

Международный Институт "Открытое общество"  
Самарский Филиал

**А.Я.ВАРГА**

**СИСТЕМНАЯ СЕМЕЙНАЯ  
ПСИХОТЕРАПИЯ**

*Ответственный редактор Акопов Г.В.*

Самара 1996

**Варга А.Я. Системная семейная психотерапия / Самара, 1996.**  
44 с.

Книга представляет курс лекций по семейной психотерапии, прочитанный в Самаре по программе, финансируемой Институтом "Открытое общество" (Фонд Сороса), директором Института профессионального развития, профессором Варгой А.Я.

Книга адресована студентам и преподавателям психологии и педагогики вузов, практическим психологам и всем интересующимся лицам.

Книга издана при финансовой поддержке Института "Открытое общество"

Ответственный редактор проф. Акопов Г.В.

© А.Я.Варга

Цель этой статьи — ознакомить читателей с современным, широко распространенным и эффективным методом психотерапии семьи. Описываются история возникновения, теоретические предпосылки, методологические принципы и техники психологической помощи семье. Практически освоить этот подход можно примерно за двести пятьдесят часов тренинга, наблюдения за работой специалиста, самостоятельной работы в режиме супервизии.

## ВВЕДЕНИЕ

Традиционно объектом внимания психотерапевтов было индивидуальное сознание и бессознательное пациента, его потребности и мотивы. Начало этой традиции положил З.Фрейд. Чем более насыщенным становилось время, чем быстрее оно менялось, а вместе с ним и реальная жизнь, тем яснее становилось, что психологической помощи требует и система взаимоотношений пациента с внешним миром. Бессознательные конфликты с отцом воспроизводились не только в общении с психоаналитиком, но и с мужем, а стиль родительского воспитания неизменно повторялся в следующем поколении. Психоанализ придавал огромное значение детству, показав, что вся человеческая жизнь может быть направлена на преодоление травмирующего опыта раннего детства. Приходилось думать о том, как не допустить мучительных детских травм. Ясно, что нужно было заниматься системой воспитания. Она прямо зависела от семейной атмосферы, супружеских взаимоотношений; таким образом, семья стала объектом психотерапии. Одним из первых исследователей этого направления был N.Ackerman. В его книге "The Psychodynamic of Family Life" обсуждаются понятия здоровой и больной семьи, семейных подсистем; в ней показано, каким образом можно проводить диагностику семейных отношений. Автор понял, что семья — это не простое сложение психических реальностей, содержаний сознания и бессознательного мамы, папы, детей, а так же, бабушек и дедушек. Это нечто большее, имеющее свои особенности, не всегда зависящие от конкретных людей, которые входят в эту семью. Семья — это вид социальной системы, характеризующийся определенными связями и отношениями ее членов, проявляющими себя в круговых патерных взаимодействиях в их структуре, иерархии, в распределении ролей и функций.

Итак, семья может быть объектом психологической помощи как таковая, сама по себе. В результате исследования данного объекта появились предпосылки для изменения качества жизни, здоровья и самочувствия членов этой семьи. Конечно, не обошлось без влияния кибернетики. Системный подход к семье, использование при анализе особенностей семьи таких терминов как "петли обратной связи", "положительная обратная связь", "отрицательная обратная связь" следствие кибернетических веяний.

Системная семейная психотерапия возникла во второй половине 60-х годов. Большое влияние на идеологию этого психотерапевтического подхода оказало изучение человеческих коммуникаций, предпринятое в Mental Health Research Institute в Пало-Альто, работы Г.Бейтсона, а так же структурная школа П.Вацлавика и С.Минухина. Идеи циркулярной природы человеческого поведения, актуальные для выявления специфики межличностной коммуникации, концепция гомеостаза системы и явных эффектов парадоксальной коммуникации во многом определили современное состояние системной семейной терапии.

Один из самых интересных Центров семейной психотерапии был основан в 1967 году в Милане. Там стала работать группа бывших психоаналитиков: Мара Сельвини Палаццоли, Джулиана Пратта, Луиджи Босколо и Джанфранко Чеккин. Они основали Миланскую школу семейной психотерапии, основные идеи которой представлены в данной работе. Первоначально Миланская группа была сформирована для изучения процесса и результатов психотерапии семьи в тех случаях, когда кто-то из членов семьи страдал нервной анорексией. Стало ясно, что в психоаналитических традициях эффективного лечения не получается. Тогда группа обратилась к системной идеологии и убедилась в ее эффективности. Вскоре к семьям аноректиков присоединились и семьи психотиков. Миланская группа вырабатывала свой подход в работе с этими семьями, который был описан в книгах: "Paradox and Counterparadox"(1975) и "The treatment of children through brief therapy of their parents"(1974). Мы вернемся к описанию этих вопросов в разделе "Техники работы с семьей"

## АНАЛИЗ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ

Предположительно жизнь семьи подчиняется двум законам : закону гомеостаза и закону развития. 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 status quo. Нарушение этого статуса всегда болезненно для всех членов семьи, несмотря на то, что события могут быть и радостными, и долгожданными; например, рождение ребенка, распад брака и т.п. Закон постоянства обладает огромной силой. Как показали исследования Jay Haley, благодаря стремлению не допустить ухода повзрослевшего ребенка из семьи и тем самым сохранить семейную структуру, родители способны соглашаться с психопатологическим поведением. Одновременно действует закон развития: всякая семейная система стремится пройти полный жизненный цикл. Понятие жизненного цикла было введено школой Palo Alto. Было замечено, что семья в своем развитии проходит определенные стадии, связанные с некоторыми объективными обстоятельствами. Одним из таких обстоятельств является физическое время. Возраст членов семьи все время меняется и обязательно меняет семейную ситуацию. Как было показано E. Erikson'ом, каждому возрастному периоду в жизни человека соответствуют определенные психологические потребности, которые человек стремится реализовать. 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 старого человека все это существенно меняет структуру семьи и ее качество.

Семья как река, в которую никогда нельзя войти дважды. В качестве динамической модели был предложен вариант типичного американского жизненного цикла семьи. (The Satir Approach to communication, J. Schwab at all, 1989):

1. Первая стадия жизнь одинокого молодого человека, финансово самостоятельного, живущего отдельно от родителей. Эта стадия была названа "время монады"

2. Вторая стадия начинается в момент встречи с будущим брачным партнером. Влюбленность, роман, возникновение идеи брачного союза, т.е. длительных, стабильных отношений.

3. Третья стадия заключение брака, объединение влюбленных под одной крышей, начало ведения совместного хозяйства, иными словами, совместная жизнь. Эта стадия была названа "время диады" Это время первого кризиса семьи. Молодые люди должны заключить отчасти гласный, но во

многим негласный договор о том, как жить вместе. Это сложно, потому что вольно или невольно для организации жизни необходимо решить: как распределяются функции в семье; кто придумывает и организует развлечения; кто принимает решения, на что тратить деньги; кто из супругов работает, а кто не работает; когда заводить ребенка; какое поведение является сексуально привлекательным и т.п. Чем более доверительные и открытые отношения между молодыми людьми, тем легче выполняется такой договор: люди открыто могут сказать о своих желаниях и ожиданиях.

4. Четвертая стадия возникает в том случае, если преодолен кризис третьей стадии, т.е. брак сохранился и, главное, появился первый ребенок. Возникающий на этой стадии кризис еще более серьезный. Появился третий член семьи, а следовательно, изменилась семейная структура. Она стала, с одной стороны, более устойчивой, а с другой члены этой новой системы стали более дистантными по отношению друг к другу. Необходим новый договор, отражающий перераспределение ролей, времени, денег и т.п. Если младенец не привнес отчуждения в супружеские отношения, а наоборот, сплотил родителей и в семье возникло ощущение того, что все происходит правильно, как бывает при переживании прегнантной формы, то данная стадия пройдена удачно. Может быть и так, что появление ребенка делает жизнь рутинной и монотонной, супругам кажется, что молодость и праздник кончились и начались бесконечные будни; муж чувствует себя брошенным и подозревает, что жена "изменяет" ему с младенцем, а жене кажется, что она брошена с ребенком на руках, и что она замужем за "легкомысленным подростком" и что тяготы семейной жизни вот-вот сломают ей хребет. Все это признаки неудачного прохождения четвертой стадии. Это не обязательно приводит к разводу, но нередко закон гомеостаза обеспечивает семейную систему сложными и "вычурными" стабилизаторами. Например, регулярные измены, которые небрежно скрываются для того, чтобы скандалы и следующие за ними примирения создавали иллюзию близости и сохраняли семью. Роль подобного стабилизатора выполняет хроническое заболевание кого-нибудь или любые другие формы личной нежизнеспособности алкоголизм, неспособность к профессиональному успеху и т.п.

5. Пятая стадия жизненного цикла семьи характеризуется появлением второго ребенка. Она проходит достаточно просто, г.к. не нужно заключать новый договор о том, как жить с детьми, и кто за что отвечает, как это было на предыдущей стадии. Разумеется детей может быть гораздо больше, чем двое, но модель двухдетной семьи наглядно демонстрирует закономерности развития семейной системы.

Существуют данные о зависимости семейной роли и порядка рождения ребенка. Например, нередко старшая девочка в семье становится для следующих детей "эраза-мамой", няней: она отвечает за младших и часто лишается возможности жить собственной жизнью, не умеет отвечать за саму себя. Средний ребенок нередко бывает самым благополучным в семье, в определенной мере свободным от семейных сценариев и долгов. Считается, что соперничество между детьми происходит неизбежно. Оно является причиной детской ревности. При решении проблемы детской ревности родители нередко проецируют в сегодняшний день свой детский опыт. Сверхконтроль за детскими отношениями, постоянная позиция третьей стороны и обнаруживает их потребность в подтверждении собственной значимости и таким образом воспроизводит опыт унижения родителей в их детстве.

С появлением детей возникает новая подсистема в семейной системе. Теперь система состоит из двух подсистем. В идеале должна быть подсистема, в которую входят родители, и подсистема, в которую входят дети. Осознание границ между подсистемами системы важный момент организации жизни и психического здоровья членов семьи. Если границы подсистем жесткие, (например, после того, как ребенок уложен спать к нему, что бы ни произошло, не подходят до утра), могут возникать психосоматические заболевания у детей: только очень сильные раздражители (болезни с эффектными проявлениями) могут перейти границу своей подсистемы и внедриться в другую. Если же границы подсистем проницаемые, то все члены семейной системы лишены возможности жить своей частной жизнью, того, что в английском называется *privacy*; в этом случае возникает слитность, *enmeshment*, спутанность ролей, "обродителенные" дети и инфантильные родители: не ясно, кто принимает решения, кто отвечает за кого и т.п. В нашей культуре слитность очень типичное явление, о чем мы скажем

позже, когда будем анализировать жизненный цикл российской семьи.

