Журнал практической психологии и психоанализа

#2 июнь 2000 г.

Системная семейная психотерапия

А.Я.Варга
канд. психол. наук, с.н.с. НЦПЗ РАМН,
заведующая специализацией системной семейной психотерапии ИППиП,
председатель правления Общества семейных консультантов и сихотерапевтов

История развития системной семейной психотерапии показывает, что эта область практики развивалась не так, как большинство психотерапевтических школ и подходов. Во многих психотерапевтических подходах описываются случаи работы с супружескими парами или с детско-родительским конфликтами. В “Руководстве по семейному консультированию и психотерапии” (Horne, Ohlsen, 1982) описывается работа с семьями в рамках различных психотерапевтических школ: трансактного анализа, гештальт-терапии, клиентоцентрированного подхода, адлерианской и рационально-эмотивной психотерапии, бихевиоральной психотерапии и НЛП.

В то же время развитие системной семейной психотерапии не связано с развитием индивидуальной психотерапии. “Исследование семьи как системы не имеет ни истории, ни общепринятых понятий, ни установленных открытий” (Spiegel, Bell, 1959). В своей монографии Эриксон и Хоган (Erickson, Hogan, 1972) утверждают, что их анализ литературы не выявил никаких данных о том, что системная семейная психотерапия “выросла” из каких бы то ни было ранее существующих теоретических положений в психотерапии.

Концептуальную основу системной семейной психотерапии составила кибернетика, точнее, общая теория систем. Один из основоположников общей теории систем Л. фон Берталанфи показал, что понятие системы вытекает из так называемого “организмического взгляда на мир”. Для этого взгляда характерны два положения: а) целое больше, чем сумма его частей; б) все части и процессы целого влияют друг на друга и друг друга обусловливают. Таким образом, базовая идея системной семейной психотерапии заключается в том, что семья — это социальная система, то есть комплекс элементов и их свойств, находящихся в динамических связях и отношениях друг с другом. Семья — это “живой организм, напоминающий скорее пламя, чем кристалл” (Черников, 1997).

Семейная система — это открытая система, она находится в постоянном взаимообмене с окружающей средой. Семейная система это самоорганизующаяся система, то есть поведение системы целесообразно, и источник преобразований системы лежит внутри ее самой (Черников, 1997). Исходя из этого понятно, что люди, составляющие семью, поступают так или иначе под влиянием правил функционирования данной семейной системы, а не под влиянием своих потребностей и мотивов. Система первична по отношению к входящему в нее элементу. Ясно, что объектом психотерапевтического воздействия является вся семейная система целиком, а не отдельный человек, элемент этой системы. Рассмотрим общие принципы функционирования семейных систем.

Законы функционирования семейных систем

Жизнь семейной системы 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 мучительного брака и т.п. Закон постоянства обладает огромной силой. Как показали исследования Джея Хейли (Haley, 1980), благодаря стремлению не допустить ухода повзрослевшего ребенка из семьи и тем самым сохранить семейную структуру родители способны терпеть любое психопатологическое поведение подростка к полному изумлению всех посторонних. Одновременно действует закон развития: всякая семейная система стремится пройти полный жизненный цикл. Было замечено, что семья в своем развитии 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 Эриком 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 старого человека — все это существенно меняет структуру семьи и качество взаимодействия членов семьи друг с другом.

Семья — как река, в которую никогда нельзя войти дважды. Был предложен вариант типичного американского жизненного цикла семьи (Carter, McGoldrick, 1980).

1. Первая стадия — жизнь одинокого молодого человека, финансово практически самостоятельного, живущего отдельно от своих родителей. Эта стадия была названа “временем монады”. Она очень важна для формирования самостоятельных, независимых от родителей взглядов на жизнь.

2. Вторая стадия начинается в момент встречи с будущим брачным партнером. Влюбленность, роман, возникновение идеи брачного союза, то есть длительных, стабильных отношений, — все это относится к ней. Если данная стадия жизненного цикла протекает удачно, то партнерам удается обменяться ожиданиями относительно будущей совместной жизни, а иногда даже и согласовать их.

3. Третья стадия — заключение брака, объединение влюбленных под одной крышей, начало ведения совместного хозяйства, общая жизнь. Эта стадия была названа “временем диады”. Это время первого кризиса семьи. Молодые люди должны заключить договор о том, как жить вместе. 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 нет, когда заводить ребенка, какое поведение и какой внешний вид являются сексуально привлекательным и, и много подобных равно важных вещей. Некоторые вопросы легко обсудить и договориться, а некоторые обсудить открыто трудно, потому что предпочтения часто не ясны и не проговорены. Особенно это относится к сексуальному поведению. Молодая жена росла в семье, где не приветствовалась внешняя расслабленность. Мама не ходила в халате, она носила дома туфли и красилась к папиному приходу. Папа это ценил. Молодой муж терпеть не мог жену на высоких каблуках. В его воспоминаниях высокие каблуки носила учительница, которую он ненавидел. Он любил свою маму, которая не работала и дома ходила в халате и тапках. Жена, желая порадовать мужа и мечтая провести дома вечер

любви, встречает его на пороге накрашенная и на высоких каблуках. Он, видя ее, думает, что она готова на выход. Он, может, и думал провести тихий вечер дома, но, любя жену и понимая ее без слов, немедленно отправляется с ней в ресторан, например, или к друзьям. Она недоумевает. Страшная мысль у жены: “Не хочет быть со мной”. А вот она заболела и полная отвращения к себе ходит дома в халате и тапках. Муж сгорает от страсти в это время. Жена не готова соответствовать: и чувствует себя плохо, и сама себе противна. У мужа страшная мысль: “Не хочет быть со мной”. Это может стать началом сексуальной дисгармонии.

