

# **Р. БЭНДЛЕР Д. ГРИНДЕР В. САТИР**

## **Семейная терапия**

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО**

УДК 615 8 ББК 88.52

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир

"Семейная терапия" /Пер. с англ Ю.С.Уокер — М.- Институт Общегуманитарных Исследований, 1999 — 160 с.

Систематичное и доходчивое изложение НЛП-подхода к семейной терапии, составленное основателями НЛП — Ричардом Бэндлером и Джоном Гриндером — при сотрудничестве с знаменитым семейным терапевтом — Вирджинией Сатир

Эта книга — хороший помощник для тех, кто хочет эффективно разрешать семейные проблемы — свои собственные или проблемы клиентов

Издание осуществлено при участии фонда "Университетская книга

ISBN 5-88230-078-9

©ЮС Уокер 1999

© Science & Behavior Books 1982

А

Вступление

#### **О НАС И ОБ ЭТОЙ КНИГЕ**

Для нас троих процесс написания этой книги давал возможность измениться, вырасти и объединить в единое целое части нашего опыта по созданию семейной и индивидуальной терапии. Мы пришли к ясному пониманию того, как применить к совместному написанию этой книги то искусство общения, которое используем в терапии. Взяв три очень разных модели мира, — три весьма различных типа квалификации и, используя искусство общения друг с другом, мы сумели изложить на бумаге то знание, которым обладаем. Так что мы хотим рассказать нашим читателям о тех способах общения, которые оказались весьма плодотворными и полезными не только в семейной терапии, но и при написании этой книги. Те модели общения, которые приводятся здесь как образцы эффективного общения с членами семьи в процессе терапевтических занятий, являются теми же моделями общения, которые использовались для совместного написания этой книги. Способность общаться гармонично — это искусство, которое мы надеемся пронести с собой через всю жизнь: как в терапии, так и в своих межличностных взаимоотношениях. Такое общение приносит ощущение подлинной удовлетворенности. Наибольшее удовольствие и радость дают нам открытия новых, более эффективных путей общения. И общение для нас — это непосредственное переживание и соприкосновение с тем, что чувствуют другие; возможность ясно видеть непрерывный танец данного момента, слышать полнозвучие жизни.

Это наслаждение общения играло важную роль при написании этой книги. И конечно же, главным нашим уст-

Вступление

ремлением при создании этой книги было желание предложить людям, занимающимся терапией, некоторые новые возможности, модели общения, новые пути решения семейных проблем, которые вплоть до сегодняшнего дня мы использовали, только общаясь между собой. Мы призываем и надеемся воодушевить вас на поиски новых возможностей межличностного взаимодействия с семьями, с которыми вы работаете, как это постоянно делаем мы. Ведь существует великое множество способов эффективного и созидательного общения — целые пласты человеческого существования, которые мы все еще не открыли в своей жизни.

#### **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Эта книга о людях, которые страдают, и о тех, кто пытается им помочь. Этот мир полон добрых намерений, и при этом все осознают, что эти добрые намерения не всегда осуществляются!

Родители хотят самого лучшего для своих детей, дети хотят того же для родителей, терапевты - для своих клиентов, клиенты — для терапевтов. И почему же потом люди с такими добрыми и благородными намерениями вступают во взаимоотношения, приносящие боль и горе, а совсем не то, чего они хотели? Очевидно, происходит что-то такое, что не контролируется и не осознается личностью — какой-то упущенный момент; эта неопознанная часть общения, может быть найдена, осознана и использована каждым. Эта книга посвящена тому, как это сделать в семье, как помочь ей найти этот упущенный фрагмент.

Если вы ощущаете себя в полной мере самостоятельным, ответственным человеком, то, вероятно, понимаете, что намерения людей очень часто не совпадают с тем результатом, который они получают из взаимодействия друг с другом — из неудовлетворительного взаимодействия. И что люди, открывшие для себя новые возможности общения, скорее всего не ограничатся лишь благопожеланиями, но и смогут использовать, будут использовать, научатся использовать эти возможности и достигнут положительных изменений с помощью этого знания. Это вполне естественный, жизнеутверждающий путь развития. Мы считаем, что у всех людей есть для этого все необходимое: наша работа семей-

1 Всем известно, где завершаются дороги из благих намерений

Вступление

ных терапевтов заключается в том, чтобы сделать это знание доступным и полезным для каждого. В этом плане ни у одного человека нет "зон молчания". То есть все, что влияет на человеческую личность, или каким-то образом касается ее, следует открыто обсуждать, если это поддается восприятию, и если в это время, личность способна воспринять это. Мы стремимся воспринять другую личность как можно более полно, целиком, во всех ее проявлениях. Наверное именно это и является заботой о личности, вниманием к ней в подлинном смысле этого слова. Для терапевта иногда необходимо объединиться с частями личности клиента, с которым он работает; и сделать это нужно таким образом, чтобы стать твердым ведущим во взаимоотношениях с сопротивляющимися частями личности. Для терапевта иногда бывает трудно просто присутствовать, когда рядом борется и страдает другой человек. Конструктивная борьба — это процесс, во время которого люди учатся и развиваются. Если внимательно наблюдать, то становится видно, что в любой момент времени любой человек делает все что может, с учетом того, что он знает о себе<sup>2</sup>. Обратите внимание, что для нас одинаково важно и желание и возможность измениться, и мы готовы и направлять и поддерживать этот процесс. Здесь не должно быть неудач.

Наш подход предполагает, что личность терапевта — это главный инструмент для изменения личности пациента. В идеале терапевт моделирует то, что, как он ожидает, должно измениться. Мы специально говорим о процессе, но не о содержании. Стимул, придаваемый пациенту заключается в том, чтобы измениться, копируя процесс, и, следовательно, терапевт использует первоначальное обсуждение этого процесса. Обратите особое внимание на сенсорные каналы терапевта: постоянно должна развиваться и совершенствоваться его способность видеть, слышать, чувствовать, обо-

2 А знание это более чем ограничено

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

нять, ощущать вкус и т. д. В нашей модели очень важным является то, что терапевт обязан собрать информацию о процессе общения, а не делать всевозможные заключения о нем. Более того, терапевт обязан различать вводные, которые включают его собственный опыт и знания, накопленные в прошлом, и то, что целиком и полностью идет от человека, с которым он работает. Это означает, что терапевт должен четко отличать свою личность от личности пациента. На результат терапевтического процесса очень сильно влияет то, с чем терапевт работает: с неким расширением своей личности, или с личностью, сидящей напротив него. Именно четкое представление о том что есть "ты" и что есть "я", является стимулом терапевтического процесса и приводит к встрече двух личностей, а это и есть цель терапии.

Предполагается, что в это время еще только начинается вовлечение личности клиента в процесс становления. Реальная терапия — исследование, и терапевт — также часть процесса, он не остается вне терапевтического преобразования. Легко заметить, что в результате каждого соприкосновения с другой личностью мы слегка (или сильно) меняемся. Если с нами этого не происходит, то мы чувствуем, что переходим в категорию непогрешимых судей<sup>3</sup>.

То, что представлено в этой книге, является моделью постоянного процесса, восполняющего утраченные части в общении и приводящего к тому, что намерения людей в процессе общения и

то, что в действительности из этого получается, постепенно начинают совпадать. Наш метод — это создание новых возможностей, а не уничтожение старых. Многие терапевтических модели, построенные ранее, основаны на представлении об идеальной личности, и поэтому представляют собой подгонку реальной личности под некую «форму». К сожалению, похоже на то, что нет ника-У Бендлера однажды даже отросла мантия

Вступление

кой универсальной модели человеческого существа, что каждая личность имеет свою собственную модель, свой собственный идеал. Мы рады этому и стремимся к развитию именно этой уникальности. Это согласуется и с биологической неповторимостью каждого человека.

Хочется подчеркнуть, что предлагаемая в этой книге модель семейной терапии сконструирована специально для создания жизненного опыта. Мы верим, что много времени и усилий тратится впустую на создание моделей, которыми люди в дальнейшем подменяют реальный жизненный опыт. Семьи — те люди, которые обращаются за помощью — помещаются в рамки определенных категорий, содержащихся в моделях, а ведь их надо просто выслушать, ощутить их проблемы и побудить их к созиданию. Наша модель — это путь, который поможет вам более полно участвовать в изменениях, происходящих с вами и с вашей семьей в процессе развития, осознания жизненного опыта, в семейных радостях и печалях. В сущности наша модель является способом помочь терапевтам настроиться на процессы развития и изменений, происходящих в семьях, с которыми оно работают, и вести себя адекватно. На этом пути вы смотрите, слушаете, чувствуете и участвуете в освоении жизненного опыта, в создании четкого и конструктивного взаимодействия и в преобразованиях, происходящих в ходе семейной терапии.