6. Шестая стадия это школьные годы детей. В это время семья вплотную сталкивается с правилами и нормами внешнего мира, отличными от правил внутрисемейной жизни. Здесь решаются вопросы о том, что считать успехом, а что неудачей, как достичь успеха, какую цену семья готова заплатить за внешний успех и соответствие общественным нормам и стандартам. Например, гиперсоциализирующая семья никакую цену не считает слишком высокой за успех, а неудачник, конечно же, плачет и лишается семейной поддержки. Гиперсоциализирующая семья это семья с очень проницаемыми внешними границами. Чем более проницаемые внешние границы, тем менее проницаемы границы семейных подсистем. Взаимоотношения между членами семьи неспонтанны, и регулируются в основном нормами, правилами, традициями, которые очень трудно изменить. Диссидентская семья, т.е. семья, стоящая в оппозиции к внешним нормам и правилам, имеет закрытые внешние границы и часто очень проницаемые внутренние границы. В таких семьях может возникать проблема верности, причем не супружеской, а верности семейным нормам и ценностям, своего рода цеховое или аристократическое братство, нарушение правил которого грозит остракизмом.

Итак, на этой стадии жизненного цикла семьи проверяются границы семейной системы, экспортируемость норм, мифов, правил и игр.

7. Седьмая стадия жизненного цикла семьи связана со временем полового созревания у детей. Она начинается с периода пубертата у первого ребенка. Ведущая потребность ребенка в это время построить свою идентичность, ответить на вопрос: кто я и куда иду. Для этого подросток определяет своеобразные границы: кем я точно не хочу быть и какой жизни я совсем не хочу, а так же каковы мои идеалы, куда я стремлюсь. Часто негативные границы построены подробнее, чем позитивные. Материал для определения негативных границ подросток берет из своей семьи. Родители под боком, критиковать их приятно и даже полезно. Понятно, что для родителей это тяжело. Кроме того, этот период связан с мощными и быстро протекающими физиологическими изменениями организма ребенка, что не может не сказаться на



его самочувствию. Отдельная и трудная задача — принять свое новое тело, привыкнуть к нему, полюбить его. Ребенок старается построить свою систему ценностей, выверяет все, чему его учили прежде, все подвергает сомнению, все старается попробовать в этой жизни, нередко и с криминальным душком. Семья в это время должна решить важнейшую задачу: подготовить ребенка к сепарации, к самостоятельной жизни. Вот здесь именно та точка, где проверяется жизнеспособность и эффективность функционирования семейной системы. Если семья успешно справляется с этой задачей, то она проходит между Сциллой и Харибдой и выплывает на спокойный простор жизненного плавания. Рассмотрим этот период жизни семьи подробнее. Обычно период полового созревания у ребенка совпадает с кризисом среднего возраста у родителей. Это означает, что в то время, когда ребенок стремится вырваться из под семейного влияния, хочет перемен своей судьбы или, хотя бы, течения жизни, его родители очень нуждаются в стабильности. Кризис середины жизни означает, что задачи, поставленные в молодости, решены: профессия выбрана и на профессиональном поприще достигнуты или не достигнуты некие результаты, семья создана, дети в значительной степени выращены, пора подводить пусть предварительные, но итоги. Делать это страшно, потому что они могут быть неутешительными. Одновременно ясно, что отпущенного на жизнь времени осталось не так уж много, силы убывают, признание себя неудачником кажется фатальным и непоправимым. Многие стараются повернуть время вспять, или затормозить его. Хорошее средство для этого дети. Например, итоги можно не подводить, если дети все еще маленькие и требуют большого внимания. Как видно, на этом этапе жизненного цикла интересы детей и родителей прямо противоположны.

Очень часто стабильность семейной системы прямо зависит от того, продолжают ли дети жить в родительской семье. Если дети уходят из семьи и, что еще хуже, становятся самостоятельными и успешными, т.е. не нуждаются во внимании и помощи родителей, то родители сталкиваются с необходимостью общаться непосредственно друг с другом, лицом к лицу. Чтобы можно было жить, необходимо решить массу проблем, которые накопились, пока в семье были дети. Многие скандалы откладывались и превращались в памятники самим себе, годами

не решались сексуальные проблемы и многое другое. Если не будет оправдания в виде детей, то все эти проблемы придется решать, что больно и неприятно, кроме того, возможно приведет к разводу. Гораздо проще не позволять сепарацию, или позволять ее формально. Например, ребенок формально живет отдельно, учиться в колледже где-то в другом городе, даже женился, но по семейным критериям он еще не встал на ноги, не достиг требуемого уровня доходов, или не работает там, где семья считает, он должен был бы работать. Его неудачи прекрасный стабилизатор для семьи. Они также отвлекают время и силы остальных членов семьи, и позволяют не решать других семейных проблем. Если же ребенок тем не менее упорно движется к успеху, то есть масса способов заставить свернуть его с этого пути. Этому посвящена книжка J. Haley "Leaving home"(1980). Главный тезис заключается в том, что дезадаптивность и эксцентричность поведения молодого человека имеет защитный характер. Как только родительская семья сталкивается с тем, что ребенок готов к сепарации, она становится нестабильной и дезорганизованной. Учащаются конфликты, ухудшается самочувствие членов семьи. Это является сигналом для молодого человека, который сообщает ему, что его семье грозит опасность развала или, в лучшем случае, изменения структуры и привычных способов взаимодействия. Для того, чтобы сохранить все в прежнем виде, он развивает эксцентричное и дезадаптивное поведение. J.Haley считает, что любой член любой организации в аналогичном случае готов взять на себя роль стабилизатора с помощью нарушенного поведения. Помимо специфических нарушений поведения могут развиваться хронические заболевания, иногда психические. Если учесть, что в норме дети переживают своих родителей, то проблема стабилизации семьи, по крайней мере, до тех пор, пока живы родители, может быть решена.

Итак, эта стадия жизненного цикла семьи самая трудная для всех членов семьи, самая проблемная, мучительная, с большим риском получения психического заболевания. Здесь семья должна перестроить свои внешние и внутренние границы, заключить новый договор между всеми членами, научиться жить в измененном составе, а для этого, нередко приходится менять все: традиции, правила, мифы и пр. Не так давно у меня была семья, состоящая из мамы и дочки 17-ти лет. Они обратились в связи с депрессией у девочки. Обсуждая их прошлое

взаимодействие, я спросила, какой конфликт наиболее запомнился девочке. Она рассказала про ситуацию, которая была полгода назад. Она собиралась поехать с компанией на пару дней в другой город. Впервые она хотела уехать с друзьями и без мамы. Перспектива казалась девушке очень заманчивой, тем более, что в компании был мальчик, который ей нравился. Мама, узнав об этих планах, была просто потрясена, она, неожиданно для самой себя, принялась кричать, плакать и требовать, чтобы дочь осталась дома. Мама не могла заснуть всю ночь, принимала лекарства, словом, дочка никуда не поехала. Такая острая реакция возникла потому, что мама в этот момент поняла, что ее жизненная ситуация может измениться, что дочь совсем в ней не нуждается, что миф о дружной семье, которой никто посторонний не нужен, готов приказать долго жить. Это было для нее невыносимо.

8. Восьмая стадия — это повтор третьей стадии, только члены диады находятся в другом возрасте. Дети выросли и живут самостоятельной жизнью, родители остались вдвоем. Хорошо, если до этой стадии жизненного цикла семья дошла без больших потерь, и люди с удовольствием проводят время друг с другом, сохранив радость от взаимного общения. Восьмая стадия — это опять “стадия диады”

9. Девятая стадия жизненного цикла — это жизнь монады, одиночество, супруг умер, человек доживает свою жизнь один, так же как он жил в молодости, еще не создав своей семьи, только теперь это старый человек, у которого за плечами прожитая жизнь.

Жизненный цикл российской городской семьи значительно отличается от американской. Эти отличия связаны прежде всего с экономическими причинами и культурными особенностями сознания российских жителей. Главное отличие состоит в том, что в России практически не было отдельно живущих нуклеарных семей: во-первых потому, что у большинства населения нет денег, чтобы купить себе отдельную квартиру или выстроить дом, во-вторых, жизнь большой семьей не считается тяжелой и неприятной. В этой нищей стране надо кучковаться, чтобы как-то справиться со “свинцовыми мерзостями” бытия. В России 70% молодых семей продолжает жить вместе с родителями. Из-за общей бедности одно поколение в течение своей жизни не может обеспечить себе достойное существование. Абсолютное большинство населения до

последнего времени было не в состоянии своим трудом обеспечить себе квартиру, машину, дачу и пр. Обычно это создается трудами нескольких поколений. Все члены семьи оказываются в материальной зависимости друг от друга. Часто три поколения всю жизнь живут под одной крышей.

Рассмотрим жизненный цикл российской семьи.

1. Первая стадия жизненного цикла - это родительская семья со взрослыми детьми. Молодые люди не имеют возможности пережить опыт самостоятельной, независимой жизни. Всю жизнь человек член своей микрогруппы и поэтому он не может оценить своих индивидуальных личных усилий и выработать чувство личной ответственности за свою судьбу. Он не может проверить на практике те правила жизни, стандарты и нормы, которые получил от родителей и часто не может выработать свои правила. *Self-made-man*, т.е. человек, сделавший себя сам, редкое явление.