4. Четвертая стадия возникает в том случае, если преодолен кризис третьей стадии, брак сохранился и, главное, появился первый ребенок. Возникающий на этой стадии кризис еще более серьезный. Появился третий член семьи, 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, так как возникла потребность в перераспределении ролей, времени, денег и т.п. Кто будет вставать к ребенку по ночам? Будут ли родители сидеть дома вместе или ходить в гости по очереди, или жена будет с ребенком, а муж будет жить, как холостой? Если младенец не принес отчуждения в супружеские отношения, более того, сплотил родителей, данная стадия пройдена удачно. Может быть и так, что ребенок приносит чувство рутины и монотонности жизни; супругам кажется, что молодость и праздник кончились и начались бесконечные будни, муж чувствует себя заброшенным и подозревает, что жена изменяет ему с младенцем. Жена точно знает, что она брошена с ребенком на руках, и понимает вдруг, что 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 обычно закон гомеостаза обеспечивает семейную систему сложными и вычурными стабилизаторами. Годятся, например, регулярные измены, которые небрежно скрываются для того, чтобы скандалы и следующие за ними примирения создавали иллюзию близости и сохраняли семью. Подходит также хроническое заболевание у одного из супругов 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, так как 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 на модели двух детей можно показать все необходимые закономерности развития семейной системы. Существуют данные о зависимости семейной роли и порядка рождения ребенка. Например, нередко старшая девочка в семье становится для следующих детей эрзац-мамой, няней; она отвечает за младших и часто лишается возможности жить собственной жизнью, да впрочем, она и не умеет отвечать за саму себя. Средний ребенок нередко бывает самым благополучным в семье, свободным от семейных сценариев и долгов. Считается, что соперничество между детьми происходит неизбежно. Родители сталкиваются с проблемами детской ревности и должны как-то их решать. В этом пункте происходит связь времен, потому что именно при решении этой проблемы родители нередко проецируют в сегодняшний день свой детский опыт. Сверхконтроль за детскими отношениями, постоянная позиция третейского судьи выдает потребность в подтверждении собственной значимости и, следовательно, опыт унижения в детстве. С появлением детей возникает новая подсистема в семейной системе. В случае функциональной семьи в ее структуре будут выделяться супружеская подсистема и детская подсистема. В дисфункциональной семье могут быть “неправильные” подсистемы: коалиции мама с одним ребенком против папы с другим, или мама с детьми с одной стороны и папа — с другой. Границы между подсистемами семьи — это важный момент организации жизни и психического здоровья членов системы. Если границы подсистем очень жесткие (например, после того как ребенок уложен спать, к

нему не подходят до утра, что бы ни было), то могут возникать психосоматические заболевания у детей, так как только очень сильными раздражителями (болезнями с эффектными проявлениями) они могут перейти границу своей подсистемы и приблизиться к родителям. Если же границы подсистем очень проницаемые, то все члены системы лишены возможности жить своей частной жизнью, того, что по-английски называется *privacy*, возникает слитность, *enmeshment*, спутанность ролей, “ородителенные” дети и инфантильные родители. Не ясно, кто принимает решения, кто отвечает за кого и многое другое.

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 стать успешным, 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 проницаемы внешние границы, тем менее проницаемы границы семейных подсистем. Взаимоотношения между членами семьи аспонтанны и регулируются в основном нормами, правилами, традициями, которые очень трудно изменить. Диссидентская семья, то есть 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 с временем полового созревания 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. Ответ “я ребенок своих родителей” недостаточен для построения идентичности. Примеры ищутся вне семьи, среди сверстников, не родственных взрослых. 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 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 сохранении привычной стабильности. Кризис середины жизни наступает тогда, когда человек понимает, что определенные события и факты его жизни необратимы: 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 становится ясно, что отпущенного на жизнь времени осталось не так уж много, силы убывают, признание себя неудачником кажется фатальным и неисправимым. Неудачные дети — хорошее извинение: “Я не сделал значительной карьеры, потому что у меня были очень трудные (больные) дети и много времени уходило на них”. Для сохранения родительской самооценки детям

лучше быть нежизнеспособными. 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. Нередко за время совместной жизни дети научаются выполнять определенные психологические функции в семье, например, становятся медиаторами между родителями. Если дети уходят из семьи и, что еще хуже, становятся самостоятельными и успешными, то есть 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 и, кроме того, возможно, приведет к разводу. Гораздо проще не допускать сепарации или допускать ее формально. Например, ребенок формально живет отдельно, учится в колледже где-то в другом городе, даже женился, но по критериям родительской семьи он еще не встал на ноги, не достиг требуемого уровня доходов или не работает там, где, как 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 Джея Хейли “Уход из дома” (Haley, 1980). Главный тезис ее заключается в том, что дезадаптивность и эксцентричность поведения молодого человека имеют 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. Джей Хейли 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 и мучительная. Здесь семья должна перестроить свои внешние и внутренние границы, заключить новый договор между всеми членами, научиться жить в измененном составе.