В результате нашей работы и наблюдения за поведением хорошо знакомых людей мы сделали вывод, что так называемая «цивилизованность» ограничивает проявления свободы личности. Ниже мы перечисляем то, что люди при этом утратили:

1. Свободу видеть и слышать то, что происходит сейчас (вместо этого мы удаляемся в то, что должно быть, может быть, было или будет).

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

2. Свободу чувствовать то, что ощущается сейчас (вместо этого мы ощущаем то, что должно ощущаться, может ощущаться или будет ощущаться).

3. Свободу чувствовать то, что есть сейчас (вместо этого мы чувствуем то, что должно быть, может быть, было или будет).

4. Свободу достичь того, что именно вы хотите, не дожидаясь, пока кто-то вам это не предложит.

5. Свободу идти на риск в ваших собственных интересах, не дожидаясь того, пока ситуация изменится, и вы сможете получить то, что хотели.

Учитывая сказанное выше, заметим, что человек только тогда становится по-настоящему свободным, когда он может сказать то, что он думает, слышит, видит здесь и сейчас; когда он может достичь именно того, что он хочет сейчас; когда он прямо сейчас может пойти на риск в своих собственных интересах; когда он может общаться и эффективно осуществлять обратную связь.

Только тогда он становится человеком, который непосредственно контролирует свою внутреннюю жизнь и жизнь за границами своей личности.

Данная книга — это наша попытка сделать «несвободных» людей свободными.

Часть первая

Примеры эффективной семейной терапии

## ВВЕДЕНИЕ

Далее мы изложим наш взгляд на обширную и волнующую деятельность в сфере семейной терапии. В той мере, в какой это касается любой сложной области человеческого поведения, способность терапевтов проводить семейную терапию — это нечто большее, нежели просто способность понимать других людей и общаться с ними. Проводя семейную терапию, терапевт делает все это, но делает весьма специфически. Цель этой книги — объяснить читателю те модели общения, к которым мы пришли в ходе наших занятий семейной терапией, и связать воедино теорию и практику семейной терапии. Специально, тщательно отбирая модели поведения, применяемые в семейной терапии, мы хотим достичь нескольких вещей:

во-первых, заставляя самих себя осознавать и фиксировать примеры, модели нашего собственного поведения или проведения при семейной терапии, мы систематизируем свою работу и будем ока-

зывать более эффективную помощь;

и, во вторых, мы будем способны эффективно передавать наш опыт другим психологам, занимающимся семейной терапией, так что по мере передачи нашего опыта и знаний диалог между нами и другими терапевтами будет все более эффективным и насыщенным.

Мы попытаемся достичь этих целей, создавая упрощенные модели или схемы нашего поведения при проведении при семейной терапии. Под упрощенной моделью мы подразумеваем просто учебник, который может быть использован любым человеком, желающим эффективно работать

12

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

в качестве семейного терапевта. Этот учебник для проведения семейной терапии будет простым, если в нем будут представлены модели поведения, необходимые терапевту для эффективной и творческой работы в стиле «шаг за шагом», который позволяет терапевту одновременно использовать и учиться использовать представленные модели поведения. Как нам представляется, представленные модели не могут быть истинными или ложными, точными или не точными, но скорее их следует подразделить на полезные, эффективные или бесполезные, неэффективные для тех целей, для которых они предназначены. Поскольку цель модели, которую мы здесь создаем, — помочь каждому из вас стать более эффективно действующим терапевтом, мы представляем ее вам и предлагаем рассматривать ее как пример поведения, которое мы здесь идентифицируем, и использовать его в вашей работе семейного терапевта.

Первая наша цель — найти некий опыт, некие знания, которые известны любому терапевту. Если нам удастся это сделать, то дальше мы будем двигаться совместно. Если мы осуществим это, то у нас будет хорошая отправная точка, отталкиваясь от которой можно построить модель так, что она будет полезной для всех нас. В такой сложной области, как семейная терапия, очень много точек, с которых возможно стартовать, так что на лицо проблема выбора. Тем не менее, мы решили начать с примеров вербального общения: когда терапевт и члены семьи общаются друг с другом с помощью слов. Это вовсе не означает, что слова более важны, или что они обладают неким приоритетом над другими формами общения, например, такими как движения тела, тон голоса и т. д., но просто это та самая отправная точка, то знание, которое нам всем доступно и откуда мы начнем.

Для того, чтобы помочь каждому из вас по мере прочтения этой книги, связать текст с вашими реальными чувствами, взглядами, звуками, запахами, вкусами, с возбуж-

13

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

дением и наслаждением от работы с конкретной семьей, мы приступим к делу, представляя отрывки из стенограмм для иллюстрации определенных примеров нашего опыта. Эти отрывки мы считаем наиболее яркими. И, наконец, перед тем как начать, нам хотелось бы напомнить вам о том, что вы должны идентифицировать эти примеры из стенограмм в первой части книги; эта часть собственно и предназначена для того, чтобы дать вам некоторую практику в распознавании таких примеров. Как только мы дадим определение примеру, мы больше не будем останавливаться на нем, если он еще раз встречается нам; но продолжим давать определения другим случаям. Во второй части эти примеры распределены по естественным группам, которые помогут вам систематизировать свой опыт в проведении семейной терапии.

А сейчас мы предлагаем вам расслабиться, устроиться поудобнее и применить все ваши познания и мастерство для того, чтобы связать наши слова со своим собственным опытом.

**ПРИМЕРЫ: ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ**

Есть несколько важных вещей, о которых не должен забывать эффективно действующий семейный терапевт когда идет на встречу с семьей.

Первое — это то, что сам факт, что семья обратилась к семейному терапевту, — это прямое указание на то, что они надеются измениться к лучшему. Основываясь на собственном опыте, мы можем сказать, что это является реальностью даже в том случае, когда члены семьи не осознают этого. В самом деле, даже в экстремальном случае судебного разбирательства семья предпочитает обратиться к терапевту, а не к судье. И ее присутствие в кабинете у терапевта — это прямое указание на то, что они надеются сохранить семью и в глубине души верят, что смогут измениться.

Второе, как мы полагаем, — это то, что на каком-то уровне члены семьи понимают, что для того, чтобы измениться, им нужна помощь. На основе своего опыта, мы также пришли к выводу, что такая семья может измениться, и наша задача — помочь им реализовать эту возможность.

Следовательно, одна из наших главных целей — помочь членам семьи обнаружить и воспринять внутри семейной системы возможности, необходимые для таких изменений, хотя в данный их невозможно обнаружить и воспринять. Терапевт будет работать с семьей, развивая молчаливое доверие и внутреннюю уверенность как первый и необходимый шаг к изменениям. Без доверия нельзя пойти на какой-либо шаг, и никаких реальных изменений не произойдет.

Третье: когда семья общается с каким-то определенным терапевтом, она воспринимает его личность, как проводника, лидера, который поведет ее к изменениям. Такой терапевт служит для семьи моделью. Скажем более конкретно: такой терапевт пред-

15

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

лагает модель открытости, свободы выбора уместных возможностей, относящихся к делу в данное время и в данном месте. Для этого необходимо, чтобы терапевт хорошо осознавал и контролировал процессы, происходящие в нем самом, а также требования и нужды семьи<sup>4</sup>. Эта модель работает не только на уровне сознания, но также и на подсознательном уровне, то есть определенные сигналы передаются позой терапевта, тоном голоса и т. д., и это служит моделью для членов семьи.

Прежде всего мы оценим начало терапевтического занятия по семейной терапии. Терапевт представляется и запоминает имена членов семьи. Сейчас мы представим вам пример терапевтического занятия, который служит иллюстрацией того, как достичь желаемого результата. Мы хотим подчеркнуть, что нижеследующая стенограмма весьма фрагментарна. Выделенная часть, относящаяся к Дей-ву, является лишь частью общей стенограммы. Терапевт в общении с другим членом семьи использует те же самые примеры общения и уделяет им столько же внимания и времени. Для того, чтобы представить эти приемы в должном виде мы опускаем часть стенограммы.

Терапевт: Очень рад нашей сегодняшней встрече. И мне очень хотелось бы знать, что именно каждый из вас надеется изменить, придя сюда для совместной со мной работы. Я не знаю, был ли процесс, через который вы прошли, перед тем, как прийти сюда, трудным или простым для вас, но я знаю, что ваш приход сюда — это первый шаг навстречу тем изменениям, которых вы так хотите (пауза). Дейв (адресуясь к главе семьи), хотелось бы знать, не можете ли вы пролить немного света на свои надежды относительно вас самих и относительно вашей семьи. Не могли ли бы вы сказать мне, что вы хотите изменить своим приходом сюда.

4 Опытные терапевты обычно полагаются при проведении терапии на свои естественные реакции, на бессознательное. Тем не менее, они могут обнаружить, что эта книга, как это ни странно, полезна и для них.

16

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

Дейв: Хорошо... Я чувствую, что мы больше не можем удерживать, сохранять себя как семью... похоже, что что-то теряется, упускается... я не совсем точно уверен в своих ощущениях. Я не могу ни избежать этого, ни контролировать это.