2. На второй стадии жизненного цикла семьи кто-то из молодых людей знакомится с будущим брачным партнером и приводит его в дом своих родителей. Это существенная ломка правил родительской семьи. Задача очень сложная - создать маленькую семью внутри большой. Молодые люди должны договориться не только друг с другом о том, как они будут жить вместе, по каким правилам. Они еще должны договориться с родителями, вернее передоговориться о том, как они будут ладить друг с другом. Молодая пара должна построить границы своей подсистемы, нередко родительская семья этому сопротивляется. Новый член семьи - это тот, кто увеличивает тесноту, и, следовательно дискомфорт. Как уже отмечалось выше, молодой человек всегда представитель своей родительской семьи. Он никогда не сам по себе, поэтому его брак как бы не его брак, а брак всей его семьи с новым человеком. Новая подсистема прежде всего нуждается в сепарации, старая система, подчиняясь Закону гомеостаза, хочет сохранить все, как было. Таким образом создается парадоксальная ситуация: брак как бы есть и в то же время его как бы и нет. Ситуация мучительная для всех. Например, в одной семье мать мужа держала свои вещи в стенном шкафу той комнаты, где жил молодой человек еще с той поры, когда он был ребенком. Когда он женился, она не изменила своих привычек, да и новый шкаф некуда было ставить, да и денег на

новый шкаф не было. Мать заходила в комнату к молодоженам в любое время за своими вещами. Не удивительно, что молодые люди не смогли сохранить свой брак. Вторжение в жизнь молодых супругов совсем необязательно сопровождается конфликтными, плохими отношениями в семье. Одна нежная мать была очень рада женитьбе своего сына, и ночью приходила в комнату к молодым, разумеется, без стука, "чтобы полюбоваться на этих голубков"

3. Третья стадия семейного цикла связана с рождением ребенка. Это так же кризисный период для всей системы. Опять необходимо договариваться о том, кто что делает и кто за что отвечает. В семьях с размытыми границами подсистем и невнятной организацией нередко плохо определены семейные роли. Например, не ясно, кто функциональная бабушка, а кто функциональная мама, т.е. кто фактически осуществляет заботу, уход, выращивание ребенка. Часто эти роли спутаны, и ребенок скорее сын или дочь бабушки, а не матери. Мать и отец работают, а бабушка на пенсии. Она много времени проводит с ребенком, а при этом отношения матери и бабушки могут быть совсем не хорошими. Это обстоятельство не может не отражаться на ребенке. Нередко он включается в борьбу. Моя коллега М.Арутюнян рассказывала случай, прекрасно иллюстрирующий это положение. Семья обратилась по поводу плохого поведения девочки 11-ти лет, которая вела себя агрессивно по отношению к своей бабушке. Семья состояла из трех женщин: бабушки, матери и и.р. У бабушки и матери были тяжелые конфликтные отношения. Однажды девочка заперла бабушку зимой на балконе и долго не пускала ее в комнату. После этого эпизода семья решила обратиться к психотерапевту. Когда мама рассказывала, как дочка обижает бабушку, глаза ее горели торжеством. Дочь совершила в жизни то, что мать не могла себе позволить.

4. На четвертой стадии появляется второй ребенок в семье. Как и в западном аналоге эта стадия достаточно мягкая, т.к. она повторяет во многом предыдущую стадию и ничего кардинально нового, кроме детской ревности, в семью не вносит.

5. На пятой стадии начинают активно стареть и болеть прародители. Семья опять переживает кризис. Старики становятся беспомощными и зависимыми от среднего поколения. Фактически, они занимают позицию маленьких детей в семье,

сталкиваясь, однако, чаще с досадой и раздражением, чем с любовью. Из стариков получаются нежеланные и нелюбимые дети, в то время как всем ходом предыдущей жизни они привыкли быть главными, принимать решения за всех, быть в курсе всех событий. Это стадия очередного передоговора, мучительная для всех. В культуре существует стереотип "хорошей дочери (сына)" это тот, кто на старости лет поднесет своим родителям стакан воды. Те старики, у которых нет близких достойны сожаления, т.к. "некому подать им стакан воды" Упрек плохим детям : "Некого попросить подать стакан воды" То есть в общественном сознании нет модели одинокой и самостоятельной жизни стариков. Считается недостойным позволить умереть своим старикам вне дома, поместить в дом для престарелых, во время болезни особой доблестью считается лечить старого человека дома, не отдавать его в больницу. Нередко этот период в жизни старших членов семьи совпадает с периодом полового созревания детей. В такой семье он проходит иначе, чем в нуклеарной. Могут возникать коалиции стариков с подростками против среднего поколения, например, старики покрывают поздние отлучки и школьные неуспехи подростков. В то же время у среднего поколения есть хорошая управа на подростков. Больные старики в доме требуют ухода и присмотра, эту обязанность вполне можно передать подросткам, привязав их к дому, лишив вредной уличной компании, замедлив процесс построения их идентичности. Неудивительно поэтому, что дети, сильно нагруженные младшими детьми или больными стариками, вырастают более инфантильными и социально безграмотными, чем свободные от семейных обязанностей.

6. Шестая стадия повторяет первую. Старики умерли и перед нами семья со взрослыми детьми. Нередко это минимально возможный размер российской семьи.

Многие стадии жизненного цикла американской семьи присутствуют в жизненном цикле российской городской семьи, например стадия ухаживания, заключения негласного (или отчасти гласного) брачного договора между двумя партнерами, рождения детей, этапы их психологического развития и пр., но присутствуют видоизмененно, в контексте большой трехпоколенной семьи. Основные особенности российской семьи заключаются в том, что:

1) семья как правило является не нуклеарной, а трехпоколенной;

2) материальная и моральная зависимость членов семьи друг от друга очень велика;

3) границы семейной системы имеют некоторые особенности, как правило, они не адекватны требованиям оптимальной организации;

4) часто все вышеуказанное приводит к явлению слитности, спутанности семейных ролей, невнятного разделению функций, необходимости все время договариваться и невозможности договориться надолго, замещению, когда каждый в семье может функционально быть каждым и одновременно никем. Например, в семье бабушка воспитывает ребенка, фактически исполняет роль матери, функции матери является функциональной матерью своему внуку, муж и жена делят постель, связаны интимными отношениями, но могут быть при этом не связаны отношениями заботы и близости, потому что муж духовно и эмоционально ближе к своей матери, он прежде всего заботится о ее интересах. Функционально этот мужчина муж своей матери и любовник своей жены. Семья живет в основном на деньги мужа, но семейный бюджет распределяет та же бабушка, так что функционально она глава семьи;

5) индивидуальность и суверенность практически отсутствуют.

Молодое поколение гораздо теснее и жестче связано с предыдущим поколением, чем на западе, традиционность, преемственность и одновременно конфликтность выражены очень явно. Каждый член семьи находится в ежедневном контакте с большим количеством близких людей. Он включен в разные непростые отношения, одновременно выполняет много социальных ролей, часто плохо стыкующихся друг с другом. Социальная грамотность, в определенном смысле изворотливость, и одновременно диалогичность то, что ребенок усваивает очень рано. При такой семейной организации часто вопрос о власти основной. Он решается в контексте любого общения: папа запрещает, а мама разрешает что-то ребенку, все это делается при ребенке и сообщение при этом такое: "Ребенок слушается меня, а не тебя, значит я главнее"

Итак, любая семейная система стремится пройти свой жизненный цикл, а ее члены неизбежно проходят (удачно или неудачно другой вопрос) стадии своего психического развития.

Одновременно каждая стадия жизненного цикла семьи вязнет, как в болоте, в стремлении остановиться навсегда, никогда не меняться, согласно закону гомеостаза.

## СВОЙСТВА СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ

Семейная система может быть описана несколькими параметрами. Можно выделить пять информативных параметров:

- 1) особенности взаимоотношений членов семьи;
- 2) гласные и негласные правила жизни в семье;
- 3) семейные мифы;
- 4) стабилизаторы семейной системы;
- 5) история семьи.

Рассмотрим первый параметр. Особенности взаимоотношений членов семьи проявляют себя в общении, при этом общением является абсолютно всякое событие, происходящее в семье. Опоздание и умолчание, откровенные разговоры и общее веселье, покупки и приготовление еды — это все информативное и особенное, уникальное для данной системы общение. Даже казалось бы отсутствие общения — молчание, на самом деле мощное информативное общение. Можно перестать разговаривать с человеком (ребенком, супругом, супругой), и всем будет ясно, что это выражение неодобрения и недовольства и стремление наказать виноватого остракизмом. Отсутствие разговора на определенные темы есть выражение и одного из правил жизни в данной семье, и признак той системы воспитания, которую привнесли в семью люди из своей родительской семьи, и знак того, что в этой области люди не сумели наладить конструктивное общение и предпочитают не касаться этого вообще, и еще многое другое, о чем можно догадаться лишь погрузившись в жизнь конкретной семьи.

Общение может быть вербальным и невербальным, а чаще всего оно бывает и тем и другим сразу. Порывистые, резкие движения, хлопанье дверью, грохот кастрюль — без слов ясно и душевное состояние человека и то, что он хочет, чтобы члены его семьи знали об этом состоянии, возможно это призыв к помощи, жалоба, может упрек "посмотрите, до чего вы меня довели" и т.п. Если при этом будет слышаться соответствующий текст, то картина будет полной и законченной. Вербальная и невербальная части сообщения дополняют друг друга, находятся в гармонии.

Нередко бывает так, что эти части сообщения совсем не находятся в гармонии, наоборот, противоречат друг другу. Такие



ситуации встречаются на каждом шагу. Например, флирт. Люди как бы разговаривают на серьезные и вполне пристойные темы, даже деловые, при этом невербально, взглядами, позами, жестами, межличностной дистанцией они ведут совсем как бы другой разговор. Ситуация увлекательная и безопасная именно потому, что можно невербальный текст проигнорировать, или не обратить внимания на словесные сообщения. Этот случай безобидный. Как только противоречия вербального и невербального попадают в семейный контекст и становятся там правилом общения, возникают серьезные нарушения поведения и самочувствия у членов семьи, особенно у детей.

Итак, общением в семье является всякое поведение ее членов, все несет информацию, все влияет на других. Я имею в виду поведение в самом широком смысле: болезни, потери вещей, внешний вид. Например, муж сильно старше своей жены, но оба уже немолодые люди. Жена при этом своей манерой одеваться, своим поведением старается выглядеть значительно моложе своего возраста, "притворяется" девочкой. Что сообщает она своему мужу? Что эта семья сообщает внешнему социальному окружению? Жена хочет сказать, что она дочь своего мужа. В таких случаях психологи любят предполагать, что у этой женщины были сложные отношения с отцом в детстве, что она в силу разных обстоятельств недополучила отцовской любви. Муж взял на себя роль "папы", возможно потому, что рос без отца, или потому что сильно нуждается в самоутверждении и понимает, что выполнение родительской роли самый быстрый и эффективный путь к этому. Этот брак как и всякий другой, призван удовлетворять психологические потребности супругов, и он может разрушиться, исчерпать себя, как только жена перестанет быть дочкой. Т.е. здесь моделью для описания данной семейной системы служат отношения папы с дочкой. Могут быть некоторые сложности с собственными детьми, т.к. они становятся сестрами и братьями своей матери. Но это сложный вариант; нередки и простые случаи, например, сообщения, которые содержатся в заболеваниях. Папа хочет, чтобы сын был сильным, смелым и настоящим мужчиной. Он полагает, что настоящий мужчина это тот, кто рискует, самостоятельный и т.п. Мама совсем не хочет, чтобы ее сын рисковал своим здоровьем и был самостоятельным. Ей приятнее, когда он дома, на виду. Открыто она не может противоречить своему мужу. Мальчик, разумеется, так же хочет свободы. В то же время ему немножко страшно пускаться в свободный полет. Как же

быть? Мальчик собирается с молодежной компанией в горы. Папа рад и хочет этой поездки. Мальчик и хочет и не хочет. Мама не хочет категорически. Если она будет открыто протестовать будет скандал. Совершенно случайно накануне отъезда сына она заболевает, довольно тяжело. Мальчик вынужден остаться. Все довольны. Болезни таким образом становятся способом решения многих проблем, причем достойным способом. Этого бы не могло быть, если бы они не были коммуникацией. Все игры, прекрасно описанные Э.Берном это некоторые стереотипы поведения, которые являются коммуникацией, несут некие сообщения, которые не произносятся, но ясно всеми понимаются.