8. Восьмая стадия — это повторение третьей стадии, только члены диады находятся в другом возрасте. Дети выросли и живут самостоятельной жизнью, родители остались вдвоем. Эта стадия часто называется “стадией опустевшего гнезда”. 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.

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, однако существенны и культурные особенности 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. Ценность родственных отношений очень высока, и к любой пожилой женщине можно обратиться “бабуля” — это будет и уместно, и вежливо. Слова “Сынок, помоги” или “Доченька, спасибо тебе”, которые мы слышим от незнакомых людей, просто вызывают непрошенную слезу. Знаменитое сталинское “Братья и сестры!”, пришедшее на смену идеологии классовой борьбы, породило взрыв патриотизма во время Великой Отечественной войны.

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 свою жизнь молодой человек — элемент своей семейной системы, носитель ее норм и правил, ребенок своих родителей. Обычно у него нет ясного представления о том, что было достигнуто в его жизни лично им самим, ему трудно 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, то есть человек, сделавший себя сам, — явление редкое.

2. На второй стадии жизненного цикла семьи кто-то из молодых людей знакомится с будущим брачным партнером, женится 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 (ср. вторую и третью стадии нуклеарной семьи). Они еще должны договориться с родителями, вернее, передоговориться о том, как они будут ладить друг с другом. Патриархальные правила предлагают вариант такого договора: молодой супруг или супруга входит в большую семью на правах еще одного ребенка — сына или дочери. Родителей мужа или жены предлагается называть “мама” и “папа”. Тогда молодые супруги как бы и не супруги, а вновь обретенные брат с сестрой. Не всякая молодая семья готова к такому сценарию отношений. Хорошо, если супруги не готовы к этому вместе, гораздо хуже, когда к этому не готов кто-то один. Тогда один член пары хочет быть мужем или женой во-первых, а сыном или дочерью во-вторых, у другого же супруга приоритеты обратные. Конфликт, возникающий в этом случае, всем известен и часто выглядит как ссора между свекровью и невесткой или между зятем и родителями жены. На самом же деле в основе его лежит конфликт ролевых приоритетов у супругов.

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 него не было. Мать заходила в комнату к молодоженам в любое время за своими вещами. Неудивительно, 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 также 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, то есть кто фактически осуществляет заботу, уход, выращивание ребенка. Часто эти роли спутанны, и ребенок — скорее сын или дочь бабушки, а не матери. Собственные родители ребенку — скорее старшие брат и сестра. 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 из своей практики, прекрасно иллюстрирующий это положение.

> Семья обратилась по поводу плохого поведения девочки одиннадцати лет, которая вела себя агрессивно по отношению к своей бабушке. Семья состояла из трех женщин: бабушки, матери и девочки — идентифицированного пациента. У бабушки и матери были тяжелые конфликтные отношения. Однажды зимой девочка заперла бабушку 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, чего мать не могла себе позволить.

4. На четвертой стадии появляется второй ребенок в семье. Как и в западном аналоге, эта стадия достаточно мягкая, так как 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 пересмотра договора, мучительная для всех. В культуре существует стереотип “хорошей дочери (сына)”: это тот, кто на старости лет поднесет своим родителям стакан воды. Старики, у которых нет близких, достойны сожаления, так как “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 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.

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 они присутствуют в

измененном виде, в контексте большой трехпоколенной семьи. Основные особенности российской семьи заключаются в том, что

· семья, как правило, является не нуклеарной, а трехпоколенной;

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

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

· часто все вышеуказанное приводит к явлению слитности, спутанности семейных ролей, невнятному 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, где бабушка воспитывает ребенка, она фактически 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 заботиться 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;

· 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 — это то, что ребенок усваивает очень рано. При такой семейной организации основным часто является вопрос о власти. 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”.

Таким образом, любая семейная система стремится пройти свой жизненный цикл в соответствии с законом развития систем. В то же время каждая стадия жизненного цикла семьи стремится остановиться навсегда, никогда не меняться, согласно закону гомеостаза.

Свойства семейной системы

Семейная система может быть описана по нескольким параметрам. Можно выделить шесть информативных параметров:

· особенности взаимоотношений членов семьи;

· гласные и негласные правила жизни в семье;

· семейные мифы;

· семейные границы;

· стабилизаторы семейной системы;

· история семьи.

Рассмотрим первый параметр. Особенности взаимоотношений членов семьи проявляются в общении; под общением здесь понимается абсолютно любое событие, происходящее в семье. Опоздание и умолчание, откровенные разговоры и общее веселье, покупки и приготовление еды — все это информативное, особенное, уникальное для данной системы общение. Даже, казалось бы, отсутствие общения, молчание, есть мощное информативное сообщение. Можно перестать разговаривать с человеком (ребенком, супругом, супругой), и всем будет ясно, что это — выражение неодобрения и недовольства и стремление подвергнуть виновного остракизму.

Общение может быть вербальным и невербальным; чаще всего оно бывает и тем и другим сразу. Порывистые, резкие движения, хлопанье дверью, грохот кастрюль выражают без слов и душевное состояние человека, и то, что он хочет, чтобы члены его семьи знали об этом состоянии. Возможно, это призыв к помощи, жалоба или упрек: “Посмотрите, до чего вы меня довели” и т.п. Если это будет сопровождаться соответствующим текстом, то картина станет полной и завершенной. Вербальная и невербальная части сообщения дополняют друг друга, находятся в гармонии.