Терапевт: Хорошо, Дейв. Не могли бы вы указать мне нечто, что утрачивается для вас, проходит мимо?

В этой короткой стенограмме есть несколько ярко выраженных важных примеров. Первое: терапевт предлагает или допускает, что:

1. Есть определенные вещи, которые семья желала бы изменить ("хотелось бы знать, что именно каждый из вас надеется изменить...", "те изменения, которых вы так хотите...", "пролить немного света на ваши надежды...", "что, по вашему мнению, должно конкретно измениться...").
2. Семья прошла через определенный процесс перед тем, как решила пойти к терапевту или обратиться к терапии ("...был ли процесс, через который вы прошли, чтобы прийти сюда, трудным или простым для вас...").
3. Процесс изменений уже начался ("...ваш приход сюда — это первый шаг на встречу тем изменениям, которые вы так хотите...").

Заметьте, что терапевт не спрашивал членов семьи, есть ли у них надежда на возможные изменения, есть ли у них способности к изменениям; он предполагает, что они есть, и он не абстрактно спрашивает, что они хотят изменить, он спрашивает, каких конкретно изменений они хотят. Следовательно, он фокусирует внимание на том, какие именно у семьи надежды, каких изменений она желает, а не на том, существуют ли вообще эти изменения и надежды. Терапевт очень последователен в использовании определенных лингвистических форм; конкретно — он

использует языковые предложения как инструмент языкового введения семьи в

17

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

терапию. Другими словами, вместо использования языковых форм из колонки А, он использует их из колонки Б:

Есть ли у вас надежды? Прошли ли вы через какой-либо процесс, чтобы решиться прийти сюда? Все ли вы хотите изменений (каждый ли из вас?)

В

Какие у вас надежды?

Был ли простым тот процесс, который превел вас сюда?

Каких именно изменений хочет каждый из вас?

Путем умелого использования языковых предположений терапевт может помочь семье сосредоточиться на тех целях, которые наиболее важны для достижения того, что они хотят получить от терапевтического семинара.

Из своего терапевтического опыта мы поняли, что очень важно, чтобы семейный терапевт поддерживал контакт с каждым членом семьи индивидуально. Терапевту следует быть очень осторожным, и ни в коей мере не предполагать, что кто-то один из членов семьи может быть выразителем интересов остальных членов семьи. Терапевт заключает серию договоров с каждым членом семьи, в результате которых произойдут изменения. Таким подходом терапевт четко признает целостность и независимость каждого члена семьи. Основу искусства семейной терапии составляет способность терапевта объединять независимые, растущие надежды и желания каждого в отдельности члена семьи с целостностью их семейной системы. Анализируя совместно с членами семьи те изменения, к которым они стремятся, терапевт проводит мастерское использование языковых предположений. Конкретные языковые предположения, используемые терапевтом, будут эффективными только в той степени, в которой они соответствуют растущим потребностям семьи.

Второй важный пример, иллюстрируемый стенограммой, это очень деликатный способ, с помощью которого терапевт

18

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

начинает собирать информацию. Есть несколько примеров, которые терапевт использует в стенограмме. Он начинает с заявления о самом себе («Очень рад...»). Далее он использует серию вопросов, которые не являются вопросами в обычном смысле этого слова. Например, заметьте:

«Мне очень хотелось бы знать, что каждый из вас...» «Я не знаю, был ли процесс, легким или трудным...» «Дейв, хотелось бы знать, не можете ли вы пролить немного света...»

Данные лингвистические формы, используемые внутри предложения, называются «вставленными вопросами». Когда вопросы так вставлены в предложение, как это сделано в приведенном примере, они не требуют ответа, поскольку они начинают введение некоторых спорных вопросов в фокус внимания слушателей — в данном случае это вопросы относительно того, каковы надежды каждого члена семьи, каковы желаемые изменения и с чем они связаны. В дополнение к сказанному, такой способ постановки вопросов дает возможность каждому слушателю ответить так, как он считает нужным. Другими словами, это дает члену семьи максимальную свободу выбора в том, как и когда он будет отвечать. Это кажется нам особенно важным на начальной стадии семейной терапии, когда терапевт собирает информацию. И последнее: после того как терапевт задает несколько таких «скрытых» вопросов, он делает паузу для того, чтобы каждый член семьи получил время для выбора ответа на вопрос, если он решил отвечать.

Один из возможных вариантов действия, который остается у терапевта после того как он не получил вербального ответа на свой «скрытый» вопрос, — это возможность выбрать одного из членов семьи и, узнав его имя, попросить ответить. Снова отметьте, что даже после идентификации члена семьи, терапевт очень деликатен в своих вопросах, используя в первую очередь «скрытые» вопросы («Я хочу знать, не могли бы

19

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

вы...»). Более того, терапевт использует другой важный лингвистический шаблон по мере того, как он все более явно пытается собрать информацию — вежливые команды (разговорные постулаты). Терапевт хочет, чтобы Дейв (отец/муж) ответил на «скрытый» вопрос, который был ему задан. Но

тем не менее, терапевт вместо того, чтобы дать прямо команду, например: «Дейв, скажите мне конкретно, что вы...», задает Дейву вопрос в следующей форме: «Не могли бы вы сказать мне конкретно, что вы...»

Позднее, после ответа Дейва, терапевт снова использует ту же самую форму вопроса — вежливую команду (разговорный постулат): «Дейв, не могли бы вы рассказать мне о том, что теряется для вас, упускается?»

Для этого примера важным является следующее, — хотя то, о чем говорит терапевт, имеет форму такого вопроса, на который вполне можно ответить односложно, оно также имеет силу команды. Рассмотрим обычный каждодневный пример: вы и ваш друг находитесь в одной комнате; звонит телефон, ваш друг смотрит на вас и говорит: «Ты не мог бы взять трубку?»<sup>5</sup> Это предложение имеет форму простого вопроса, который требует ответа только «да» или «нет», тем не менее типичный для вас ответ в данном случае это — снять трубку. Другими словами, вы будете отвечать на этот вопрос так, как если бы ваш друг дал вам прямое указание: «Возьми трубку!»

Использование подобных форм вопроса «да»/«нет» в приведенных выше случаях — это вежливая форма прямых указаний. И снова, умело используя этот шаблон, терапевт оставляет члену семьи максимальную свободу для ответа.

Теперь мы вернемся к стенограмме.

Терапевт: «Хорошо, Дейв, не могли бы вы рассказать о том, что теряется для вас, проходит мимо?»

5 Мы не будем вдаваться во все лингвистические подробности и тонкости данного примера  
20

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

Дейв: «Я хочу нечто для себя, и я действительно ощущаю, что моя семья тоже в чем-то нуждается.»

Терапевт: «Не могли бы вы сказать мне, что из себя представляет это «нечто», что это такое?»

Терапевт начал решать задачу: понять, как хочет измениться Дейв. Он повторяет этот вопрос каждому члену семьи. Для того чтобы эффективно проводить семейную терапию, терапевту необходимо одновременно понять две вещи: какие внутренние ресурсы осознает и использует семья в данный момент, и к какому состоянию семейной системы они стремятся, ради чего они согласны работать. Каждый вербальный и невербальный обмен, контакт с членами семьи дает терапевту информацию, необходимую для понимания текущего состояния семейной системы, и в то же самое время он дает членам семьи возможность учиться. Посредством плодотворного общения терапевт с самого начала помогает членам семьи выработать цель, которая может быть достигнута в процессе изменений — желаемое состояние. В данном конкретном случае терапевт спрашивает главу семьи — мужчину, чего он хочет для себя и для своей семьи. Дейв пытается ответить, он говорит: «...некоторые вещи упускаются», «.. .хочу чего-то для себя...», «.. .необходимы некоторые вещи, тоже...». Ухо терапевта должно быть очень чутким, оно должно сразу улавливать те части вербального послания, которые не несут на себя отпечаток специфической части жизненного опыта говорящего. Если терапевт не желает сделать вид, что он понял о чем идет речь в общих фразах отвечающего, то он может уточнить. То есть, вместо того, чтобы считать, что его понимание общих фраз, сказанных членом семьи, совпадает с тем смыслом, который говоривший вкладывает в эти слова, терапевт может потратить время и энергию для того, чтобы более точно определить, что именно хотел сказать член семьи, с которым он работает. Терапевт может достичь это-

21

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

го приятным и искренним образом, спрашивая говорившего о том, что конкретно он имел в виду, говоря вышеприведенные общие фразы.