**Второй параметр** это правила жизни семейной системы. Интуитивно, бывая в гостях, мы быстро вычисляем эти правила. Разумеется, в своей семье мы так же учитываем правила, но они нам известны, нет нужды их вычислять. Вот некоторые простые правила: если один член семьи говорит и его никто не перебивает, то он чаще всего и принимает решения, за ним последнее слово. Тот, кого перебивают все, кому не лень, занимает последнее место в семейной иерархии.

Итак, правила это то, как семья решила отдыхать и вести свое домашнее хозяйство, как она будет тратить деньги и кто именно может это делать в семье, а кто нет, кто покупает, кто стирает, кто готовит, кто хвалит, а кто по большей части ругает, кто запрещает, а кто разрешает, словом это распределение семейных ролей и функций, определенные места в семейной иерархии, что вообще позволено, а что нет, что хорошо, а что плохо. Приведем несколько примеров. 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 при каждом удобном случае, восхищаться и умиляться, про себя и вслух, индивидуально и в группах. Если кто-то, гость или дальний родственник, нарушит это правило: не похвалит, не восхитится или, хуже того, сделает замечание ненаглядному ребенку, он нарушит существенное правило жизни этой семьи, поставит всех в неловкое положение и не будет в дальнейшем желанным гостем.

Другой частый случай. В соответствии с негласным правилом семьи все помогают друг другу без просьб, по внимательному интуитивному наблюдению за потребностями и нуждами других членов. Это считается любезным и интеллигентным. Спрашивать или договариваться не принято: "договариваются купцы" А

попробуй не угадай обиды, также выраженные не прямо, но не заметить их нельзя. Да что случаи из практики вспоминать! "Село Степанчиково и его обитатели" прекрасный, художественный пример. Правило было очень простое: все в доме должно идти так, как хочет Фома Фомич Опискин. Что произошло, когда это простое правило было нарушено, описывается в чудесной повести Ф. Достоевского на многих и многих страницах. На самом деле в семьях много гласных (типа того, что если задерживаешься предупреди, или не надо при детях заниматься любовью или не надо скандалить при детях) и негласных, сложных, витиеватых правил, пронизывающих нашу жизнь. Семейный психотерапевт должен уметь быстро вычислять некоторые важные правила. Конечно, все параметры семейной системы взаимосвязаны. В частности, правила непосредственно связаны с семейным мифом.

**Третий параметр** семейной системы миф. Семейный миф это некая формообразующая и объединяющая всех членов семьи идея или образ, или история, если хотите, идеология. Например, частый миф: "Мы дружная семья" Что это значит? Это значит, что в этой семье не может быть открытых конфликтов, и уж тем более при детях. Отношения не выясняются открыто, все противоречия замазываются. Принято всюду бывать вместе, т.к. миф требует распространения в обществе, своего рода издания. Непослушание или несогласие невозможны. Видно, что миф порождает правила. Нарушение правил, особенно систематическое, может разрушить миф, и, следовательно, всю систему. Миф это знамя, под которое собирается войско, это девиз, это вера. Если кто-то в семье не разделяет семейного мифа, он не может быть членом этой системы, система его изгоняет. Единственный случай, когда это возможно легко, если у семьи есть миф о бунтаре. Тогда не согласие с основным мифом подтверждает другой миф, и система остается без изменений. Еще пример семейного мифа миф о Спасителе. "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 Спасителе. 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. Спаситель выручает и только в этом случае 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. Приведу в качестве примера один мой случай из моей практики.

Один мужчина среднего возраста обратился по поводу непростых отношений с женой. Они были в первом браке, брак был заключен по большой любви. У них после трех лет супружеской жизни родился ребенок, к сожалению с тяжелой родовой травмой. Жена бросила работать и всю себя посвятила ребенку. Муж всего себя посвятил заработку. Все вместе они созидали семью, обожали своего мальчика и в целом жили дружно. Мальчик рос, постоянно наблюдался врачами, в детский сад не ходил, в школу тоже. К моменту обращения ему было 12 лет, он не ходил в школу, мама не работала. Некоторые врачи говорили, что мальчик может ходить в школу, а некоторые говорили, что если есть возможность поддержать ребенка на домашнем обучении, то лучше поддержать, словом - мама и сын были всегда вместе, папа много работал. Такая жизнь всех устраивала, папа был тогда моложе, и, что существенно, моложе и здоровее была его мама, которая жила отдельно со своим мужем, т.е. дедушкой мальчика и папой нашего героя. За год до обращения дедушка умирает и бабушка остается одна. Важная деталь: дедушка последнее время страдал болезнью Альцгеймера, путал день с ночью, порывался идти куда-то ночами, никого не узнавал. Мой клиент положил его в больницу, хотя врач и предупредил, что в больнице может быть хуже. Однако, к этому моменту все "безумно" устали и не могли дома обеспечить его безопасность. Действительно, в больнице старик через неделю заболел воспалением легких и скоро скончался. Мой клиент ужасно мучился чувством вины. Его мать осталась совсем одна, и он старался обеспечить ей спокойную старость. Однажды зимой бабушка по дороге в булочную чуть не упала, после чего было решено, что все продукты ей будет приносить ее сын. Она совсем перестала выходить из дому. Жили они отдельно, и моему клиенту приходилось ездить довольно далеко к своей маме. На лето теперь никуда нельзя было поехать. Связь по телефону осуществлялась два раза в день утром и вечером, совершенно неукоснительно. Много готовых блюд делала жена для своей свекрови. Примерно после полугода такой жизни мой клиент стал замечать, что у него почему-то мало сил, а жена все время раздражена. Он был прекрасным мужем и отцом, теперь

стал самоотверженным сыном. Его жена так же была прекрасной матерью и хранительницей домашнего очага. Ради своих близких они отказывали себе во всем, жили на износ и ... сохраняли, а в чем то даже порождали "инвалидное самосознание" ребенка и бабушки. Для того, чтобы быть самоотверженной матерью, надо, чтобы ребенок был неблагополучным. Если ребенок будет здоровым, придется быть обычной матерью, спасать и жертвовать будет некого и нечем. Совершенно так же, чтобы быть хорошим сыном, необходимо, чтобы мама была беспомощной. Чем более беспомощен старый человек, тем ближе он по своему статусу и образу жизни к мертвецу: нет активности нет жизни. Парадоксальная логика спасителя: я настолько хороший сын, что помогаю умереть своей матери.

Психотерапевту необходимо знать семейные мифы, без этого не возможна психотерапевтическая помощь. Мой коллега из Тавистокской клиники Ренос Папандопулос рассказывал прекрасный случай, иллюстрирующий это положение. Его пригласили в Югославию проконсультировать трудный случай семейной психотерапии. Обратилась семья крупных партийных функционеров ( это было примерно в конце 70-тых годов) в связи с тем, что младшая дочь предприняла попытку суицида после некоторых конфликтов с мамой. Семья состоит из четырех человек: мама, папа, старший сын за 20 и дочь около 20. У родителей за плечами была яркая жизнь: партизанское сопротивление во время войны, установление советской власти в Югославии, стремительная карьера, власть. Они достигли большого положения и считали, что это заслуженно, привыкли к тому, что они не всякие там. Для них естественна была мысль, что они представляют собой некий пример заслуженного успеха, достойной жизни, что они на виду, как бы на сцене, где за ними наблюдают завистливые и восхищенные глаза. Конечно, между ними, внутри все не было так гладко и лучезарно. В семье от детей требовался успех, продвижение. Мать держалась с детьми довольно сурово и требовательно, отец был холоден и дистантен. Случались конфликты между мамой и детьми, особенно с дочерью. Однажды, после очередного конфликта, дочь попыталась покончить собой. Во время психотерапии семья держалась напряженно, в контакт вступала с трудом. Все слова и действия психотерапевта дискредитировались, семья настойчиво сообщала психотерапевту, что он "нисколько не умнее". Ренос Папандопулос обратил внимание, что семья в качестве аргументов часто обращается к

героическому прошлому родителей. Явно, партизанская война была их "звездным" часом. Он предположил, что мифом этой семьи был миф о герое: "Мы семья героев" Миф о герое предполагает не только наличие героических поступков, но и определенный стиль мышления и определенный стиль переживания. Где герой там все с размахом, нет радости есть счастье, нет любви есть неземная страсть, нет жизни есть судьба, нет грусти есть трагедия. Как создать трагедию там, где лишь неприятности, которые плохо согласуются с мифом? Реагировать на них так, как будто произошло нечто столь ужасное и невыносимое, такое, что жить невозможно. Герой легко сводит счеты с невыносимой жизнью. Годится острый меч, годится револьвер, на худой конец, сойдут и таблетки, если герой женщина. Девушка своей попыткой суицида лишь поддержала семейный миф о том, что они все герои. В этом контексте понятным становится и плохой контакт психотерапевта с семьей. Он не использовал тот язык, который мог бы быть понятен семье. Для того, чтобы был контакт - необходимо было дать понять семье, что терапевт видит в них героев. Здесь не было фальшивого подыгрывания. в определенном смысле они были мужественными, храбрыми, решительными людьми. Спорить об их политических взглядах и очень вероятной коррумпированности в ситуации психотерапии смысла не имело. Когда Ренос переформулировал проблему на языке героического мифа, т.е. сказал им, что как бы то ни было, но прожить такую жизнь и попытаться так смело свести счеты с ней, пусть и по неподобающему поводу, могут лишь смелые, ГЕРОИЧЕСКИЕ люди (ключевое слово было произнесено, ларчик открылся), семья облегченно вздохнула и с благодарностью смогла принять помощь. Они были закрыты для контакта. т.к. не получили гарантии, что их миф не будет разрушен. Не стоит забывать о том, что большой социальный миф о социализме и коммунизме и пр. и пр. к этому моменту в общественном сознании был уже разрушен, здесь они не могли получить поддержку. То есть в общественном сознании они не были героями, если уж и люди, которые призваны находится с ним в тесном контакте, с которыми они должны быть откровенны без прикрас, отказывают им в мифе, то они оказываются открытыми всем ветрам, непонятно, на чем будет держаться их общность.