Нередко бывает так, что эти части сообщения вовсе не находятся в гармонии, более того, противоречат друг другу. Такие ситуации встречаются на каждом шагу. Например, флирт. Люди вроде бы разговаривают на серьезные и вполне пристойные темы, даже деловые. При этом невербально, взглядами, позами, жестами, межличностной дистанцией они ведут совсем другой “разговор”. Ситуация является увлекательной и безопасной именно потому, что можно невербальный текст проигнорировать или не обратить внимания на словесные сообщения. Этот случай безобидный. Как только противоречия вербального и невербального планов попадают в семейный контекст и становятся там правилом общения, возникают серьезные нарушения поведения и самочувствия членов семьи, особенно детей. В своей знаменитой работе “О коммуникативной теории шизофрении” Г. Бейтсон с соавторами показал, как развивается аутизм у ребенка в ситуациях, когда он систематически сталкивается с противоречивыми сообщениями в своей семье. В ситуации такого общения ребенок не может вести себя адекватно, так как реакция на какую-то одну часть сообщения автоматически приводит к тому, что вторая часть сообщения не учитывается и за это ребенок порицается. Как бы он себя ни повел, он неадекватен и не может приспособиться к реальности, не может повести себя правильно. В работе приводится яркий пример: мальчик, страдающий от шизофрении, лежит в больнице. Мама приходит его навестить. Мальчик выходит к ней в холл и садится рядом с ней. Мама отодвигается. Мальчик подавленно замирает и молчит. Мама спрашивает недовольно: “Ты что же, не рад меня видеть?” Эта ситуация общения была названа “двойной ловушкой”: что бы ребенок ни сделал, он будет подвергнут порицанию. К реальности приспособиться невозможно — лучше уйти в себя, аутизироваться, ведь ребенок не может выйти из ситуации общения в реальности, например, произвольно сменить семью.

Итак, все происходящее в семье является сообщением. Болезни, например, — это сильное и очень информативное сообщение, эффективно регулирующее семейную ситуацию. Допустим, папа хочет, чтобы сын был сильным, смелым, то есть настоящим мужчиной. Он полагает, что настоящий мужчина — это тот, кто рискует, самостоятелен 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, также хочет свободы. В то же время ему немного страшно пускаться в свободный полет. Как же быть? Мальчик собирается с молодежной компанией в горы. Папа рад и поддерживает намерения сына. Мальчик и хочет, и не хочет. Мама категорически против. Если она будет открыто протестовать, неизбежен скандал. Совершенно случайно накануне отъезда сына она довольно тяжело заболевает. Мальчик вынужден остаться. Все довольны. Болезни, таким образом,

становятся способом — причем достойным — решения многих проблем. Этого бы не могло быть, если бы они не являлись способами коммуникации. Все игры, прекрасно описанные Э. Берном, — это некоторые стереотипы поведения, представляющие собой формы коммуникации; они несут некие сообщения, которые не произносятся, но ясно всеми понимаются.

Второй параметр — это правила жизни семейной системы. Правила бывают заданными социумом и культурой, и тогда они разделяются многими семьями, а бывают уникальными для каждой отдельной семьи. Культурные правила семейной жизни известны всем: например, все знают, что родители не должны заниматься любовью на глазах у детей. Уникальные правила известны только членам семьи.

Правила — это решение семьи о том, как отдыхать и вести домашнее хозяйство, как 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, распределение мест в семейной иерархии, решение о том, что позволено, а что нет, что хорошо, а что плохо.

В большой семье, состоящей из одних взрослых, растет поздний и горячо любимый ребенок. Наиболее часто исполняемое правило этой семьи: ни в коем случае не ругать ребенка ни за что, а хвалить при каждом удобном случае, восхищаться и умиляться про себя и вслух, индивидуально и в группах. Такое поведение, по правилу этой семьи, есть выражение любви к ребенку. Если кто-то, гость или дальний родственник, нарушит это правило — не похвалит, не восхитится или, хуже того, сделает замечание ребенку, то он нарушит существенное правило жизни этой семьи, поставит всех в неловкое положение и не будет в дальнейшем желанным гостем. Закон гомеостаза требует сохранения семейных правил в постоянном виде. Изменение семейных правил — болезненный процесс для членов семьи.

“Село Степанчиково и его обитатели” — прекрасный, художественный пример того, что происходит, когда нарушаются семейные правила. Правило было очень простое: все в доме должно идти так, как хочет Фома Фомич Опискин. Это правило построения семейной иерархии, расстановки статусов. Что произошло, когда это простое правило было нарушено, описывается в чудесной повести Ф. М. Достоевского на многих и многих страницах. На самом деле в семьях много сложных, витиеватых правил, гласных (как-то: “Если задерживаешься — предупреди”), негласных, пронизывающих нашу жизнь. Семейный психотерапевт обязательно должен уметь быстро вычислять некоторые важные правила функционирования семейной системы. Конечно, все параметры семейной системы взаимосвязаны. В частности, правила непосредственно связаны, и часто продиктованы семейным мифом.