Для нас также важно подчеркнуть, что в то время, когда терапевт использует лингвистические шаблоны, вставленные вопросы и вежливые команды (разговорные постулаты), чтобы получить информацию и установить индивидуальные контакты с членами семьи, он также предлагает некую информацию. Терапевт одновременно дает свое понимание тех посланий, полученных от членов семьи, например если он задает вопрос в таком виде: «На какие конкретно изменения вы надеетесь для самого себя?», то он неуловимо и тонко представляет свою интерпретацию того, что означает для него присутствие семьи у терапевта: а именно, что их задача, их цель — измениться. Такой процесс подачи и получения информации является шаблоном общения и собственно общением одновременно

В каждом ответе Дейва терапевт может идентифицировать лингвистическую форму, которая не позволяет терапевту определить некоторую часть опыта Дейва: «некая вещь», «нечто», «что-то». Это общий пример: люди, обращающиеся к терапевту за помощью, часто не знают в точности, что же именно они хотят и на что надеются. И наша задача, в частности, помочь им определиться. Это отражается и в словах, которые они используют при общении с другими людьми. Когда в части предложения мы можем различить индивидуально специфическую часть опыта слушателя, мы говорим, что эта часть обладает специфическим индексом. Когда в предложении мы не можем различить такую характерную для слушателя деталь, мы говорим, что специфического индекса нет. Каждый раз, когда Дейв отвечает, его предложение включает часть, в которой невозможно вычленив часть жизненного опыта терапевта (нет специфического «индекса ссылки»). Это сигнал для терапевта — он может спросить говорящего, что именно он имеет в виду:

22

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

«Не можете ли вы сказать мне одну вещь...» «Не можете ли вы сказать мне, что представляют из себя эти проходящие мимо вещи...»

Здесь терапевт последовательно помогает Дейву понять, выразить то, к чему он стремится, чего он хочет. В то же самое время терапевт знакомит членов семьи с эффективными способами общения. Когда терапевт слышит что-то, что он не может связать со своим жизненным опытом, то вместо скользкого и малоэффективного общения, претензий на то, что он действительно понимает, о чем говорит Дейв или то, что он может читать мысли Дейва, он просто идентифицирует ту часть предложения, которую он не может понять, и спрашивает о ней. Любые предположения должны быть оплачены. Терапевт, требуя ясного и правдивого общения, посылает семье послание, что он серьезно воспринимает как свою способность понять, что им надо, так и их способность общаться, и что он заинтересован в действительном понимании того, что они хотят.

Терапевт: «Не могли бы вы сказать, что из себя представляет это «нечто»?»

Дейв: «Ну, я не знаю... Я думаю, я теряю контакт...»

Терапевт: «Теряете контакт с чем?»

Дейв: «Я не знаю, я не уверен.»

Терапевт: «Дейв, чего вы конкретно не знаете и в чем вы не уверены?»

Дейв: «Ну, больше всего я не уверен в том, что я хочу для себя и для своей семьи. Я слегка напуган, испугался.»

Терапевт: «...испугались чего?»

Терапевт продолжает помогать Дейву понять, что конкретно он хочет для себя и для своей семьи. Одна из самых важных вещей, примеров, о которых мы осведомлены, это способность терапевта почувствовать, ощутить, что именно

23

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

утрачивается в семейной системе. Эта способность различать, что именно утрачивается при функционировании семейной системы, часто является ключевым моментом, позволяющим помочь семье, и применяется на самых разных уровнях. Например, мы поручились за то, что каждый член семьи волен спросить или высказать то, что хочет. Если хотя бы один член семьи лишается этой свободы, тогда мы работаем, чтобы вернуть ему эту возможность. Этот пример того, как что-то важное утрачивается на высоком уровне копирования. В процессе идентификации утраченных частей жизненного опыта вы помогаете своим клиентам вернуть их или восполнить утраченные части опыта, знаний — восполнить до целостного состояния — и это одно из наиболее сильных воздействий, которое мы, терапевты, можем оказывать на пациента. Собственно сам процесс приведения вещей и представлений в целостное состояние как на вербальном, так и на невербальном уровне, оказывает глубокое физическое и психическое воздействие на личность.

На вербальном уровне Дейв произносит несколько предложений, в каждом из которых есть некоторые пропущенные части. И каждый раз терапевт реагирует на это, сначала определяя, что это «нечто» было пропущено, а затем прямо об этом спрашивая. Например, Дейв говорит: «Я потерял контакт.» По мере того, как терапевт вслушивается в это предложение, он пытается почувствовать его. Он слушает, как Дейв описывает свои ощущения с помощью слов «потерял контакт». В дополнение к этому он слышит, как Дейв говорит, что это именно он (Дейв) потерял контакт. Другими словами, терапевт понимает, что описательные слова «потерял контакт» — это выражение того, что некто потерял контакт с чем-то или с кем-то, и что это «что-то» или «кто-то» не названы. Они выпали, пропущены или, говоря лингвистическим языком, они вычеркнуты. Мы



можем представить это следующим образом: когда терапевт или любой, для кого английский язык родной, слы-

24

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

щит кого-либо, употребляющего слова «потерял контакт», он знает, что это описание процесса, который происходит между личностью, вещью, которая осуществляет контакт, и личностью, вещью, с которой этот контакт осуществляется:

Потеря контакта

Личность \ вещь

которая осуществляет кон-  
такт или утрачивает его

Личность \ вещь

с которой контакт осущес-  
твляется или теряется

Поразительно в данном случае то, что даже когда предложение, которое слушатель (в данном случае терапевт) слышит, не содержит ту или другую упомянутую часть, то он (слушатель) благодаря своей лингвистической интуиции знает, что обе части содержатся в предложении.

Одно из искушений для терапевта — это принять за истину свое собственное понимание и восприятие того, что именно было потеряно, и, следовательно, упустить возможность узнать, что было потеряно с точки зрения члена семьи.

Поскольку терапевт может использовать свою собственную лингвистическую интуицию для определения того, «пропущено ли что-либо» и «что пропущено», он может слушать и систематически уточнять, спрашивая о том, что включено в предложение, но о чем не говорится вслух. Если привести выдержки из стенограммы, то вот что мы получим:

Дейв

Я не знаю Я не уверен Я немного напуган

Пропущенная часть

не знаю, что не уверен в том, что напуган тем, что

Терапевт

Что вы не знаете?

Не уверены в чем?

Чем именно вы

напуганы?

Внимательно слушая и используя интуицию в языковом общении, терапевт может систематически помогать Дейву осознавать, что он упускает.

25

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

Терапевт: «Чем именно вы напуганы?»

Дейв: «Ну, я знаю, что Мари (мать/жена) зависит от меня.»

Терапевт: «Откуда вы знаете, что Мари зависит от вас, Дейв?»

Дейв: «Я знаю ее очень хорошо, я просто чувствую это.»

Терапевт: «Да, я понимаю, что вы очень хорошо ее знаете, и я пытаюсь понять то, как вы общаетесь с ней. Можете ли вы сказать мне, как конкретно вы ощутили прямо сейчас, что она зависит от вас?»

Дейв: «Хорошо, посмотрите внимательно, как она смотрит на меня — именно так я и узнаю, что она зависит от меня.»

Слова имеют определенное значение. Нам необходимо понять, что человек, который употребляет эти слова, вкладывает в них совершенно определенное значение, и нет никакой гарантии, что другой человек придает этим словам в точности то же значение, что и говорящий. Поэтому не лишним будет проверитьб.

Когда каждый из нас использует свою языковую систему для описания своего жизненного опыта, мы выбираем определенные слова, чтобы донести то, что мы хотим сказать, до слушателя. Например, мы используем существительные для описания определенных частей нашего жизненного опыта. Как мы уже отмечали, когда мы используем существительные, которые не «ссылаются» на определенную часть жизненного опыта слушателя, то нам не удастся общаться с ним вплотную. Сходным образом, когда мы (бессознательно) выбираем слова для описания происходивших процессов или наших взаимоотношений, то оказываемся перед выбором: чем конкретнее мы будем, тем,

б Это зачастую невозможно, но сама процедура выяснения (пусть и формально бесплодная) оказывает терапевтическое действие

26

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии соответственно, яснее будут наши взаимоотношения. Например, если я выбираю слово «поцелуй» для описания моего опыта, переживания, то тем самым я передаю больше информации, чем если бы я употребил слово «прикосновение», хотя оба слова являются довольно точным описанием моего опыта.

«Я поцеловал Юдит» резко отличается от «я прикоснулся к Юдит». Слово «поцеловать» содержит в себе все значения слова «коснулся», но с добавлением того, что я коснулся Юдит своими губами. Другими словами, поцеловать — значит коснуться губами. Следовательно, мы можем сказать, что слово «поцеловать» более конкретно, чем слово «коснуться», оно дает слушателю больше информации об описываемом процессе. Слово «поцеловать», конечно, можно уточнить, если сказать, где именно губы коснулись целуемого человека. Этот процесс мы называем процессом уточнения слова.

По мере того, как терапевт решает, как помочь семье понять, отчего они страдают, он предлагает семье модель более четкого, ясного общения. При вербальном общении он может выбирать слова, которые семья использует для описания своего жизненного опыта, требуя, чтобы они конкретизировали описания этих процессов до тех пор, пока он не почувствует и не поймет, что именно они вкладывают в эти описания. Снова рассмотрим отрывок стенограммы:

Дейв

Я знаю, что Мари... Я просто чувствую это?

