

Современная
психотерапия

Анна Варга

**Введение
в системную
семейную
психотерапию**



COGITO
CENTRE

Анна Яковлевна Варга
Введение в системную
семейную психотерапию
Серия «Современная психотерапия (Когито-Центр)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9370094
Введение в системную семейную психотерапию./ Варга А.Я.: Когито-Центр; Москва; 2009
ISBN 978-5-89353-269-2

Аннотация

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.

Содержание

Введение в системную семейную психотерапию	4
Петли обратной связи	5
«Черный ящик»	8
«Организмический» взгляд на мир и круговая причинность	11
Общая характеристика семейной системы	15
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Анна Яковлевна Варга

Введение в системную семейную психотерапию

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. Эриксона 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 сущностные 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 потоотделения 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. Симптоматическое 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 родятся 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 воздей-

ствие, – 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 напивается 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, отдельно 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 осаждаст 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 своим сбережениям 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 подаянием. 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 скандалящую 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 явля-

ется. 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 линейен. 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 взаимодействии 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 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 проницаемые. 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 завершения 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 некой условной шкале. Первым шагом к системному видению можно считать случай маленького Ганса. 3. 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 и будущей 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 давала 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.

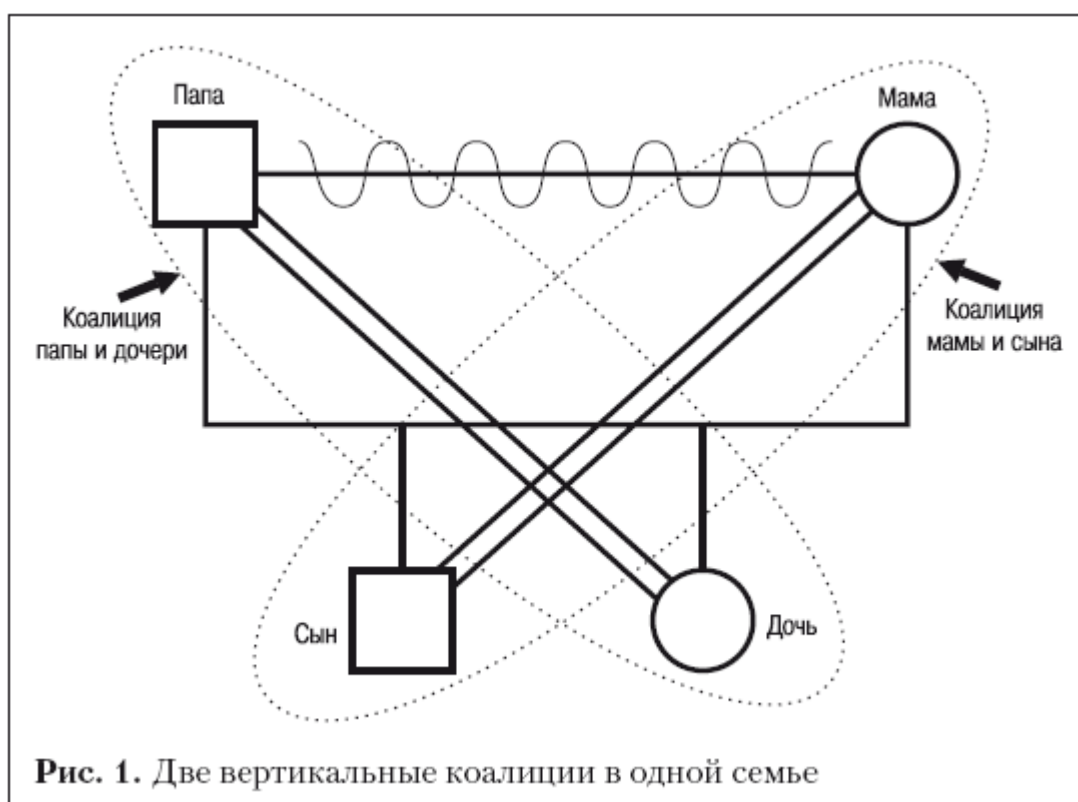


Рис. 1. Две вертикальные коалиции в одной семье

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 семьями. 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 супру-

жестких 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 (рисунок 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.

