображение. Она неспособна в таком режиме смотреть передачи. 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, т.е. 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 дорого заплатить за это. 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, пока нет для них никакой другой возможности это изменить, 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, клиенты к вам пришли, им плохо. И здесь уже более сложная работа по прямым предписаниям. Кстати, с этой парой, поскольку это случай давнего варианта 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. 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, а он отказывался примерно то же самое делать, а тут какой-то посторонний человек сказал — и муж согласился. Она и со мной боролась за власть.

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

Мы обсудили ведение циркулярного интервью — основного метода получения информации, постановки системного диагноза и т.д. Затем 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 семейную структуру входит 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 конкретные техники и приемы работы с сексуальными отношениями, с детьми.

В ходе работы с семьей иногда возникает 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 техники.

## **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 (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 налажена 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, т.е. 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 присоединяется 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 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.

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 бывает, — то клиенты звонят по телефону в какой-то момент. Никогда работа с семьей не проводится чаще раза в неделю, потому что семейная динамика течет 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 встречаться с членами семьи каждую неделю: они еще не почувствуют нового опыта, не сформируют своего отношения к нему.

## Литература

- Арутюнян М. Ю.* «Маленький Ганс» как случай семейной терапии // Журнал практического психолога. 2001. № 1–2.
- Бейтсон Г.* Экология разума. М.: Смысл, 2000.
- Бейтсон Г.* От Версаля до кибернетики // Экология разума. М.: Смысл, 2000. С. 435–444.
- Бернштейн Н.А.* О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Будинайте Г.Л., Варга А.Я.* Теоретические основы системной семейной психотерапии // Системная семейная психотерапия: Классика и современность. М.: Класс, 2005.
- Теория семейных систем Мюррея Боуэна / Под ред. К. Бейкер, А. Варги. М.: Когито-центр, 2004.
- Брутман В.И., Филиппова Г.Г., Хамитова И.Ю.* Особенности динамики психологического состояния женщин во время беременности и после родов. Ч. 1 // Вопросы психологии. 2002. № 1. С. 59–68.
- Варга А.Я., Хамитова И.Ю.* Теория семейных систем Мюррея Боуэна // МПЖ. 2005. № 2. С. 137–163.
- Вацлавик П., Бивин Д., Джексон Д.* Психология межличностных коммуникаций. СПб.: Речь, 2000.
- Иванов М.А., Шустерман Д.М.* Организация как ваш инструмент. М.: Альпина-паблишер, 2003.

- Сельвини Палаццоли М., Босколо Л., Чеккин Д., Прата Д.* Парадокс и контрпарадокс. М.: Когито-Центр, 2002.
- Уилсон Р.А.* Квантовая психология. К.: ЯНУС, 1998.
- Утехин И.* Язык русских тараканов // Семейные узы: Модели для сборки: Сборник статей. Кн. 1 / Сост. и редактор С. Ушакин. М.: Новое литературное обозрение, 2004.
- Фейгенберг И.М.* Предисловие // *Бернштейн Н.А.* О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Эриксон Э.* Детство и общество, речь. СПб., 2002.
- Ericson G.D., Hogan T.P.* (Eds.) Family Therapy. An Introduction to Theory and Technique. California Books, Cole Publishing Company, 1972.
- Mumford David J. & Weeks Gerald R.* // Journal of Family Psychotherapy. 2003. V. 14. N 3. P. 33–44.
- Shazer Steve de.* Putting Difference to Work. New York, NY: W W Norton & Co Inc., 1991.
- Shazer Steve de.* Words Were Originally Magic. New York, NY: W W Norton & Company, 1994.
- Shazer Steve de.* Patterns of Brief Family Therapy: An Ecosystemic Approach. New York, NY: The Guilford Press, 1982.
- Satir V.* Helping Families Change (with James Stachowiak and Harvey A Taschman). 1982.
- Satir V.* The Satir Model: Family Therapy and Beyond (with John Banmen and Maria Gomori). 1991.
- The Satir Approach to communication. Schwab J. et al. Science and Behavior Books, Inc. Palo Alto, California, 1989.

**Научное издание**

**Варга Анна Яковлевна**

**ВВЕДЕНИЕ В СИСТЕМНУЮ СЕМЕЙНУЮ  
ПСИХОТЕРАПИЮ**

Редатор — *О.В. Шапошникова*  
Корректор — *Л.В. Бармина*  
Компьютерная верстка — *А. Пожарский*

ИД № 05006 от 07.06.01  
Сдано в набор 21.08.08. Подписано в печать 30.09.08.  
Формат 60x84/16. Печать офсетная.  
Гарнитура Petersburg. Бумага офсетная.  
Усл. печ.л. 10,6. Уч.-изд.л. 9,8.  
Тираж 3000. Заказ .

ИД № 05006 от 07.06.01

Издательство «Когито-Центр»  
129366, Москва, ул. Ярославская, 13  
Тел./факс: (495) 682-6102  
E-mail: post@cogito-centre.com  
cogito@bk.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством  
предоставленных диапозитивов  
в ОАО «Дом печати — Вятка» 610033, г. Киров, ул. Московская, 122