Терапевт

Откуда вы это знаете? Каким образом вы это чувствуете?

Систематически настаивая на уточнении, позволяющем понять послания членов семьи, каждого в отдельности, терапевт одновременно представляет собой пример ясного

27

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия" общения, равно как и учит членов семьи точным и ясным способам общения<sup>7</sup>.

Терапевт: «Дейв, что вы осознаете, ощущаете прямо сейчас?»

Дейв: «Я чувствую некоторую натянутость... желудок слегка екает; вы знаете... когда Мари смотрит на меня так, я ощущаю некоторую веселость.»

Терапевт: «Каким образом (какую именно веселость)?»

Дейв: «Вы знаете, есть в этом некоторая неловкость... зависимость заставляет меня ощущать некоторую неловкость.»

Терапевт: «Ас чем связано это ощущение некоторой неловкости? Что является его причиной?»

Дейв: «Знаете, зависимость заставляет меня ощущать некоторую неловкость...»

Терапевт: «А кто именно должен зависеть от вас, чтобы вы ощутили эту неловкость?»

Человеческая речь — это один из способов взаимопонимания говорящего и того, к кому обращена речь. Понимание того, как это отражается в человеческой речи — очень важный инструмент в деятельности терапевта. Следовательно, мы в деталях рассмотрим, как эта концепция отражена в данной стенограмме.

В этой части стенограммы есть несколько очень важных примеров. Прежде всего, Дейв начал использовать столь важный лингвистический шаблон, как номинализация. Номинализация — это название лингвистического процесса, в ходе которого люди выражают активные, деятельные части своего жизненного опыта в словах, обычно используемых для выражения более статичных, спокойных частей жизненного опыта. Существительные обычно используются для представления более инертных частей жизненного опыта

<sup>7</sup> Это предложение само по себе — пример встроенного внушения

28

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

(застывших частей) — кресло, стол, зеркало и т. д., в то время как глаголы используются для обозначения более динамичных частей — бегу, прыгаю, наблюдаю и т. д. Тем не менее, посредством лингвистического процесса номинализации мы выражаем активные части нашего опыта, ощущений, впечатлений в статистическом виде (статическим способом). Например в следующих двух предложениях оба выделенных слова выполняют функцию существительных и являются ими: «Я вижу кошек.» «Я вижу фрустрацию (расстройство, крушение).» Слово «кошки» служит для выделения из всего жизненного опыта индивида определенного типа животных, в то время как слово «фрустрация» представляет нечто совершенно отличное от вышеупомянутых

«кошек». «Фрустрация» (крушение, срыв) ассоциируется с глаголом «срывать», «расстраивать», «фрустрировать», который выглядит и звучит очень похоже и имеет тоже самое значение. Глагол «срывать», «расстраивать» обозначает процесс, посредством которого кто-то/что-то расстраивает кого-то. Используя способ визуального выражения, который мы разработали ранее, обсуждая лингвистический процесс удаления (стирания, вычеркивания), мы получаем: фрустрировать (что-то, кто-то фрустрирует, некто подвергается фрустрации). Итак, когда терапевт или любой англоязычный человек слышит предложение: «Я вижу фрустрацию», он может, используя свою интуицию, обнаружить, что в этом предложении есть скрытый смысл. Посмотрим на конкретный пример:

«Я вижу фрустрацию — Я вижу, как кто-то /что-то делает нечто, что приводит к... и т.д.»

В данном лингвистическом процессе существительное используется для глагольного описания (процесс номинализации), и в ходе этого исчезает часть информации, которая изначально была заложена в глагольное описание.

В рассматриваемой части стенограммы Дейв использует две номинализации: смущение (замешательство) и зависи-

29

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

мость. По мере того, как терапевт продолжает пытаться понять данную семейную систему и желания ее членов, он учитывает эти номинализации. В процессе номинализации, как правило, теряется столько материала, ассоциирующегося с глаголом, изображающим процесс, что терапевт не может полностью понять, что хочет сказать Дейв. Следовательно, происходит дополнительный обмен информацией:

Дейв

Замешательство

Зависимость делает меня...

Терапевт

Что приводит вас в замешательство

Чья зависимость от вас делает вас.

Отметьте, что терапевт весьма систематичен в своих вопросах; он определяет все номинализации и:

а) переводит имя существительное обратно в глагольную форму: «смущение — смущать, смущаться; зависимость — зависеть»;

б) предполагает, что Дейв — это одна из исчезнувших в процессе номинализации частей: «смущение — в связи с вы испытываете смущение?»; «зависимость — чья зависимость делает вас...»;

в) постоянно спрашивает, интересуется теми частями номинализации, которые исчезли: «смущение — в связи с чем вы испытываете смущение?»; «зависимость — чья зависимость от вас делает вас таким?» и т. д.

Есть две вещи, которые, как мы обнаружили, очень полезны для рассмотрения и нахождения, распознавания номинализации в процессе общения членов семьи в ходе семейной терапии. Во-первых, люди неспособны справиться с ситуацией, когда они представляют процессы (своего жизненного опыта) как события статичные и фиксированные; они теряют большую часть информации о частях, определяющих этот процесс, и из-за этого теряют возможность действовать, влиять и изменять этот процесс для достижения желаемого результата. Когда люди понимают, как они

30

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

очутились в таком положении, это помогает им осознать, что надо сделать в первую очередь, чтобы постепенно достичь желаемого результата. Если, тем не менее, то, чего они желают достичь, представлено как статичное событие, причем с большими пробелами, то надежды на изменение ситуации почти нет. Они, если говорить буквально, являются жертвами собственного представления. А когда осуществляется процесс обращения номинализаций в процесс представлений и каждая часть этого процесса восстанавливается и опознается, то появляется возможность овладеть ситуацией. Дейв чувствует смущение, потому что не знает, что ему делать, когда Мари смотрит на него «определенным образом». Понимание конкретного процесса, посредством которого создается это «ощущение некоторой неловкости» — это важный первый шаг на пути к изменению такой ситуации.

Во-вторых, когда члены семьи обращаются к нам за помощью, они обычно соглашаются с тем, что

существует процесс номинализаций и что они осуществляют номинализацию таких вещей, как любовь, сердечность, поддержка, уважение и т. д. Тем не менее, если терапевт не настроен, не связывает эти слова с жизненным опытом, заполняя пропущенные части и делая это с каждым членом семьи, надежда на то, что каждый будет удовлетворен результатом терапии, весьма незначительна. Другими словами, каждый член семьи обладает своим собственным жизненным опытом в сфере любви, вспыльчивости, раздражения и т. д., и эти слова у каждого связаны с разными представлениями и имеют для каждого свое значение. То, что один воспринимает как раздражение, другой будет воспринимать как подавление. Путем систематического увязывания слов с конкретным жизненным опытом каждого члена семьи, терапевт может определить суммарный жизненный опыт семьи или совокупность жизненного опыта членов семьи, который может быть воспринят всеми членами семьи

31

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

по мере осуществления как их индивидуальных, так и общих желаний и надежд. Посредством деноминализации терапевт определяет тот жизненный опыт, который будет приемлем для семьи как единого целого, и над созданием которого он будет работать совместно с семьей. Такой жизненный опыт — то желаемое состояние семейной системы, к которому она стремится. Это позволяет терапевту сравнить, нынешние семейные ресурсы с тем, что необходимо создать для достижения желаемого состояния (в результате процесса деноминализации). В результате этого процесса терапевт и члены семьи начинают действовать в определенном направлении, чтобы получить непосредственный опыт проведения семейной терапии.

Неоднократно бывало так, что, используя вербальную методику деноминализации, член семьи начинал с одной номинализации и в процессе ее увязки с конкретным жизненным опытом мог заместить ее другой номинализацией как одной из опущенных частей. Например:

Дейв: «Вы знаете, есть некоторое смущение...» Терапевт: «В связи с чем вы испытываете смущение, Дейв?»

Дейв: «Зависимость заставляет меня чувствовать смущение...»

Отметьте, что здесь произошло: Дейв использует номинализацию — «смущение», которая каким-то образом связана с той частью жизненного опыта Дейва, которую он хотел бы изменить. Терапевт предпринимает вербальную деноминализацию. Дейв реагирует на это, восполняя одну из исчезнувших частей: тем не менее, та исчезнувшая часть, которую он восполняет, сама является номинализацией. Терапевт снова применяет вербальную деноминализацию:

Терапевт: «Чья зависимость заставляет вас чувствовать смущение?»

32

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

Такой цикл мы очень часто обнаруживаем в стенограммах семейной терапии. Путем систематического применения методики вербальной деноминализации к каждой номинализации терапевт успешно помогает семье понять, какой именно процесс они воспринимают (осознают) или пытаются осознать, и что он из себя представляет. Этот процесс циклической деноминализации позволяет как терапевту, так и членам семьи понять тот конкретный жизненный опыт, который они могут совместно создать, чтобы продолжить процесс изменения и развития.