Итак, третий параметр семейной системы — миф. Семейный миф — это некая формообразующая и объединяющая всех членов семьи идея или образ, или история, если хотите, идеология. Это знание, разделяемое всеми членами семейной системы, и отвечающее на вопрос: “Кто мы?” Например, частый ответ такой: “Мы дружная семья”. Это значит, что в этой семье не может быть открытых конфликтов и уж тем более при детях. Сор из избы не выносится никогда. Отношения не выясняются открыто, все противоречия замазываются. Принято всюду бывать вместе, так как миф требует распространения в обществе, своего рода издания. Любое поведение членов семьи по отношению друг к другу, каким бы оно ни было, понимается как проявление добрых чувств. “Я же тебе добра желаю”, или “Это я любя”, или классическое: “Бьет — значит любит”. Миф задает норму чувствования. В “дружной семье” принято любить, жалеть и чувствовать благодарность. Остальные чувства — обида, гнев, разочарование и пр. — игнорируются или вытесняются. Проблемы начинаются в тех случаях, когда кто-то из семьи оказывается неспособным игнорировать свои

нормальные и неизбежные отрицательные чувства к родственникам. Он и становится идентифицированным пациентом. Тревожно-депрессивные расстройства, агрессивное поведение, анорексия — типичные проблемы “дружной семьи”.

Миф порождает правила и ритуалы. Нарушение правил, особенно систематическое, может разрушить миф. Миф — это знамя, под которое собирается семья, 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, если у семьи есть миф о бунтаре. Тогда несогласие 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 и может чувствовать себя спасителем. Грешники благодарят, обещают исправиться и... снова грешат. Физический спаситель выхаживает, лечит, кормит, приносит продукты и т.п. Поэтому его семья состоит из больных, беспомощных, калек, иначе как бы он смог их спасать?

Приведу в качестве примера один случай.

> Мужчина среднего возраста обратился по поводу непростых отношений с женой. Они находились в первом браке, который был заключен по большой любви. После трех лет супружеской жизни у них родился ребенок, к несчастью, с тяжелой родовой травмой. Жена бросила работу и всю себя посвятила ребенку. Муж всего себя посвятил заработку. 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 двенадцать лет, он не ходил в школу, мама не работала. Одни врачи говорили, что мальчик может ходить в школу, а другие советовали оставить его на домашнем обучении, если это возможно. Словом, мама и сын всегда были вместе, папа много работал. Пока папа спасал только своего сына, ситуация была выносимой. За год до обращения овдовела бабушка, мама нашего героя.
>
> Она осталась совсем одна, и сын старался обеспечить ей спокойную старость. Однажды зимой бабушка чуть не упала по дороге в булочную, после чего было решено, что все продукты ей будет приносить ее сын. Она совсем перестала выходить из дому. Они жили 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. 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 также 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. Чтобы быть самоотверженной матерью, надо чтобы ребенок был неблагополучным. Если ребенок будет здоровым, придется быть обычной матерью, спасать и жертвовать не придется. 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.

Еще один часто встречающийся миф — миф о героях. “Мы — семья героев”. Как правило, в семейной истории хранятся рассказы о героических поступках предков. Там встречаются старые большевики, партизаны, люди, пережившие голод, подвергавшиеся репрессиям, вырастившие детей в тяжелых условиях, и т.п. Иначе говоря, люди, преодолевшие серьезные препятствия и добившиеся результатов.

Миф о героях задает определенный стандарт чувствования и миропонимания. Где герой, там все с размахом: нет радости — есть счастье, нет любви — есть неземная страсть, нет жизни — есть судьба, нет грусти — есть трагедия. Именно поэтому в семье героев люди могут поссорится на всю жизнь, не разговаривать друг с другом годами, предпринимать попытки самоубийства. В семье героев часто встречаются хронические не леченые заболевания — герои не ходят по врачам, это так понятно. В их жизни много трудностей и проблем. У героев всегда высокий стандарт достижений, они принципиальные и непримиримые люди.

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

Семейные границы — четвертый параметр описания семейной системы. У каждого человека, живущего в семье, есть представление о том, кто еще входит в состав его семьи. Это представление и задает границы семьи. У людей, живущих в одной семье, представление о ее границах может быть разным. Например, мужчина женился на женщине с взрослым ребенком; они живут вместе. Мужчина считает, что его семья состоит из двух человек — его самого и его жены. Жена считает, что ее семья состоит из трех человек — ее самой, сына и мужа. Несовпадение представлений о границах семьи может быть источником серьезных разногласий.

Границы семьи могут быть очень проницаемыми или более закрытыми. Проницаемость границ задает стиль жизни в семье. Открытая семья полна народу, гостей, приходящих без предупреждения, иногородней родни. Для гостей не готовится специального угощения, дети жестко отделены от взрослых, например, они, как правило, сами ложатся спать, сами делают уроки и вообще живут своей жизнью. Это понятно: взрослым не до них. При более закрытых границах семьи гости приходят только по приглашению, существует специальный ритуал приема гостей, например, угощение, праздничная посуда, уборка накануне. В такой семье дети обычно менее самостоятельны, взрослые больше включены в их жизнь. Как видно, существует определенная закономерность: чем более закрыты внешние границы семейной системы, тем более открыты границы внутрисемейных подсистем. Расстановка границ семейных подсистем определяет коалиции, существующие в семье.