Пафос приведенного примера в том, что семейные мифы надо уважать, признавать, считаться с ними, особенно в начале работы с семьей. В противном случае, семейные защиты сделают работу непродуктивной.

Итак, мы видим, что все три вышеописанных параметра семейной системы тесно взаимосвязаны друг с другом. Семейный миф диктует правила, а правила, в свою очередь, во многом определяют особенности общения членов системы друг с другом.

**Четвертый параметр** семейной системы — это стабилизатор, т.е. то, что скрепляет систему, что помогает людям держаться вместе. Вообще говоря, все вышеописанное является стабилизаторами, особенно семейный миф. В определенном смысле семья — это группа людей, разделяющая общий миф. Общий миф или общие мифы — условие необходимое для существования семьи, но недостаточное. В разные периоды жизни семьи существуют разные стабилизаторы. Страх одиночества — универсальный стабилизатор, но особенно ярко выступающий в старости. Общие дела: хозяйство, распределение функций, общий бюджет, общие дети — это так же обычные стабилизаторы, которые естественно присутствуют в каждой семье. Внешняя макросистема так же неплохой стабилизатор, особенно в тех обществах, где существует ценность брака, где одинокая женщина или одинокий мужчина воспринимаются как неудачники. Там негативен сам факт развода и общественное мнение является стабилизатором семьи. Не забуду как один мой коллега рассуждал о знакомом американце: "Конечно, он может расслабиться только в России (разговор происходил на вечеринке, где американец сильно напился), ведь он в Америке никто, даже не женат". Пример ясно показывает воспринимаемую ценность брака в иной культуре и одновременно личную ценность семьи и ее проекцию на другого человека. В практике работы с семьей приходится иметь дело со своеобразными стабилизаторами. Например, нередко отклонения в поведении и развитии ребенка становятся мощнейшим стабилизатором. Предложу схему того, как это происходит, на примере ночного энуреза у ребенка. В дисфункциональной семье, где супруги с трудом уживаются вместе, появляется ребенок. Известно, что трудный брак это всегда трудный секс. В нашей культуре произвольное ночное мочеиспускание считается возрастной нормой примерно до двух с половиной — трех лет. Случилось так, что течение первых двух лет жизни ребенка отношения супругов портятся, особенно негармоничными становятся сексуальные отношения. Нередко ссоры, или огорчения случаются по ночам. Мама, или папа подходят взглянуть на любимое дитя, чтобы успокоиться, набраться светлых, радостных эмоций, заодно и провернуть пижамку, пеленку, простынку, памперсы. Часто они,

обнаруживают, что ребенок мокрый. На фоне плохих отношений растет общий уровень тревоги. В какой-то момент в ряду других беспокойств возникает мысль о том, что ребенок мог бы уже и не мочить свою постель. Одновременно, в соответствии с законом гомеостаза супруги начинают избегать и половой близости и усилий, которые могли бы привести к любым переменам, как к достижению какой-то гармонии, так и к разрыву отношений. Родители, или один из них, начинают высаживать ребенка ночью, а так же явно реагировать на мокрую постель. Для ребенка такое поведение родителей является положительной обратной связью, подкреплением мокрой постели, потому что для него значимым сигналом является любое, пусть даже негативно эмоционально окрашенное, внимание к нему. Мокрая постель для ребенка становится путем к сердцу родителей. Идет время, ребенок растет. Теперь ночное недержание мочи квалифицируется как энурез. В семейной системе он занимает достойное место. Я вспоминаю одну семью, где энурезом страдал 11-ти летний мальчик. Семья жила в трехкомнатной квартире. Были детская с книжками, письменным столом и игрушками, гостиная с диваном и телевизором и спальня с двуспальной кроватью и трюмо. В спальне спали мама и сын. Папа спал на диване в гостиной. Мама объясняла, что ей проще высаживать ребенка ночью, если он спит под боком. Интимные отношения супруги не поддерживали больше семи лет. Энурез сына стал использоваться ими как достойный способ без конфликтов и тягостных выяснений избегать половой близости друг с другом и при этом не разрушать семью.

**Пятый параметр.** Рассматривая все вышеперечисленные параметры семейной системы мы невольно подразумевали некую историю становления семьи. Иначе говоря, для успешной работы с семьей необходимо знать не только положение сегодняшнего дня, которое описывается предыдущими параметрами, но и то, каким образом семья дошла до этого положения. Семейное прошлое складывается из прошлого опыта жизни членов семьи, из того, что они пережили в своей родительской семье и в прошлых браках или во внебрачных отношениях. Из прошлого человек приносит в свою семью, во-первых, правила и мифы своей родительской семьи в неизменном виде или в своей противоположности, во-вторых, ожидания и потребности, которые сформировались под влиянием прошлого опыта. Правила и мифы родительской семьи присутствуют в виде привычек, в виде чувства комфорта, которое возникает, когда осуществляется привычный стиль жизни,



разумеется, в тех случаях, когда в родительской семье человеку было хорошо и он хочет повторять приятный опыт. Впрочем, не обязательно даже, чтобы было хорошо, так как многие вещи идут без осознания, например, режим сна. Для человека привычно ложиться рано или поздно, в зависимости от режима жизни в родительской семье. Если партнер имел другой режим, то могут быть проблемы. В любом случае, этот вопрос придется решать, находить компромисс или одному менять свой привычный режим. То же самое относится к привычкам питания или к привычным способам выяснять отношения: в одной семье кричат во время разногласий, в другой перестают разговаривать и т.п. Чем более сложные паттерны поведения, тем труднее договариваться относительно них. Некоторые привычки непосредственно связаны со сложными психологическими потребностями, например сексапильный вид. Для мужчины сексуально привлекательной является простоволосая женщина в халате и тапочках. Для его жены из опыта жизни в родительской семье известно, что сексуально привлекательная женщина с прической, макияжем и на каблуках. Во всяком случае, именно таким был вкус у ее папы. Когда она в халате и в тапочках она сама себе противна. Понятно, что возникает серьезное несовпадение сексуальных стимулов, которое может существенно влиять на супружеские отношения.

Помимо привычек и моделей человек привносит в брачный союз ожидания и массу нереализованных потребностей. Собственно говоря, удачный брак это такой брак, в котором могут реализовываться потребности и фантазии. Если существенные потребности не могут реализовываться в браке, то обычно он переживает серьезный кризис или разваливается. Любовь самое корыстное чувство. Уже на этапе выбора партнера происходит вычисление вероятности удовлетворения психологических потребностей в отношениях с этим человеком. Ловушка заключается лишь в том, что потребности меняются. Существует естественная смена потребностей, если удовлетворены одни потребности, то им на смену выступают другие. Скажем, если человеку важно быть спасателем и благодетелем, то он влюбляется в такого человека, в отношениях с которым можно реализовать эти потребности. Одна моя клиентка всякий раз влюблялась в несчастных, страдающих мужчин, причем страдавших в детстве одного оставила мать, у другого мать умерла, когда он был маленьким. Она старалась быть им хорошей мамой эта

возможность запускала ее сексуальное поведение и т.п. Они также видели в ней маму и в момент начала знакомства с удовольствием пользовались ее жалостью. Однако с течением времени они удовлетворяли свою потребность иметь хорошую маму и уже готовы были видеть в ней либо равную партнершу, либо даже дочку, она же все продолжала видеть в них сыновей, что начинало их в какой-то момент унижать и разрушало их отношения. Эта ситуация с точностью до мелочей повторялась дважды в ее жизни и грозила ей в третий раз, когда она стала моей клиенткой. Откуда возникла эта потребность? В данном случае она возникла из-за своеобразных отношений с матерью и вообще от внутрисемейного статуса мамы в родительской семье моей клиентки. Там мать была эмоциональным центром семьи, она всегда была права, она принимала решения, она была благодетелем, как собственным домашним, так и посторонним людям. При этом в семье было известно, что дети должны знать свое место, не мешаться, вот вырастут поймут. Моя клиентка усвоила, что взрослость начинается с материнства, по крайней мере, у женщины. Став матерью, женщина в значительной мере обретает смысл своей жизни, а так же множество прав и возможностей. Отношения с матерью в дальнейшем складывались непросто, к моменту выхода замуж первый раз она была девушкой с острой потребностью самоутвердиться. Как это сделать было известно. Сразу родить не получалось, а вот найти "сынка" в мужья было проще, что и произошло. Интересно, что материнская фигура была столь мощной, что неудачный первый брак никак не видоизменил потребности моей клиентки и она проиграла это во второй раз. Вообще очень часто собственная семейная жизнь устраивается для того, чтобы решить нерешенные проблемы семьи своего детства. Партнер для этого находится снайперски. Принц из "Золушки" видимо часто унижаемый молодой человек очень стремился доказать своим родителям, что он уже взрослый. Понимая свою невысокую ценность на рынке женихов (из-за своей низкой самооценки), он выбирает себе в невесты простую девушку, никак не рискуя быть отвергнутым, и женится, получая тем самым путевку в настоящую взрослую жизнь. Золушка выходит за него замуж прежде всего для того, чтобы покинуть семью своей мачехи. Угадывание возможности реализовать в этих отношениях заветные потребности и вызывает у молодых людей любовь друг к другу. К сожалению, эти потребности реализуются простым актом бракосочетания, что никак не гарантирует долговечность их союза.

Нередко в браке человек старается осуществить то, что требуется для его нормального психического развития, но что, однако, не было осуществлено в родительской семье. В каждой семье необходимый этап — сепарация детей от родителей. Каждый ребенок должен процесс сепарации осуществить для того, чтобы стать взрослым, самостоятельным, ответственным, для того, чтобы быть способным создать собственную семью. Известно, что прохождение семьей стадии сепарации одна из самых кризисных стадий в развитии семьи. Нередко, не имея возможности найти другой такой же стабилизатор, как дети, семья не позволяет детям или ребенку отделиться. Однако для нормального психического развития ребенку необходимо пережить процесс сепарации. Если это не удастся с мамой и с папой, то должно осуществиться с мужем или женой. В этих случаях брак заключается для развода.