Вторым важным примером в этой части стенограммы являются те заявления, которые делает Дейв: «Зависимость заставляет меня испытывать некоторое смущение...» Эти два предложения имеют одну и ту же форму — каждое из них содержит заявление о том, что есть нечто (зависимость) вне личности, что заставляет эту личность испытывать вполне определенные чувства. Другими словами, каждое из этих предложений содержит утверждение, что есть определенные взаимоотношения — «причина-следствие», которые человек не может контролировать. Следовательно, эти взаимоотношения буквально заставляют человека испытывать определенные ощущения.

Лингвисты выделяют определенный класс предложений, например: «Макс желает, чтобы у Сью в среду был вес триста пятьдесят семь футов», «Милдред заставляет Тома стать в субботу восьми футов росту» — как семантически неправильные (неправильной формы). То есть предложения этого класса утверждают нечто, находящееся вне наших обычных представлений о происходящем в этом мире. Конкретно эти предложения утверждают, что один человек заставляет другого испытывать определенные переживания, совершать определенные действия. Тем не менее, поскольку те ощущения, которые предложение считает необходимыми для второго человека, большинство из нас рассматривает как нечто, что человек не может контролировать на

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

уровне сознания, то эти предложения буквально не имеют смысла. Другими словами, поскольку Сью или кто-либо другой не может контролировать, сколько она весит в определенный день недели, то не имеет никакого смысла говорить о том, что Макс заставляет ее контролировать свой вес.

Мы обнаружили, что для достижения целей семейной терапии очень полезна расшифровка этого лингвистического класса. Конкретно, любое предложение такое, как: «Она заставляет меня страдать», — относится к классу «причина-следствие» и семантически неправильно. Несколько примеров, приводимых ниже, могут помочь вам в распознавании подобных примеров в вашей практике: «Она просто сводит меня с ума», «Он делает ее больной», «Прогулка по пляжу освежает меня».

Мы согласны, что эти предложения могут быть ценными описаниями жизненного опыта человека<sup>8</sup>. Работая с людьми в процессе терапии, мы определили, что также очень часто их боль и отсутствие свободы связаны с теми частями их жизненного опыта, которые они представляют в виде «причины-следствия», то есть семантически неправильным образом. Обычно это выражено в следующей форме: «Это вызывает то (является причиной для...)». «Я беспомощен.» «Это конец.»

Мы обнаружили, что можем помочь людям увидеть, что у них есть выбор: будет ли какой-то частный момент, чье-то действие, слово, улыбка и т.д. обязательно оказывать на них воздействие, о котором они говорят, или нет. Обычно люди, которые не имеют такого выбора, не могут контролировать свою собственную жизнь и быть ответственными за нее. Мы как терапевты узнали, что можем очень эффективно помогать клиентам овладеть этой свободой выбора, постоянно требуя от них детального описания процесса,

Поэзия чахнет в доме лингвиста: невроз — навязчивая разновидность плохой поэзии.

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

посредством которого некто заставляет их чувствовать или ощущать то, что они ощущают. Помощь тому человеку, который оказывается несвободным в вербальном или невербальном общении с окружающими, обычно включает в себя те лингвистические шаблоны, которые мы только что представили, в особенности деноминализацию и спецификацию глаголов. Мы считаем, что этот шаблон служит весьма полезной моделью. Возвращаемся к стенограммам:

Дейв: «Знаете, зависимость заставляет меня чувствовать смущение.»

Терапевт: «Подождите минутку, Дейв; дайте мне осознать, правильно ли я вас понял. Когда вы видите, что Мари смотрит на вас определенным образом, вы знаете что она зависит от вас, и вы ощущаете некоторую напряженность. Это правильно, Дейв?»

Дейв: «Да, это так; я никогда не был способен справиться с этим, как-то это сформулировать, но вы тем не менее знаете, что я чувствую, вы только что сказали это.»

Терапевт: «Давайте зафиксируем это, Дейв (поворачиваясь к Мари). Мари, вы слышали, что Дейв только что сказал, что когда вы глядите на него таким образом, он понимает, что вы зависите от него, и я хотел бы знать...»

Дейв: (перебивая) «Да, знаешь, Мари, вот именно сейчас, когда твои глаза сужаются и ты наклоняешься вперед, я знаю, что ты несчастлива со мной, и...»

Терапевт: «Подождите, Дейв. (поворачивается снова к Мари) Мари, прямо сейчас ты несчастлива с Дейвом?»

Мари: «Нет, я пытаюсь понять, что сейчас происходит и...»

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

Люди в семье часто причиняют друг другу боль и приносят несчастье самим себе, предполагая, что знают мысли и чувства другого человека, вместо того, чтобы просто спросить его самого про эти мысли и чувства. Мы называем это «семантически неправильное чтение мыслей». Чтение мыслей происходит всегда, когда один человек считает, что он знает внутреннее переживание другого, хотя он никогда прямо не спрашивал и не интересовался этим. Очень часто это принимает следующую форму:

«Если ты любишь меня, то просто обязан знать это без моих слов (я могу об этом ничего не говорить, но ты обязан знать это).»

Выделим из стенограммы основное:

Дейв

«Я знаю, что Мари зависит от меня.? «Я знаю, что ты несчастлива со мной»

Терапевт

«Откуда вы знаете, что

Мари...»

«Откуда вы знаете, что она несчастлива с вами»

В этих двух примерах обмена предложениями мы можем выделить и шаблон «чтения мыслей», и один из способов, посредством которого терапевт может препятствовать осуществлению этого процесса, оспорить его, специально прося детально описать то, как человек (в данном случае Дейв) получает ту информацию, которая, как от говорит, у него есть. Этот процесс («чтение мыслей») — это один из наиболее трагичных способов, посредством которого люди, имеющие самые хорошие намерения, могут уничтожить в семье все хорошее и вызвать боль. Мы понимаем, что много можно узнать о внутреннем мире другого, не заставляя его описывать все в деталях словами. Один из важных способов, которому в нашей терапевтической работе мы уделяем все больше и больше внимания, — это способность определить и понять жизненный опыт, мысли и чувства другого человека через аналогичные послания, сигналы (невербаль-

36

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

ные), которые он посылает. Тон голоса, пауза, поза, движения рук и ног, темп речи — все это важные сигналы, которые каждый из нас использует в своей работе. Мы приняли для себя за правило проверять свое понимание этих посланий и сигналов, вместо того, чтобы продолжать общение с пациентом, только предполагая, что мы его понимаем. Мы обнаружили и продолжаем обнаруживать, что в периоды стресса люди склонны придумывать мысли и ощущения другого человека и поступать так, как если бы придуманное было реальным. Они не проверяют правильность своих галлюцинаций, не проверяют, совпадают ли они с реальным жизненным опытом другого человека или нет. Потому, когда начинается процесс «чтения мыслей» без всякой проверки правильности «читаемого», ясное и точное общение становится все более затруднительным, пока, наконец, не прекращается совсем, и семья оказывается в состоянии боли и растерянности. Наш опыт показал, что способность терапевта эффективно противодействовать подобному «чтению мыслей» — это одно из самых важных действий, призванных помочь семье перейти от жесткой и замкнутой системы к системе, которая свободна и представляет возможность для развития и изменения.

Другой шаблон — «сложное равенства» — очень близок к шаблону «чтения мыслей». Это то, как люди описывают свои ощущения, своей жизненный опыт:

Терапевт

Скажите мне точно, по каким признакам вы определяете, что она зависит...

Я хотел бы знать как..

Дейв

Посмотрите, как она смотрит на меня.., вот почему я знаю, что она зависит ...

«Когда ты шуришься и вся подаешься вперед, я знаю, что ты несчастлива..

Здесь Дейв показал, каким образом люди оценивают то, что они воспринимают. Дейв решил, что если он видит

37

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

Мари, смотрящую на него таким образом (не конкретизируя), то она зависит от него; она испытывает внутреннее состояние, обозначаемое словом «зависимость». Во втором примере Дейв решил, что когда Мари смотрит на него сощуриив глаза и подавшись вперед, то это значит, что она несчастлива с ним. Общим для обоих случаев является то, что Дейв приравнял некоторую часть наблюдаемого внешнего поведения Мари с ее общим отношением к чему-либо, а затем и присоединил к этому и определенное внутреннее состояние.

Примеры «сложного равенства»

Наблюдаемое поведение

Внутреннее истолкование

Мари так смотрит на меня.