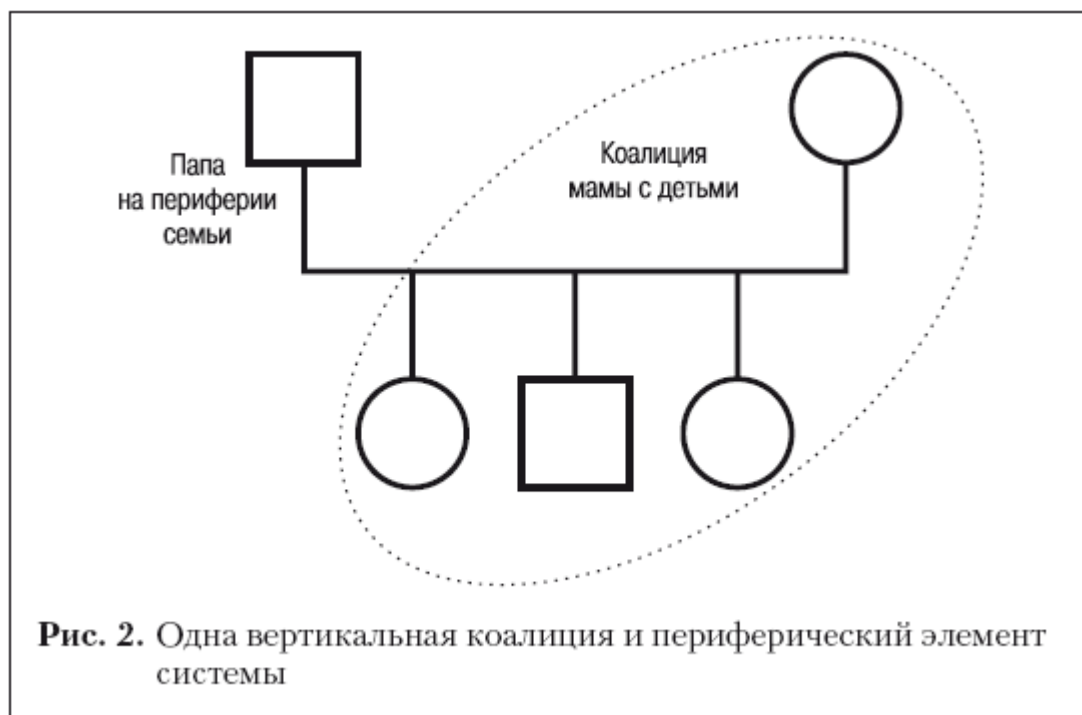


Рис. 2. Одна вертикальная коалиция и периферический элемент систем

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 действительны, 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 *транзакциях*.

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 конкретно 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 терапевти-

ческой команды стали кокетничать с женщинами-коллегами. 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 разнятся, то восприятие попросту невозможно. Если клиентский текст и вносимое терапевтом представление о функциональности слишком разнятся, 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 дуады. 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 заметку, 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 каблук 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, заброшенным, 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.

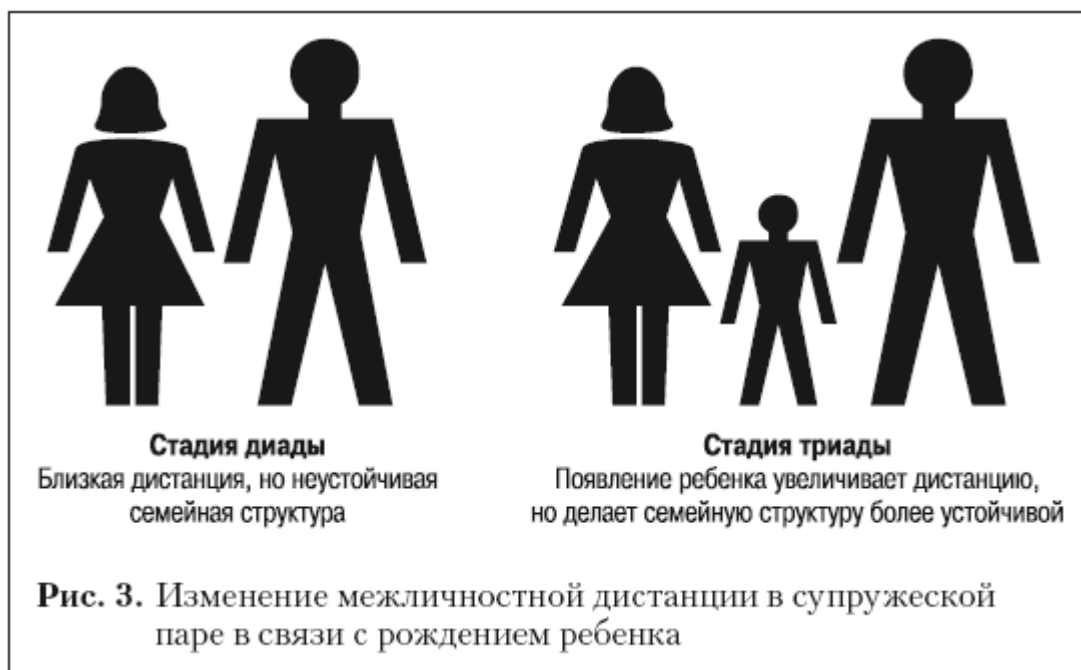


Рис. 3. Изменение межличностной дистанции в супружеской паре в связи с рождением ребенка

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 сиблинговая 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») ребенок.