Все мы получаем в детстве некие предписания и рецепты о том, как жить. Это называется воспитанием. Для того, чтобы понять законы жизни семейной системы, необходимо знать предписания, которые люди получили "на дорожку" в своих родительских семьях.

## **ПРАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ**

### Дизайн приема. Как организована работа семейного психотерапевта.

Системная семейная психотерапия осуществляется сразу со всей семьей. На прием приглашаются все члены семьи, проживающие вместе, независимо от возраста: и старики и грудные дети. Это особенно важно в начале работы с семьей, т.к. дает возможность непосредственно увидеть невербальные аспекты взаимоотношений людей, семейные коалиции, стереотипы общения, семейные правила. Например, на прием пришла семья: бабушка (по материнской линии), мама, папа и ребенок трех месяцев. Жалобы были на частые конфликты молодых супругов. В кабинете семья расположилась так: бабушка и мама рядом, бабушка держит на руках младенца, папа сидит на некотором расстоянии от этой группы. Когда ребенок начинал хныкать, папа строгим голосом говорил своей жене: "Посмотри, что с ним" Жена делала некоторое движение в сторону ребенка, бабушка подчеркнуто спокойно и размерено говорила в пространство: "Ничего страшного, все с нами в порядке" Понятно, что гипотеза о

возможных нарушениях функционирования этой семейной системы рождается очень быстро: бабушка функциональная мать младенца. Его биологическая мама функциональная сестра, сепарация между мамой и дочкой не произошла, в семье идет борьба за власть и влияние между мужем и бабушкой. Структурно семья поделена так: коалиция бабушка-мама-ребенок и иногда коалиция мама-папа. Мама находится между двух огней, она поставлена в ситуацию выбора между мужем и своей матерью.

Очень важно дать семье возможность выбрать расположение в пространстве. Поэтому в кабинете семейного психотерапевта всегда должно быть больше стульев и кресел, чем членов семьи. Взаимное расположение быстрый и надежный способ диагностики семейной структуры.

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.

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.

Анализ ответов на эти вопросы позволяет составить предварительную системную гипотезу. При очной встрече с семьей психотерапевт проверяет правильность этой предварительной гипотезы.

Методологические принципы системной семейной психотерапии отрицают простое, непосредственное общение психотерапевта с семьей. Одна из целей психотерапевтического общения проверка системной гипотезы. Надо сказать, что все методологические принципы этого подхода призваны обеспечивать защиту психотерапевта от воздействия на него семейной системы клиентов. Каждая открытая семейная система стремится поглотить, "засосать в себя" всякий элемент, оказавшийся в ее "орбите". Понятно, что на прием попадают только открытые семейные системы. Следовательно, семейная система клиентов стремится поглотить терапевта. Событийно это проявляется в том, что семья стремится распространить свои правила на общение с терапевтом,

сформировать с ним коалиции, получить признание своему мифу и т.п. То есть происходит процесс, который называется семейным переносом. Если терапевт попадает под это влияние, а не попасть под него практически невозможно начинающему семейному терапевту, т.к. обычно люди не осознают системных влияний, то он начинает свободно проецировать на семью свои проблемы, свой опыт семейной жизни и немедленно теряет эффективность.

Методологические принципы системного подхода обеспечивают защиту терапевта от влияния семейной системы. С семьей может работать один психотерапевт, но может работать и психотерапевтическая команда т.е. человек, который непосредственно беседует с семьей и два или три супервизора, которые наблюдают за процессом, находясь за зеркалом Гезелла. В классической Миланской модели с семьей работает команда, супервизоры могут в любой момент вмешаться в беседу с семьей, давать указания интервьюеру что ему спросить, у кого, как ему самому расположиться в пространстве в зависимости от особенностей складывающегося контакта с разными членами семьи. Проблемы командной работы наиболее популярная тема всех последних международных конференций по проблемам семейной психотерапии.

## МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ.

1. **Циркулярность.** Этот принцип гласит: все, что происходит в семье подчиняется не линейной, а циркулярной логике. Рассмотрим процесс перехода от анализа случая в линейной логике к анализу случая в циркулярной логике. Обращается мама с жалобой на то, что сын 9 лет плохо учится в школе. В линейной логике причина детского нарушения видится в ребенке. Ребенок плохо учится, потому что у него наблюдаются нарушения развития высших психических функций и он просто не справляется со школьными требованиями в силу нарушений памяти, внимания, мышления и т.п., или ребенок плохо учится, потому что у него школьный невроз. Возможно и то и другое. Психологическая диагностика позволяет проверить и ту и другую линейную гипотезу. Заметьте, что линейная логика направляется вопросом: "Почему", и предполагает ответ: "Потому что". В очень многих случаях мы видим, что неуспеваемость не связана или целиком не объясняется вышеназванными возможными причинами. Сделаем первый шаг к круговой причинности. Расспросив обратившихся, выясняем, что

мама все время делает уроки с ребенком. Следовательно, у ребенка не выработано навыков самостоятельной работы, которые он мог использовать при работе в классе. Редкая мать этого не понимает, но тем не менее часами делает уроки с ребенком. На этом этапе вопрос "Почему" оказывается бессмысленным. Разумнее задать себе вопрос: "Зачем?" Зачем мама делает своего ребенка беспомощным в классе? Зачем ей нужно проводить так много времени за уроками? Затем, что в это время она чувствует себя нужной и необходимой. Зачем маме нужно это чувствовать? Затем, что у мамы и папы не слишком хорошо складываются отношения, мама часто чувствует себя ненужной мужу, у нее возникает эмоциональный вакуум, она восполняет его в общении с сыном. Если у сына будет все в порядке, интенсивность скандалов между мамой и папой увеличится, просто в силу того, что у мамы будет больше времени задуматься над своей семьей. Скандалы угроза стабильности семьи. Их не хочет никто. Итак, круг замкнулся. Чем хуже мальчик учится в школе, тем больше времени мама и сын проводят вместе за уроками, тем меньше мама и папа выясняют отношения, тем стабильнее семья. Понятно, что эту круговую зависимость видит вначале терапии только психолог. Постепенно с помощью специально разработанного метода циркулярного интервью - эту зависимость начинают видеть все. Как только это произошло, семья становится доступной переменам, становится доступной психотерапевтическим воздействиям. Если психолог остается в линейной логике, он, разумеется, может наладить учебу ребенка в школе либо на короткое время, либо у ребенка возникнет другое нарушение поведения, которое вместо неуспеваемости будет стабилизатором семейной системы. В худшем случае успех ребенка приведет к распаду семьи. Эти процессы многократно и подробно были описаны такими авторами как Jay Haley, Chloe Madaness и др.

По моему опыту многолетнего преподавания системной семейной терапии самое сложное научить пользоваться циркулярной логикой, видеть круговую причинность событий, отмечать круговые взаимодействия членов семьи между собой. Как только в голове психотерапевта возникает циркулярная логика, выбор способа воздействия на семейную систему становится простой технической задачей.

2. **Нейтральность.** Принцип нейтральности утверждает: Эффективная психотерапия требует сохранения психотерапевтом нейтральной позиции он равно сочувствует всем членам семьи, не

присоединяется внутренне ни к кому и обеспечивает всем членам семьи равные возможности говорить и быть услышанным и понятым.

Этот принцип соблюдать не просто. Наиболее частый вариант его нарушения попадание женщинами психотерапевтами в позицию суперматери. В дисфункциональной семье страдают все, но страдание детей видится ярко, особенно в нашей центрированной на детях культуре. Кажется, что нерадивые родители несправедливо обижают детей. Психотерапевт занимает позицию защиты маленьких и беззащитных, сообщая тем самым родителям или матери этих детей: "Я была бы лучшей матерью этим детям, чем Вы". Это сообщение очень легко прочитывается, и мать, естественно защищается и сопротивляется. Это сопротивление, спровоцированное поведением терапевта, часто сводит все его усилия на нет. Семья уходит из терапии.

**3. 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? Каким образом наблюдаемая дисфункция используется системой?" 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 не просто. Беседа в индивидуальной терапии диалог несколько не аналогична беседе со всей семьей. Не является также моделью работа с группой, т.к. 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 метациель, которую обеспечивает первичная гипотеза.

## ТЕХНИКИ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

**Циркулярное интервью.** Это самая широко используемая техника. Психотерапевт задает специальным, круговым образом сформулированные вопросы разным членам семьи в определенной последовательности или один и тот же вопрос каждому члену семьи по очереди. Для того, чтобы эта техника "работала" не только на

терапевта, т.е. была не только диагностическим инструментом, но и инструментом психологического, психотерапевтического воздействия, нужно владеть ею виртуозно. Обычно обучение этому требует не менее 100 часов практики под наблюдением супервизора.

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

Я опускаю начало беседы и привожу пример собственно круговых вопросов:

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

**С.:** *Обычно мама.*

**Пс.:** *Как мама тебя встречает, что она делает?*

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

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

**М.:** *Он меня успокаивает и ругает сына.*

**Пс.** (вопрос папе): *Что делает сын, когда Вы его ругаете?*

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

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

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

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

**С.:** *Да чего-то я не знаю... Папа мало дома бывает. Не помню.*

Последний вопрос задается и 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 стабилизируют систему. Дети часто приносят себя в жертву стабильности семьи. Обратите внимание, что вышеприведенные круговые вопросы не выходили за рамки поведенческих реакций. Психолог не спрашивал ни про мысли, ни про чувства. Если в круговые вопросы вовлекается еще и этот пласт психической реальности, они становятся еще более сложными.