Мари зависит от меня

Мари сужает глаза и подается вперед

Мари несчастлива со мной

Здесь мы пытаемся проиллюстрировать, что люди сами причиняют себе боль и создают себе трудности, наклеивая разные ярлыки на различные части своего жизненного опыта и часто делая

это ошибочно. Одно значительное явление, отмеченное нами в вашей работе, это то, что люди уделяют равное внимание различным ощущениям и, следовательно, могут присвоить различным ощущениям один и тот же ярлык. Например, те люди, которые наиболее активно используют свою визуальную сферу для получения информации, слово «уважение» будут в основном соотносить с визуальным контактом, в то время как люди, для которых основное — это какие-то телесные ощущения (кинестетическая система представлений), будут гораздо больше уделять внимание тому, как другие люди дотрагиваются до них. Таким образом, люди могут использовать одни и те же слова для описания совершенно различного жизненного опыта. Мы называем этот процесс «сложное равенство» (приравнивание слова к той части жизненного опыта, кото-

38

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

i

рая обозначается этим словом). Обычно, все это у разных людей сильно отличается. Таким образом, вместо того, чтобы использовать обратную связь (например, спросить Мари, что собственно говоря происходит), Дейв определил свои ощущения таким образом: как только он замечает у Мари какое-то вполне определенное поведение, то он «понимает», что именно она испытывает в данный момент. Отметьте, что терапевт по-разному реагирует на «чтения мыслей» и «сложное равенство» Дейва. Первая реакция: терапевт повторяет заявление, которое Дейв сделал в стиле «чтения мыслей», и конкретное «сложное равенство», которое он использовал. Тут преследуются две цели: терапевт удостоверяется в том, что он правильно понял процесс «чтения мыслей», который продемонстрировал Дейв; в то же самое время заявление терапевта позволяет Дейву услышать со стороны полное описание этого процесса. И в самом деле очень часто те, с кем мы работаем, раздражаются громким смехом, когда их утверждение повторяется им же и сразу после того, как они его сделали, понимая, что причинно-следственная связь, установленная ими, совершенно неверна. Повторение, сделанное терапевтом, позволяет другим лучше осознать этот процесс. Ответ Дейва — хороший пример этого:

«Я никогда раньше не был способен проконтролировать это; вы в общем представляете, как я себя чувствовал, вы только что сказали это...»

Второе действие, которое может сделать терапевт для того, чтобы воспрепятствовать процессу «чтение мыслей — сложное равенство» в семье: он должен обратиться к другому члену семьи, вовлеченному в этот процесс (в нашем случае — это Мари), и попросить его подтвердить, прав ли Дейв или не прав. Как показывает стенограмма, у Дейва были просто гал-

9 Мы используем это слово — «галлюцинации», когда обсуждаем идеи, возникающие при отсутствии фактических данных

39

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

люцинации<sup>9</sup>. Наш разум должен что-то сделать. В этом контексте мы не считаем это патологическим, и употребляем этот термин чисто описательно (Мари на самом деле не была несчастлива с ним в этот момент времени). Из нашего опыта мы знаем, что основная часть переживаний и страданий, испытываемых членами семьи, в основном связана именно с шаблонами общения, основанного на «чтении мыслей» и «сложном равенстве». Поэтому очень важна способность терапевта распознавать и эффективно противодействовать этим шаблонам.

Мари: «Нет, я просто пытаюсь понять, что происходит здесь и...»

Терапевт: «Спасибо, Мари (поворачивается к Дейву). Дейв, я хочу чтобы вы попытались найти что-то новенькое для себя и Мари. Вы хотите чтобы у вас было что-то новенькое, Дейв?»

Дейв: «Да, конечно же... я постараюсь. А что это?» Терапевт: «Дейв, я хочу, чтобы вы посмотрели прямо на Мари и сказали ей то, что вы чувствуете прямо сейчас и как только вы это сделаете...»

Дейв (перебивая): «О, нет! Я хотел бы, но я не смогу этого сделать.»

Терапевт: «Вы не сможете, Дейв? А что вас останавливает?»

Дейв: «Хм, что меня останавливает?» Терапевт: «Да, Дейв, что не дает вам посмотреть прямо на Мари и сказать ей то, что вы в данный момент чувствуете?»

Дейв: «Я не знаю... Я действительно не знаю. Я просто не могу.»

Терапевт: «Дейв, вы не могли бы сказать мне, что случится если вы сделаете это?» Дейв: «Что случится? Я не знаю...» Терапевт: «Догадайтесь, Дейв!»

40

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

В этой части стенограммы терапевт потребовал, чтобы Дейв предпринял что-то новое,

нестандартное и противодействующее раз и навсегда принятому между ним и Мари «чтению мыслей» и «сложному равенству». Дейв в ответ утверждает, что невозможно сделать то, о чем просит терапевт («я не могу»). А терапевт знает из своего собственного опыта (глядя прямо на Мари и разговаривая с ней), что он может смотреть прямо на Мари и разговаривать с ней. Следовательно, если Дейв думает, что это невозможно, тогда его восклицание о том, что это невозможно — сигнал, что его попросили сделать нечто, находящееся вне его модели мира. А именно, это находится вне его представлений о том, что возможно между ним и Мари, какие действия он может делать по отношению к Мари. Один из наиболее полезных навыков в работе терапевта — это его способность определить границы моделей мира у членов семьи, какие действия в отношении других членов семьи возможны, а какие нет. В естественных лингвистических системах (вербальных) существует некоторое число выражений, которые логики называют модальными операторами возможности и необходимости. Эти слова и фразы конкретно определяют пределы модели мира говорящего. Четко определяя эти пределы, мы способны помочь человеку расширить рамки своей модели мира настолько, что она будет включать в себя то, что раньше было недозволенным, но желанным для себя и для семьи, а теперь станет достижимым и возможным. Вот как это делается в следующем обмене репликами между Дейвом и терапевтом:

Модальные операторы

«Но я просто не могу...» «Я не могу...»

Ответы терапевта

«Что останавливает вас?» «Что случится если вы сделаете это?»

41

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

Два разных ответа терапевта помогают Дейву расширить рамки своей модели мира, чтобы продолжить процесс обращения и выяснить, что он хочет для себя и Мари.

Далее мы приводим список некоторых наиболее употребляемых слов и фраз в русском (английском) языке, которые определяют границы личностной модели мира и также два вербальных (словесных) противодействия, которые, как мы обнаружили, являются наиболее эффективными при изменении этих границ.

Модальные операторы возможности

«Неспособен, не могу, невозможно, не должен, нет способа...»

Модальные операторы необходимости

«Должен, необходимо, принужден, дет, обязан, нет выбора, заставляют.

Терапевтическое противодействие

«Что вас останавливает?»

Терапевтическое противодействие

«А что произойдет-если вы сделаете (не сделаете) это?»

Терапевтическое взаимодействие с этими ключевыми словами и фразами, которые определяют границы семейной модели мира, того, что для них возможно, а что — невозможно, особенно эффективно помогает в процессе свободного общения.

Очень похожим на модальные операторы является определенное взаимодействие в процессе общения, которое проводится в данной части стенограммы:

Дейв: «О, нет! Я действительно хочу этого, но я сейчас не могу.»

Терапевт: «Что останавливает вас?»

Дейв: «Я действительно не знаю... Я просто не могу.»

Терапевт: «Дейв, что произойдет, если вы сделаете это?»

Дейв: «Я действительно не знаю.»

42

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

Терапевт: «Догадайтесь, Дейв!»

Очень часто, когда мы используем вербальные примеры для помощи членам семьи в расширении их возможностей, мы получаем ответ — «я не знаю». И мы часто просим их догадаться. Мы нашли, что именно просьба догадаться, придумать освобождает их из-под пресса необходимости найти единственно правильное решение, знать в точности, что надо, и следовательно, они могут оперировать уже более уместными словами. Когда мы говорим им «догадайся», мы позволяем им выразить нечто важное, относящееся к тому, что останавливает их, удерживает от того, чтобы быть самими собой. Когда Дейв говорит, что не знает, как ответить на вопрос, когда мы требуем,



чтобы он догадался, то ответ который он дает, заранее ничем не определяется, не подсказывается ему. Ответ может придти только из одного места, только из его модели мира, из его представлений. Следовательно, его ответ несет в себе информацию о том, как устроен его мир, его жизненный опыт, что в этом мире доступно для него, каковы его границы и приграничные районы.

Теперь продолжим работу со стенограммой. В той ее части, которую мы пропустили, терапевт продолжает работать с Дейвом, помогая ему понять, что представляет из себя то, чего он хочет для себя и своей семьи. Терапевт доводит это до конца, сперва проверяя действительно ли он понимает то, что говорит Дейв, далее настаивая на том, чтобы Дейв общался с ним без номинализаций, вычеркиваний, неопределенных глаголов и существительных, не обозначающих что-то определенное. Мы продолжаем работать со стенограммой с того момента, когда терапевт обратился к Мари (матери, жене) как к члену семьи.

Терапевт: «Мари, вы имели возможность видеть и слышать все то, что я делал, когда работал с Дейвом,

43

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

вашим мужем. Я хотел бы знать, что вы осознавали и понимали по мере того, как я делал это. Не могли бы вы нам рассказать?»

Мари: «Конечно, мне кажется, я довольно неплохо поняла то, что вы пытались сделать. Вы знаете, я — зрячая и я не кукла, я представляю себе картину...»

Терапевт: «А что именно вы видели, Мари?»