Функциональные коалиции — это супружеская подсистема и детская подсистема. Остальные варианты коалиций, как правило, дисфункциональны. Дисфункциональные коалиции, указывающие на наличие проблем в семье, — это, например, подсистема мамы и детей, с одной стороны, и папы — с другой. Или мама с одним ребенком против папы с другим ребенком. Или жена со своими родителями в коалиции против мужа со своими родителями. Примеров множество. Семейные коалиции указывают на структуру и иерархию в семье, а также на семейную проблему. Коалиции — центральное понятие структурного подхода в системной семейной психотерапии (Минухин, Фишман, 1998). Пример:

Мама обратилась по поводу своего десятилетнего сына. Мальчик отказывался ходить в школу и оставаться один дома. Маме пришлось уйти с работы, чтобы с ним сидеть. Более того, через некоторое время мальчик переместился ночевать в супружескую спальную своих родителей. В семье всегда существовала коалиция мама–сын. Папа был на периферии семейной системы, много работал, отправлял жену с сыном отдыхать заграницу, но сам с ними не ехал — не хватало денег на троих. Папа ходил за продуктами после работы и готовил дома по выходным дням. Его вес и положение в семье были очень незначительными. Маленький тиран — его сын — справедливо рассудил, что легко займет место своего отца рядом с мамой. Требуемое воздействие в данном случае — это изменение семейных коалиций и отведение ребенку подобающего места. Позиция папы должна быть усилена, коалиция мамы с сыном разрушена. Это необходимо, поскольку перед мальчиком вскоре встанет задача преодоления кризиса идентичности, что очень трудно сделать, не пройдя через сепарацию от своей семьи.

Пятый параметр семейной системы — это стабилизатор, то есть 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. Общие дела: хозяйство, распределение функций, общий бюджет, общие дети, страх одиночества — это обычные стабилизаторы, которые естественно присутствуют в каждой семье. Внешняя макросистема — также неплохой стабилизатор, особенно в тех обществах, где общепризнана ценность брака, где одинокие женщины или одинокие мужчины воспринимаются как неудачники. Там негативен сам факт развода, и общественное мнение является стабилизатором семьи.

В практике работы с семьей приходится иметь дело со своеобразными стабилизаторами. Например, нередко отклонения в поведении и развитии ребенка становятся мощнейшим стабилизатором семейной системы. “Мы не можем развестись, потому что у нас трудный и/или больной ребенок”. Предложу схему того, как работает стабилизатор, 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 непроизвольное ночное мочеиспускание считается возрастной нормой примерно до двух с половиной — трех лет. Случилось так, что в течение первых двух лет жизни ребенка отношения супругов портились; особенно негармоничными становились сексуальные отношения. Итак, сексуальные отношения складывались непросто, но в остальном брак представлял ценность для супругов. Возникла непростая задача — сохранить добрые отношения, но избежать интимной близости. Беспокойство за ребенка: как он там, не мокрый ли, не раскрылся ли — хороший повод, чтобы отлучаться к детской кроватке и ссылаться на свое беспокойство как на причину неготовности к сексу. Не ты плохой любовник или плохая любовница, а просто тревожное родительское сердце отвлекает. А тут как раз ребенку и по возрасту пора начать проситься, а он не просится, и это неслучайно.

Родители (или один из них) начинают высаживать ребенка ночью, а также 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 эмоционально негативное 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 одиннадцатилетний 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 тягостного выяснения отношений избегать половой близости друг с другом и при этом не разрушать семью.

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 привносит в свою семью, во-первых, правила и мифы своей родительской семьи в неизменном виде или в негативном отображении; во-вторых, ожидания и потребности, которые сформировались под влиянием прошлого опыта. Правила и мифы родительской семьи присутствуют в виде привычек и ритуалов, 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 повторить приятный опыт. Впрочем, не обязательно даже, чтобы было хорошо, так как многое происходит без осознания. Например, режим сна. Привычка ложиться спать рано или поздно зависит 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 партнеру менять свой привычный режим. То же самое относится к привычкам питания или привычным способам выяснять отношения: в одной семье кричат во время разногласий, в другой — перестают разговаривать и т.п. Чем сложнее паттерны поведения, тем труднее договариваться. Например, сексуально привлекательный вид и поведение, знаки любви и внимания, способы выражать вину и сожаление — это сложные и плохо осознаваемые поведенческие последовательности, которые очень трудно поддаются изменениям.

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, если, именно спасая, он чувствует свою значимость и повышает свою самооценку, 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 — забота и жалость “запускали” ее сексуальное поведение. Мужчины также видели в ней маму и в начале отношений 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 детей. Рассогласование этих важных психологических потребностей разрушало отношения супругов. Эта ситуация с точностью до мелочей повторялась дважды в жизни моей клиентки. Откуда возникла эта потребность? В данном случае она возникла из-за ее своеобразных отношений с матерью и вообще от внутрисемейного статуса мамы в родительской семье клиентки. Там мать была эмоциональным центром семьи, она всегда была права, она принимала решения, она была благодетельницей как для домашних, так и для посторонних людей. 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 также 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.

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 пытаются реализовать просто через акт бракосочетания, что никак не гарантирует долговечность 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 пройти процесс сепарации для того, чтобы стать взрослым, самостоятельным, ответственным, для того, чтобы быть способным создать собственную семью. Известно, что прохождение стадии сепарации есть одна из самых сложных задач развития 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 удается 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.

Семейную историю удобно и эффективно прослеживать с помощью техники генограммы (McGoldrick, Gerson, 1985). Эта 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. Затем необходимо выяснить особенности взаимоотношений членов семьи друг с другом, семейные предания, истории, которые передаются из поколение 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. Приведу пример.

Обратилась семья с трехлетним мальчиком. Он страдал страхами, не любил гулять, боялся темноты, не спал один в комнате. Родители были преподавателями, то есть 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 также 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, Нина, выросла в неполной семье. 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. 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, так как не видела, как это делается, в своей семье.