Обратились молодые супруги с жалобами на частые ссоры. Ссоры возникали по разным поводам, но наиболее часто из-за того, что жена надолго задерживается на работе, поздно приходит домой:

**Пс.** (к мужу): *Как вы себе объясняете, почему ваша жена задерживается на работе?*

**М.:** *Она просто не хочет идти домой, не хочет меня видеть.*

**Пс.** (мужу): *Когда эта мысль приходит вам в голову, что вы чувствуете?*

**М.:** *Ну, неприятно...*

**Пс.:** *Вам одиноко, обидно, вы сердитесь?*

**М.:** *Вот, вот.*

**Пс.:** *Когда вы рассержены и обижены, как вы обычно себя ведете?*

**М.:** *Я ничего не делаю, не скандалю, я просто молчу и все.*

**Ж.:** *Вот, вот, неделями.*

**Пс.** (жене): *Когда ваш муж не разговаривает с вами, как вы себе это объясняете?*

**Ж.:** *Что он не хочет со мной общаться.*

**Пс.:** *Что вы чувствуете тогда?*

**Ж.:** *Обиду. Незаслуженно, не справедливо. Потом еще мне не нравится оправдываться, я ничего плохого не делаю. Да, обиду и какую-то безнадежность.*

**Пс.:** *Когда вы все это чувствуете, что вы делаете?*

**Ж.:** *На работе сижу. Чего дома-то делать.*

Как видно, круг замкнулся. Каждый из супругов своим поведением положительно подкрепляет то поведение своего партнера, которое ему не нравится. Вопросы о мыслях и чувствах помогают понять супругам механизм образования этого "снежного кома"



Начинающему системному семейному психотерапевту полезно будет выучить наизусть список тем, которые необходимо затронуть в беседе с семьей с помощью круговых вопросов.

1. С какими ожиданиями пришла семья. Задаются вопросы о том, кто их направил на консультацию, к кому они обращались прежде.

2. Как семья видит свою актуальную проблему. (Например, ребенок не справляется со школьными требованиями).

3. Какая ситуация в семье в настоящее время. (Жизни нет никакой, мама все свободное время тратит на приготовление уроков вместе с ребенком, папа встал к плите. Все время ругаются друг с другом).

4. Как раньше семья справлялась с трудностями и проблемами. Какие были способы решений.

5. Как семья взаимодействует по поводу текущей проблемы. Прояснить круги взаимодействия на уровне поведения, на уровне мыслей и чувств. (см. схему выше).

6. Какая в семье существует система понимания проблемы и причин ее возникновения.

7. Какие существуют ключевые, триггерные ситуации. (Например, обязательно будет скандал всех со всеми, если ребенок получает двойку).

8. Как может развиваться ситуация наихудшим образом. Как можно усугубить проблему.

9. Какие есть положительные стороны проблемы. (см. пример с мальчиком, который уходил из дома).

10. Вопросы о психологических ресурсах каждого.

11. Вопросы о том, как каждый представляет себе будущее с проблемой и без нее.

12. Какая была бы жизнь семьи без проблемы, без симптома.

Разумеется, весь этот круг тем невозможно затронуть за один сеанс. Обычно его можно пройти за две-три встречи. После этого системная гипотеза становится достоверной. Конкретная формулировка вопросов в круговой форме определяется индивидуальным мастерством и творческим потенциалом психотерапевта, его способностью строить контакт с семьей.

## ТЕХНИКА ГЕНОГРАММЫ

(Monica McGoldrick, Randy Gerson, Genograms in Family Assessment. 1985г.)

Это техника позволяет проследить стереотипы взаимодействия всех ветвей семьи в трех поколениях, вычислить сценарии и подводные камни семейной жизни. Психотерапевт расспрашивает семью о родственниках и строит генеалогическое дерево семьи в трех поколениях. Наиболее широко распространена система записи родства, предложенная Murray Bowen. (см. схему 1). Затем необходимо выяснить особенности взаимоотношений членов семьи друг с другом, семейные предания, истории, которые передаются из поколения в поколение. Психотерапевт расспрашивает о характерах людей, истории их знакомства, истории рождения детей, переездах и других изменениях в судьбах. Из всего этого складывается история семьи, которую затем психотерапевт интерпретирует семье, показывает связь той проблемы, с которой семья обратилась, с прошлым этой семьи.

Условные обозначения. (см. схему 1)

Обратилась семья с трехлетним мальчиком. Он страдал страхами, не любил гулять, боялся темноты, не спал один в комнате. Родители были преподавателями, т.е. у них был достаточно свободный режим, поэтому они держали мальчика дома, не отдавали в детские учреждения сидели с ним сами по очереди. Обратились они по поводу страхов сына. В ходе беседы выяснилось, что супружеские отношения у них сейчас так же не в лучшем виде. Исчезло доверие и взаимопонимание, они все время были недовольны друг другом, вместо разговоров происходило высказывание претензий и упреков. Разумеется, ребенок бывал непременным свидетелем этих ссор. До рождения ребенка супруги прожили вместе тринадцать лет и были довольны своим браком.

Обращает на себя внимание то, как много усилий тратит семья, чтобы постоянно находится в родительских ролях.

Она в контакте с психотерапевтом была достаточно свободна и откровенна, а он высказывался с трудом, плохо формулировал свои мысли, но часто проявлял заметные вегетативные реакции: краснел, бледнел, потел и т.п. Кроме того, у них были заметные расхождения в оценке их актуального состояния отношений. В такой ситуации разумно было использовать технику семейной скульптуры. Он показал актуальное состояние как то, что он стоит с опущенными руками, а жена тычет ему пальцами в глаза. Она же легла на пол лицом вниз и сказала, что чувствует их

взаимодействие как то, что он положил ей на шею свою ногу, придавил ее к земле стопой. Он очень не хотел принять требуемую позу, но был принужден, сделал с усилием и сказал, что ему это было ужасно, что он чувствует стыд, но не потому, что это так на самом деле, а потому, что это ставит его в неловкое положение. Компромисс был найден в следующей позе: они стояли лицом к лицу, и он долбил ей пальцем в грудь, а она ему в лоб. Идеальное развитие скульптуры дошло до того, что пальцы опустились и супруги стояли просто напротив друг друга. Дальнейшие три встречи прошли в обсуждении генограммы, предписаний и ожиданий, принесенных в этот брак и в обсуждении истории их отношений.

**Она** Нина, выросла в семье без отца. Ее бабушка и дедушка развелись перед войной, когда у них было четверо детей: два мальчика и две последние девочки-двойняшки. Старшие дети умерли от болезни до развода. Затем умирает одна девочка из пары и бабушка остается с единственной дочерью. Отец погибает на фронте. Дочка выросла и влюбилась в женатого мужчину. От этого романа родилась девочка Нина. Брачного союза не получилось, зато дочка осталась. При анализе ее генограммы Нина сказала, что ей теперь кажется, что мама родила ее для бабушки, чтобы смягчить боль утраты детей. Возможно, и мама сама хотела воссоздать себе сестру. Так или иначе, девочкой и домом занималась бабушка, она была функциональной мамой своей внучке, а мама работала врачом в том городе, где они жили в Средней Азии. В своей семье Нина получила предписание: "Замужем можно не быть, но иметь ребенка необходимо" Кроме того, она выросла в ситуации спутанности и замещения семейных ролей. Она сама замещала дочь бабушке и сестру маме. Она не имела модели супружеской жизни и не умела быть женой, т.к. не видела как это делается в своей семье.

**Он** Петя, напротив, вырос в полной, традиционной, патриархальной семье в старинном русском городке. Он был младшим ребенком, у него есть еще старшая сестра. Папа зарабатывал деньги, все чинил и таскал тяжести. Мама стирала, убирала и готовила, а кроме того ворчала на мужа. Семья жила без бабушек и дедушек, Петя был достаточно избалован. Он имел ясные модели материнского и отцовского поведения, хорошо усвоил, что значит быть мужем и что должна делать жена. Петя вырос и поступил в Москве в университет. Нина к этому моменту уже училась в университете три года, но на другом факультете.

Петя скучал по своей семье и чувствовал себя достаточно одиноким в общежитии.

Они познакомились случайно, разница в возрасте в 4 года их не смутила, и после непродолжительного романа они поженились. Надо сказать, что Петина семья была не в восторге от его выбора: во-первых, старше, во-вторых, совсем не богата. Так или иначе, тринадцать лет они прожили в браке, не заводили детей, а занимались своей карьерой. За тринадцать лет они защитили кандидатские диссертации, получили московскую прописку и выменяли свою комнату в коммунальной квартире на маленькую, но двухкомнатную квартиру. Они были довольны друг другом. Какие потребности они удовлетворяли в этом браке?

Нина вышла замуж и вместо мужа получила сына. Она выполнила тем самым свое предписание. Она старше и решительнее, она двигала Петину карьеру и свою заодно, она принимала решения и, по словам Пети, "была духовным лидером в семье" Петя в этом браке самоутверждался. В своей родительской семье он был младшим, с одной стороны, любимым, а с другой, он должен был слушаться всех, кто был старше, в том числе и свою сестру. Характер у него властный и самолюбивый. По отношению к своим родителям он оставался почтительным сыном, зато был придирчивым и требовательным к жене.

Итак, роли в этой семье распределились не случайно, но удачно. Проблемы начались, когда родился долгожданный ребенок. Нина стала мамой своему биологическому сыну и перестала быть мамой своему мужу Пете. Петя при этом стал папой сыну и готов был наконец стать мужем своей жене, но она не была готова к этому, у нее не было модели поведения жены. Когда они заботились о своем сыне, осуществляли родительские функции, отношения оставались бесконфликтными. Как только супруги оставались наедине возникало ощущение пустоты и бессмысленности, начинались взаимные претензии и упреки.

Техника генограммы довольно проста для освоения. Обычно достаточно разобрать генограмму собственной семьи и еще примерно десять генограмм разобрать и обсудить с клиентами в присутствии супервизора.

В приведенном выше случае указывается на технику семейной скульптуры. Начальные основы этой техники можно узнать по книге: The Satir Model, Satir et al. 1991. В отличие от генограммы эта техника трудна для обучения и еще более трудна для описания, потому что это телесная невербальная техника, представляющая

своего рода телесную динамическую метафору оценки актуального состояния отношений и взаимных ожиданий. Она бывает полезна при работе с семьями в тех случаях, когда основной способ защиты "забалтывание" проблемы, а также когда психотерапевт имеет дело с семьями, в которых есть маленькие дети, и с семьями, обладающим низким уровнем рефлексии. К сожалению, объем данной статьи и особенности самой техники, требующие для своего изложения рисунков, делают невозможным ее описание здесь. Мне важно указать на ее существование для тех читателей, которые сочтут для себя интересным дальнейшую специализацию по системной семейной психотерапии.

## **ТЕХНИКА ПОЗИТИВНОЙ КОННОТАЦИИ (ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ПЕРЕФОРМУЛИРОВАНИЕ)**

Это техника подачи обратной связи семье после того, как психотерапевт утвердился в своей круговой гипотезе на текущий момент работы с семейной проблемой.