Рис. 4. Структура семьи с двумя детьми

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 достроена, 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.

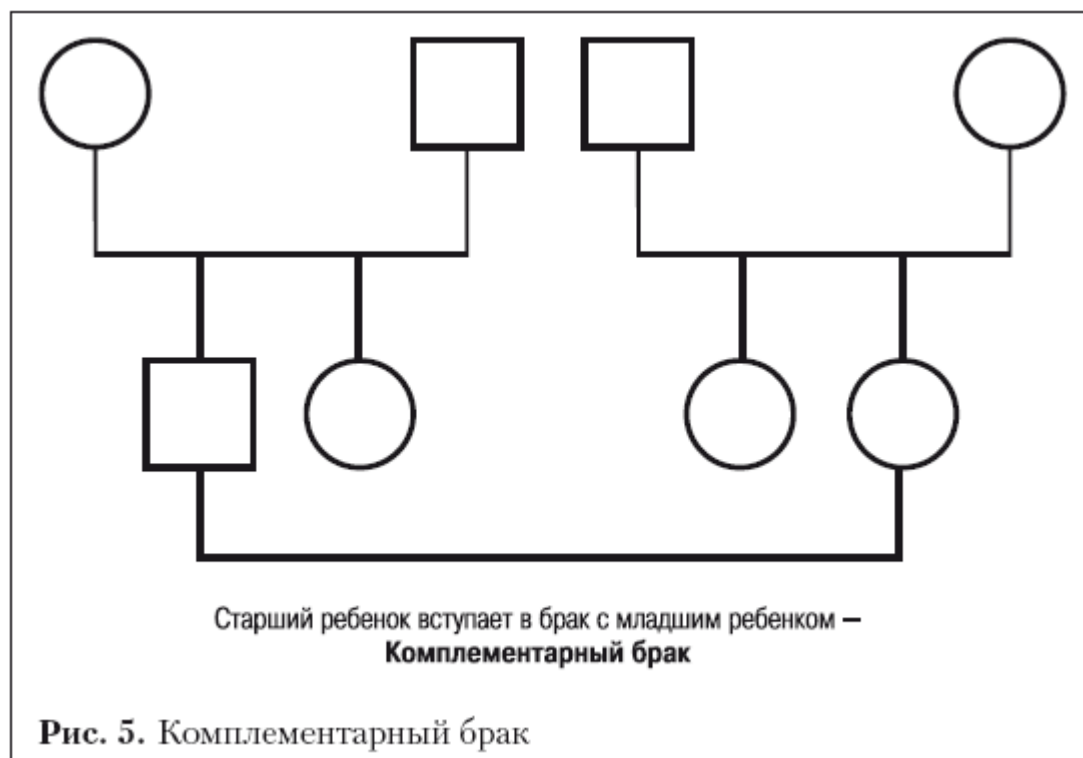


Рис. 5. Комплементарный брак

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.