Он, Петя, напротив, вырос в полной, традиционной, патриархальной семье в старинном русском городке. Он — младший ребенок, 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 четыре года их не смутила, и после непродолжительного романа они поженились. Тринадцать лет супруги прожили в браке, не заводили детей, а занимались своей карьерой. За это время они защитили кандидатские диссертации, получили московскую прописку и выменяли свою комнату в коммунальной квартире на маленькую двухкомнатную квартиру. Они были довольны друг другом. Какие потребности они удовлетворяли в этом браке?

Нина вышла замуж и вместо мужа получила сынка. Она выполнила тем самым свое предписание. Она старше и решительнее, она устраивала 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

подчиняться всем, кто был старше, в том числе и своей сестре. 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 стать наконец 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.

Методологические принципы системной семейной психотерапии

Наиболее известные и широко используемые эвристики — это циркулярность, нейтральность и гипотетичность (Palazzoli et al., 1980).

· Циркулярность. Этот принцип гласит: все, что происходит в семье, подчиняется не линейной, а циркулярной логике. Рассмотрим процесс перехода от рассмотрения случая в линейной логике к рассмотрению случая в циркулярной логике.

Обращается мама с жалобой на то, что ее девятилетний сын 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 о проблемах своей семьи. 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, в семье становятся возможными перемены, семья становится доступной для психотерапевтического воздействия. Если психолог остается в линейной логике, то либо он может наладить учебу ребенка в школе на короткое время, либо у ребенка возникнет другое нарушение поведения, которое будет стабилизатором семейной системы вместо неуспеваемости. В худшем случае успех ребенка приведет к распаду семьи. Эти процессы многократно и подробно были описаны такими авторами, как Джей Хейли и Клу Маданес (Haley, 1980, Madaness, 1984).

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.

· 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 непросто. Наиболее частый вариант его нарушения — попадание женщин-психотерапевтов 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 прерывает терапию.

· Гипотетичность. Основная цель общения терапевта с семьей — проверка гипотезы о цели и смысле семейной дисфункции. Как уже было отмечено выше, основные вопросы, которые 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 непросто. Беседа в индивидуальной терапии (диалог) не аналогична беседе со всей семьей (полилогу). Также не является моделью работа с группой, поскольку при работе с семьей мы не можем опираться на обычную групповую динамику. Единственная возможность построить эффективное общение со столь разновозрастной формальной группой, которой является семья, — это опора на некую метацель, обеспечиваемую первичной гипотезой.

Практика психологической помощи семье

Дизайн приема. Организация работы 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, так как дает

возможность непосредственно увидеть невербальные аспекты взаимоотношений людей, семейные коалиции, стереотипы общения, семейные правила.

> 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 следующим образом: 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 (Минухин, Фишман, 1998).

Предварительная договоренность о приходе семьи должна производится 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 и другим членам семьи?

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

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 своего мифа и т.п. То есть происходит процесс, который называется семейным переносом. Если терапевт попадает под это влияние, а сознательно не попасть под него начинающему семейному терапевту практически невозможно, поскольку 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, то есть 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, дать 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 вопросам семейной психотерапии.

Техники работы с семьей

Циркулярное интервью. Это основная и широко используемая техника (см. Tomm, 1981; Hennig, 1990).

Психотерапевт задает по очереди членам семьи особым образом сформулированные вопросы или один и тот же вопрос. Для того чтобы эта техника “работала” не только на терапевта, то есть была не только диагностическим инструментом, но и инструментом психологического, психотерапевтического воздействия, нужно владеть ею виртуозно. Обычно обучение этому требует не менее ста часов практики под наблюдением супервизора.

> Обратилась мама с жалобой на то, что ее одиннадцатилетний сын после школы не идет домой, а где-то проводит время, в основном на Арбате, иногда даже не приходит ночевать. Семья состоит из трех человек — мамы, папы и сына.

Я опускаю начало беседы и привожу пример собственно круговых вопросов.

> Психолог (вопрос сыну): Кто обычно тебя встречает дома, когда ты все-таки возвращаешься?
>
> Сын: Обычно мама.
>
> Психолог: Как мама тебя встречает, что она делает?
>
> Сын: Она сердится, кричит на меня, иногда плачет.
>
> Психолог (вопрос маме): Ваш сын вернулся поздно, вы сердитесь и плачете. Что в это время делает Ваш муж?
>
> Мама: Он меня успокаивает и ругает сына.
>
> Психолог (вопрос папе): Что делает сын, когда Вы его ругаете?
>
> Папа: Он хлопает дверью своей комнаты, уходит, обижается.
>
> Психолог (вопрос сыну): Когда ты сидишь в своей комнате, что делают твои родители?
>
> Сын: Сидят на кухне, разговаривают, чай пьют. Папа утешает маму.
>
> Психолог (сыну): Раньше, пока ты еще не начал пропадать из дому, в каких случаях твои родители сидели на кухне вдвоем, пили чай, разговаривали?
>
> Сын: 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 понятной функция нарушения детского поведения. Уходы сына сплачивают 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.

Психолог (мужу): Как вы себе объясняете, почему ваша жена задерживается на работе?

Муж: Она просто не хочет идти домой, не хочет меня видеть.

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

Муж: Ну, неприятно...

Психолог: Вам одиноко, обидно, вы сердитесь?

Муж: Вот, вот.

Психолог: Когда вы рассержены и обижены, как вы обычно себя ведете?