Психотерапевт (или команда) рассказывает семье о том, как он воспринял и понял содержание семейной дисфункции. Рассказ строится по определенным правилам:

1. Рекомендуется снять тревогу семьи по поводу происходящего. Для этого подходит прием нормализации: содержание семейной дисфункции рассматривается в более широком социокультурном, возрастном, статистическом плане. В случае дисфункции, связанной с определенной стадией жизненного цикла семьи, полезно сообщить клиентам о закономерности происходящего и повсеместной распространенности. Это сообщение снимает с членов семьи чувство вины и прелесть уникальности. Если дисфункция связана с миграциями хорошо сослаться на явления культурного шока. Нормализация в системном подходе выполняет ту же функцию, что и сообщение диагноза в медицине: дает людям определенность и надежду, связанную с тем, что профессионалы уже имели дело с подобными проблемами и знают, как к ним подступиться.

2. Фокусировка на положительной стороне дисфункции. Любая дисфункция, существующая в семье, имеет положительную сторону. Выше описывались механизмы стабилизации семейной системы с помощью нарушения детского

поведения. В этом смысле любая семейная дисфункция "работает" как стабилизатор. Положительно переформулировать можно не только текущий симптом, но и любые прошлые события. Подросток воспитывается в семье своей тети, потому что его мама наркоманка отдала его в раннем возрасте своей сестре. Он обижен на мать, считает, что она отказалась от него. Положительное переформулирование этого эпизода: "Твоя мама понимала, что она сама не сможет тебя хорошо воспитать, сохранить тебе здоровье, обеспечить тебя жильем, потому что она страдает наркоманией. Она сама отдала тебя в хорошие руки, не отрывала тебя от семьи. Она сделала для тебя самое лучшее, что могла. Она любила тебя и любит сейчас"

3. Включение в текст обратной связи противоречия, парадокса. Это необходимо для того, чтобы парадокс психотерапевта мог нейтрализовать парадокс реальной семейной ситуации. Ранее приводились типичные парадоксы, которые легко вскрывает циркулярная логика: мама хочет, чтобы ребенок хорошо учился и делает все, чтобы лишить его навыков самостоятельной работы. Супруги хотят улучшить свой брак и делают все, чтобы не попадать в супружеские роли, оставаться лишь родителями, не сближаться. Контрпарадокс в последнем случае был бы таким: "Вы так цените свой брак и отношения друг с другом, что стараетесь не общаться, чтобы ненароком не испортить то, что есть"

Обратимся к случаю, где ребенок плохо учиться, мама все свободное время тратит на приготовление уроков с ним, папа редко бывает дома. Схема обратной связи такая: "Все вы ведете себя нормально для ваших ненормальных обстоятельств. Мама и папа часто ссорятся. Чтобы не искушать друг друга, они стараются не общаться, папа практически лишил себя возможности иметь свой дом. Преданный сын не позволяет себе хорошо учиться, при том, что у него есть все данные для нормальной учебы, чтобы мама была постоянно занята его проблемами и не имела свободного времени задуматься о своих отношениях с папой. Мама не имеет никакого личного времени, все силы тратит на сына, почти уже превратилась в домашнюю учительницу, забыла как быть просто мамой и женой, чтобы сохранять мир в доме. Ваша любовь и забота друг о друге производят огромное впечатление" В тех случаях, когда с семьей работает психотерапевтическая команда, позитивная коннотация и предписание дается семье часто в письменном виде. Понятно, что позитивная коннотация это

вариант не прямой суггестии, освоить эту технику реально за 20-25 часов практики.

## **ПРЕДПИСАНИЕ**

Последняя описываемая здесь техника это предписание определенного поведения членам семьи. Психотерапевт просит членов семьи выполнять определенные задания, в основном это конкретные действия. Предписания могут быть прямыми и парадоксальными. Нередко их практически невозможно выполнить. В этих случаях цель предписания дать возможность семье подумать и обсудить с психотерапевтом на приеме почему данное предписание невыполнимо для этой семьи. Примеры парадоксальных индивидуальных предписаний хорошо знакомы читателям. Это известная техника парадоксальной интенции, разработанная почти полвека тому назад Виктором Франклом. Семье, где спутаны семейные роли и нарушены границы подсистем, рекомендуется жить неделю так: никто не имеет своего спального места, каждый вечер дети ложатся, где хотят, а родители где найдут себе место. Это предписание доводит до абсурда хаотические, неструктурированные привычки этой семьи и вызывает протест у членов семьи. На следующей встрече обсуждаются чувства людей и предлагаются более конструктивные варианты устройства жизни, распределения ответственности и т.п. Прямые предписания как правило не вызывают протеста, они, на первый взгляд, просты для исполнения. Например, семье где не произошло распределения ролей и функций, где основная тема борьба за власть и контроль, эффективно предложить предписание действий по времени: понедельник, среду, пятницу все решает муж, жена и дети подчиняются, вторник, четверг, суббота все решает жена, в воскресенье предлагается спорить и ругаться как обычно. Основной терапевтический эффект происходит при обсуждении опыта выполнения или невыполнения предписания. Как при всякой бихевиоральной технике очень важно вычислить ключевой раздражитель, ключевую ситуацию и именно относительно нее выстроить предписание.

## **СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА**



1. Беседа по телефону и построение первичной круговой гипотезы.

2. Очное проведение циркулярного интервью. Проверка первичной гипотезы. Выдвижение следующей гипотезы, если первичная гипотеза не подтвердилась.

3а. (Если с семьей работает терапевтическая команда). Обсуждение результатов интервью с командой и разработка стратегии и тактики воздействия. Если терапевт работает один, то он сразу переходит к следующему этапу. Стратегию и тактику воздействия психотерапевт разрабатывает сам и сразу.

3б. Психотерапевт дает семье обратную связь: как он понял семейную проблему. Техника позитивной коннотации.

4. Продолжение курса семейной психотерапии. Обсуждение с семьей частоты и длительности их будущих визитов. Обсуждение оплаты терапии. Фактически это и есть заключение психотерапевтического контракта, в результате которого и клиенты и психотерапевт (психотерапевтическая команда) имеют ясное представление о цели психотерапии, о том, как распределяется ответственность, каким может быть результат терапии.

**Пример психотерапевтического контракта.** Обратился папа с жалобой на то, что его 12-летняя дочь ведет себя как мальчик и хочет быть мальчиком, просит называть ее мужским именем дома и в школе. Запрос: "Помогите сделать так, чтобы девочка оставалась девочкой". В ходе первичного приема стало ясно, что стремление девочки стать мальчиком лишь одно из многих нарушений ее поведения. У девочки были нарушены навыки опрятности, она плохо находила контакт с родителями, учителями, детьми. В раннем детстве не отмечалось "обхватывания", ее всегда было неудобно держать на руках она не прижималась, была как бы отстранена. Вся семья имела признаки нарушенного внутрисемейного общения практически нет никакого семейного времяпрепровождения, каждый существует сам по себе, не вместе, а рядом. Семейные коммуникации пронизаны двойными ловушками. Это было классическая т.н. "шизофреногенная семья", описанная многими авторами. Во время заключения психотерапевтического контракта психолог обратила внимание семьи на вышеперечисленные обстоятельства.

*Пс.: Я не берусь сделать так, чтобы Катя перестала хотеть быть Колей. Мне кажется, что это один маленький фрагмент общей картины особенностей вашего семейного общения. Я могла*

*бы вместе с вами поработать над стилем вашего семейного взаимодействия. Если бы все теплые чувства, которые есть у вас друг к другу, все напряжения и обиды легко и безопасно выражались, вам всем было бы легче понимать друг друга. Когда улучшится ваш контакт, Катя, возможно, увидит преимущества в женской роли. Ей легче будет находить общий язык в школе. На этом фоне эффективнее будет*

*работа с конкретными Катиными сложностями, если они останутся. Я полагаю, что для решения этой задачи нам потребуется для начала не меньше четырех месяцев работы.*

Таким образом, запрос "Помогите нашему ребенку" был переформулирован с целью оказания помощи всей семье. Когда родители и Катя согласились пойти по предложенному пути, с ними обсудили частоту визитов, время и день прихода, размер оплаты.

5. Предписание. Это последний этап первичного приема, когда семье предлагается прямое или парадоксальное предписание поведенческого ритуала, который они должны выполнять в течение времени до следующего психотерапевтического сеанса. Нередко предписание дается семье в письменном виде для исключения эффекта "испорченного телефона"

На последующих встречах с помощью вышеописанных техник работы с семьей обсуждаются события, прошедшие между встречами, особенности выполнения предписаний, прошлые обстоятельства, детские воспоминания взрослых членов семьи, правила, мифы, семейная история, стереотипы общения и многое другое.

## **КОГДА И КАК ЗАКАНЧИВАТЬ РАБОТУ С СЕМЬЕЙ**

Это один из самых сложных вопросов любого психотерапевтического подхода, не только системной семейной психотерапии. В общем виде ответ такой : семейная система должна стать функциональной. Это означает, что семья становится способной решать жизненные проблемы. Например семья, состоящая из трех поколений одиноких женщин алкоголиков стала функциональной, когда женщины бросили пить, стали регулярно посещать занятия группы Анонимных Алкоголиков, младшая студентка, восстановилась в вузе, старшие женщины стали работать. Исчезновение симптома, возникновение

внутреннего ощущения удовлетворения, радости жизни не есть необходимые признаки терапевтического эффекта в этом подходе. Необходимый и достаточный признак — внешние поведенческие изменения. Семья, жаловавшаяся на депрессию отца, стала функциональной, после того, как отец, несмотря на свое состояние, вернулся к работе, жена, которая последнее время занималась только мужем, стала уделять время и дочери. Жалобы на депрессию при этом остались, но депрессия перестала использоваться системой. Депрессия стала личным делом отца, а не знаком общей беды, динамика его состояния перестала напрямую определяться семейными обстоятельствами, поведением жены и дочери. На этом фоне медикаментозное лечение дало быстрый эффект, и в течение двух лет депрессия не возвращалась, хотя раньше, несмотря на интенсивное лечение, семья узнавала о том, что наступила осень или весна, по состоянию отца.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Анализ семейной системы.....	4
Свойства семейной системы.....	16
Практика психологической помощи семье.....	27
Методологические принципы.....	29
Техника работы с семьей.....	32
Техника генограммы.....	35
Техника позитивной коннотации.....	38
Предписание.....	40
Схема проведения первичного приема.....	41
Когда и как заканчивать работу с семьей.....	43