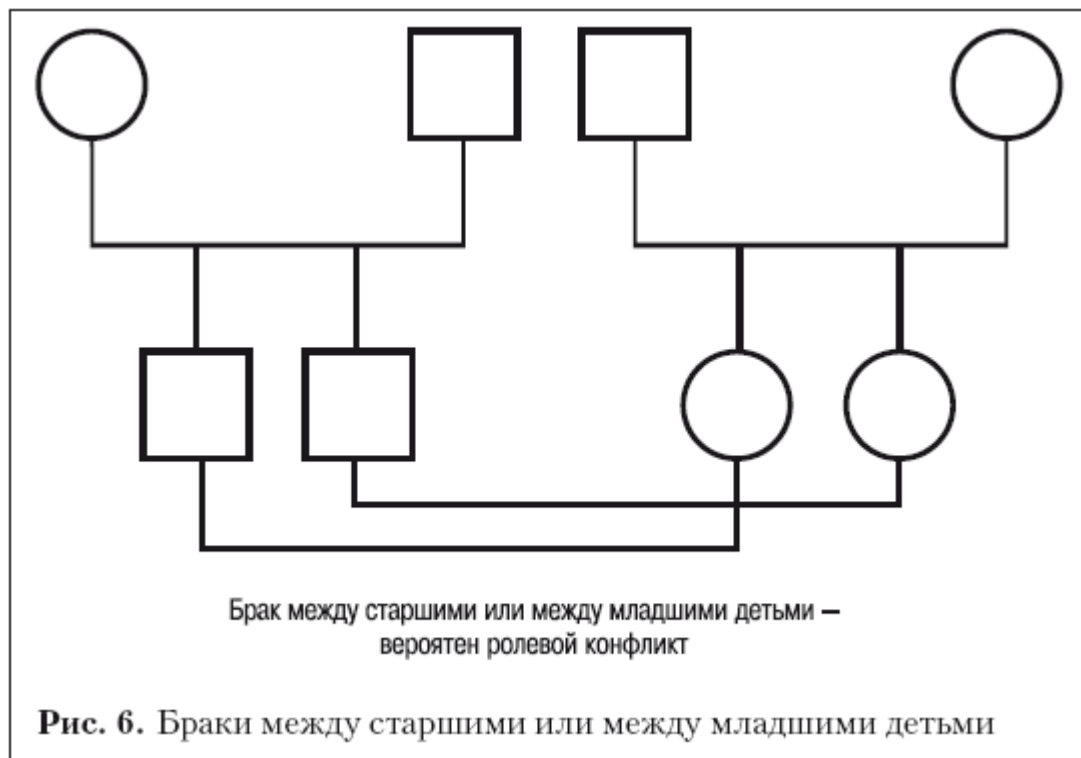


Рис. 6. Браки между старшими или между младшими детьми

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 шадящим.

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 проговорить, 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. Пожилой женщине в общественном транспорте очень просто сказать: «Садись, бабуля». Всем нравится – вежливое обращение. Считается, что если детей научили вежливому обращению, то они говорят: «Тетя Маша, дядя Саша». А если дядя отвечает: «Не родственник я тебе, мальчик», то это не нравится никому. Обозначения родства стали признаком доброго отношения. В истории России есть пример 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).

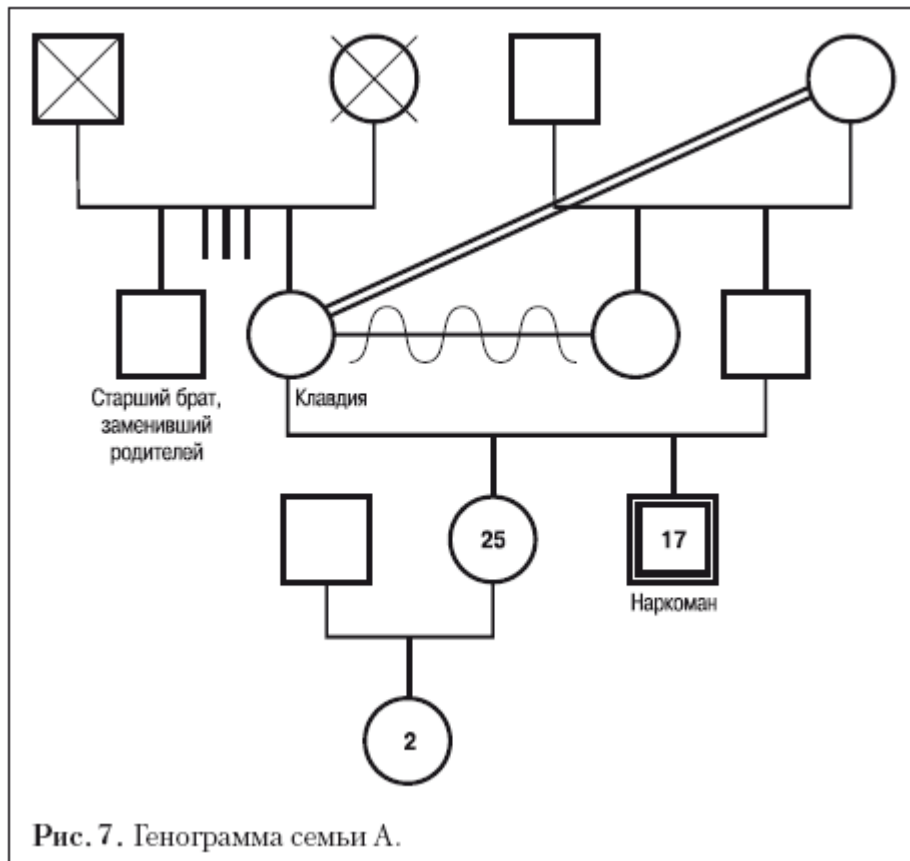


Рис. 7. Генограмма семьи А.

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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.