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

Жена: Вот, вот, неделями.

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

Жена: Что он не хочет со мной общаться.

Психолог: Что вы чувствуете тогда?

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

Психолог: Когда вы все это чувствуете, что вы делаете?

Жена: 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:

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

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

· Какая ситуация в семье в настоящее время?

· Как раньше семья справлялась с трудностями и проблемами? Какие были способы решений?

· Как семья взаимодействует по поводу текущей проблемы? Необходимо прояснить круги взаимодействия на уровне поведения, на уровне мыслей и чувств.

· Какая в семье существует система понимания проблемы и причин ее возникновения?

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

· Как может развиваться ситуация наихудшим образом? Как можно усугубить проблему?

· Какие есть положительные стороны проблемы? (См. пример с мальчиком, который уходил из дома.)

· Вопросы о психологических ресурсах каждого.

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

· 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 позитивной коннотации (положительное переформулирование). Это техника подачи обратной связи семье после того, как психотерапевт утвердился в с воей 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 (Palazzoli et al., 1978; Madanes, 1984; Хейли, 1998).

1. Рекомендуется снять тревогу семьи по поводу происходящего. Для этого подходит прием нормализации: содержание семейной дисфункции рассматривается в более широком социокультурном, возрастном, статистическом аспекте. 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, она 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 учится, 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 ссориться лишний раз, 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”.

Любой симптом в семейной системе можно положительно переформулировать, потому что он обеспечивает гомеостаз системы и в этом смысле имеет положительное значение для семьи.

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 (Madanes, 1981, 1984; Palazzoli et al., 1978).

Нередко парадоксальные предписания 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.

Семье, в которой 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, в которой не произошло распределения ролей и функций, в которой основная тема — борьба за власть и контроль, эффективно предложить предписание действий по времени: в понедельник, среду и пятницу все решает муж, жена и дети подчиняются, во вторник, четверг и субботу все решает жена, в воскресенье предлагается спорить и ругаться как обычно. Опыт применения нового ритуала и обсуждение этого опыта обеспечивают терапевтический эффект.

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, обсуждаются результаты интервью с командой и разрабатываются 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 относительно того, как он понял семейную проблему. (Техника позитивной коннотации.)

4. Предложение 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 двенадцатилетняя 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, казалась отстраненной. Вся семья имела признаки нарушенного внутрисемейного общения: практически не было никакого семейного времяпрепровождения, каждый существовал сам по себе, не вместе, а рядом. Семейные коммуникации пронизаны двойными ловушками. Это была классическая так называемая “шизофреногенная семья”, описанная многими авторами (см. Palazzoli et al., 1980) Во время заключения психотерапевтического контракта психолог обратила внимание семьи на вышеперечисленные обстоятельства: “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 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 как помощь 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 являются необходимыми признаками 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 впрямую 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 массивное лечение, семья узнавала о том, что наступила осень или весна, по состоянию отца.

Библиография

Минухин С., Фишман Ч. (1998) Техники семейной терапии. — М.: Независимая фирма "Класс".

Пэпп П. (1998) Семейная терапия и ее парадоксы. — М.: Независимая фирма "Класс".

Хейли Дж. (1998) Терапия испытанием. — М.: Независимая фирма "Класс".

Черников А. В. (1997) Интегративная модель системной семейной психотерапевтической диагностики. Тематическое приложение к журналу “Семейная психология и семейная терапия”. — М.

Шерман Р. Фредман Н. (1997) Структурированные техники семейной и супружеской терапии. — М.: Независимая фирма “Класс”.

Bateson G. et al. (1969) Toward the communicative theory of Schizophrenia // A. H. Buss, E. H. Buss (Eds.). Theories of Schizophrenia. — N. Y.

Carter E., McGoldrick M. (1980) The Family Life Cycle. — N. Y.: Gardner Press.

Erickson G. D., Hogan, T. P. (Eds.) (1972) Family Therapy. An introduction to Theory and Technique. — California: Brooks/Cole Publishing Company.

Haley J. (1980) Leaving Home. — N. Y.: McGrow Hill.

Hennig K. (1990) Das Systemische Interview mit Einzelnen und Familien als Diagnostisches Instrument. — Oberschulamt, Тьbingen.

Horne A., Ohlsen M. M. (Eds.) (1982) Family counselling and therapy. Handbook. — Illinois: F. C. Peacock Publishers.

Madanes C. (1981) Strategic Family Therapy. — San Francisco: Jossey-Bass.

Madanes C. (1984) Behind the one way mirror. — San Francisco: Jossey-Bass.

McGoldrick M., Gerson, R. (1985) Genograms in Family Assessment. — N. Y.: W. W. Norton & Company.

Palazzoli S. et al. (1980) Hypothesising — Circularity — Neutrality: three guidelines for the conductor of the session // Family Process. 19 (1), 3–12.

Palazzoli S. M., Boscolo L., Cecchin G., Pratta G. (1978) Paradox and counterparadox. — N. Y.: Jason Aranson.

Spiegel J. P., Bell N. W. (1959) The family of the psychiatric patient // S. Apieti (ed.) American Handbook of Psychiatry. — N. Y.: Basic Books.

Tomm K. (1981) Circularity: A Preferred Orientations for Family Assessment.// A. Gurman (ed.). Questions and Answers in the practice of Family Therapy. — N. Y.

(c) Институт практической психологии и психоанализа, 2000 г.