Здесь терапевт продемонстрировал очень важный принцип: он направил свое вербальное общение исключительно на одного члена семьи. В это время другие члены семьи должны иметь возможность наблюдать и слушать процесс общения между терапевтом и Дейвом. А теперь терапевт просит Мари рассказать о том, как она воспринимает это общение. Выявляя ее мнение путем скрытых вопросов и вежливых команд, терапевт делает сразу несколько вещей:

— он дает каждому члену семьи импульс, дает понять, что он не просто просит прокомментировать свое поведение и процесс общения, а действительно подбадривает их, он серьезно относится к их способности понять и выразить свое отношение к миру, к происходящему. Он реально хочет понять, что для них самих значит их жизненный опыт;

— он требует, чтобы другие члены семьи рассказали ему свое мнение о том, как Мари способна понимать происходящее — сложное взаимодействие внутри семьи.

Терапевт постоянно требует, чтобы Мари выразила свое понимание и свое чувствование того процесса общения, который идет между Дейвом и терапевтом. Во-первых, это один из важных способов, посредством которого терапевт может ясно выразить, что несмотря на то, что он направляет поток вербального общения исключительно на Дейва, все члены семьи вовлечены в этот процесс и в это же самое время они являются участниками происходящего процесса общения. Во-вторых, когда терапевт поощряет Мари к выс-

44

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

называнию своего отношения к взаимодействию между терапевтом и Дейвом, он просит повторить еще раз свои ощущения, с чем мы все уже знакомы. Для нас это является обучением. В детстве каждый из нас выучил массу вещей из мира взрослых, наблюдая и слушая общение наших родителей между собой и со своими взрослыми партнерами. В настоящее время простое приглашение «слушать и слышать» людей открыто, без страха, находиться в противоречии с ранним детством, детским опытом, в котором на это был наложен молчаливый запрет. Путем простого повторения этой ситуации терапевт дает возможность Мари воспринять и актуализировать свой более поздний опыт — понимание своей собственной семейной системы. Каждый из нас организует и воплощает свое собственное понимание мира, свой собственный жизненный опыт и каждый делает это по-своему, своим собственным способом. Мое понимание «этого мира» будет отличаться определенным образом от вашего понимания. Через генетическую наследственность и последующий жизненный опыт, получаемый путем копирования и собственного существования, каждый из нас создает карту' или модель мира, которую мы в дальнейшем используем для организации своего поведения. Мы не всегда ощущаем мир таким, каков он есть на самом деле, мы гораздо чаще рассматриваем его через призму той модели мира, которую мы создали для систематизации и организации своего накапливающегося жизненного опыта. Средства, с помощью которых мы развиваем и вырабатываем наши модели мира, — это

три универсалии человеческого моделирования: вычеркивание, искажение и обобщение.

Когда мы обращаем внимание только на выбранные части окружающей нас среды и игнорируем остальные части, — мы используем моделирующий принцип вычеркивания. Когда мы представляем лишь в двух измерениях, то мы занимаемся искажением действительности. Когда мы подходим к двери, которую мы никогда до этого не видели,

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

беремся за дверную ручку, поворачиваем, открываем дверь без всякого сознательного обдумывания всех стадий этого процесса, то мы используем моделирующий принцип обобщения, — а именно, когда мы ранее видели дверь и открывали ее рукой, поворачивая дверную ручку и толкая дверь, то мы автоматически обобщали этот жизненный опыт. За годы нашей жизни все мы выработали стратегию (в основном бессознательную) для моделирования нашего жизненного опыта. Когда терапевт спрашивает Мари о том, что она осознает во время процесса общения между терапевтом и Дейвом, он имеет возможность сравнить свое осознание той модели, которую он создал, с тем, что по этому поводу думает и чувствует Мари. То есть, терапевт учится, слушая ответ Мари, узнает какой способ выражения своих чувств она оценивает наиболее высоко, то есть какую репрезентативную систему она в основном использует. Как конкретно терапевт может определить это из ответов Мари? Ниже мы приводим список описательных глаголов и других частей предложений, которые использует Мари и которые наиболее близко ассоциируются с глаголами или описанием процесса:

Мари: думаю, ...ясно вижу, ...пытаюсь, ...делать, ...зрячая (обладаю глазами), ...представлять картину... Мы рассматриваем эти слова как процессуальные слова (сказуемые), которые включают в себя глаголы, прилагательные, наречия и номинализации. Из восьми сказуемых, использованных Мари в первом диалоге, четыре предполагают использование визуальной репрезентативной системы для описания жизненного опыта и ощущений Мари. Другие четыре — неопределенны и нельзя в точности отнести их к той или иной репрезентативной системе. Например, человек может пытаться сделать что-то, используя звуки (аудиальная репрезентация) или чувства, ощущения (кинестетическая репрезентация, соответственно кинестетическая репрезентативная система) и т.д. Чтобы понять, какой шаблон представлений у

46

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

Мари играет основную роль в общении, выражении чувств и формировании жизненного опыта, можно проанализировать, какие сказуемые она выбирает в процессе общения.

Видно, что сначала она создает представление о своем жизненном опыте путем создания картин или образов, относящихся к нему. В терминах, которые мы здесь используем, слова, которые выбрала Мари, свидетельствуют, что в основном она использует визуальную репрезентативную систему. Далее мы представим список сказуемых, которые использует Дейв из более ранней транскрипции:

Дейв: ощущать... тянуть... уверен... удерживать... хотеть... нуждаться... чувствовать., знать... потерять контроль...

Из десяти сказуемых, использованных Дейвом, более половины относятся к кинестетической репрезентативной системе, то есть Дейв формирует свои представления об окружающем мире с помощью чувств, ощущений. Следовательно, Дейв в основном использует кинестетическую репрезентативную систему. Оставшиеся сказуемые не противоречат этому, поскольку их нельзя в точности соотносить с какой-либо другой репрезентативной системой.

Знание репрезентативной системы, которую в основном использует пациент при создании своих представлений о мире, — это очень полезная информация. Один из способов использовать это знание — более эффективно общаться с пациентом. Нам, терапевтам, следует быть очень внимательными к репрезентативной системе, используемой пациентом, и мы должны найти способ перевести наш процесс общения на наиболее понятный для него язык. Тогда, когда он увидит, ощутит, что мы понимаем его (когда мы, например, изменим свои наиболее употребительные сказуемые на те, которые он употребляет чаще всего), тогда он почувствует доверие к терапевту. Знание того, как другой

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

человек организует свои ощущения, свое видение мира, позволяет нам избежать некоторых наиболее типичных ошибок в общении с пациентом: «сопротивляющийся клиент — фрустрированный терапевт», которые описаны в книге «Структура магии», глава вторая, часть первая, Гриндер и Бэндлер.

Ранее на обучающих занятиях мы замечали некоторых терапевтов, которые задавали своим пациентам вопросы, не имея никакого представления ни о своей репрезентативной системе, ни о системе пациента. Обычно они использовали только сказуемые из своей собственной ведущей репрезентативной системы. Например:

Визуальная личность: «Мой муж не рассматривает меня как личность.»

Терапевт: «А как вы это ощущаете?»

Визуальная личность: «Что?»

Терапевт: «Как вы ощущаете то, что ваш муж не чувствует, что вы личность?»

Занятие продолжалось и продолжалось до тех пор, пока терапевт не выдержал и не сказал авторам: «Я чувствую себя подавленным, эта женщина замучила меня. Она сопротивлялась всему, что я делал.»

Мы видели и слышали, как подобным образом была потеряна масса времени, пока общение между терапевтом и пациентом шло на таком уровне. Терапевт, указанный в данном отрывке, действительно пытался помочь, и женщина, с которой он работал, также действительно пыталась работать с ним, но никто из них не ощутил, какую репрезентативную систему каждый из них использовал в общении. Общение между людьми при таких условиях обычно утомительно и безуспешно. Когда человек пытается общаться с кем-то, кто использует другие сказуемые, результат часто весьма незначителен.

48

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

Обычно кинестетики жалуются на то, что аудиальные и визуальные люди бесчувственны. Визуальные жалуются на то, что аудиальные не обращают на них никакого внимания, поскольку они не могут установить с ними визуального контакта (смотреть в глаза во время разговора). Аудиальные жалуются на то, что кинестетики не слушают их и т. д. Выход обычно находится в том, что одна группа начинает рассматривать другую как плохую или патологичную.

Так что вы видите и, со временем, сможете прочувствовать, что один из самых мощных инструментов, который мы, терапевты, обязаны использовать, - это знание репрезентативной системы пациента. Для того, чтобы произошли изменения в личности, с которой мы работаем, необходимо быть готовым пойти на риск, а для того, чтобы пациент доверял нам и рассматривал нас как своего проводника и учителя, он должен быть убежден, что мы понимаем его и его ощущения, видим его проблемы, и можем взаимодействовать с ним. Другими словами, мы несем ответственность за установление контакта с тем, кому мы, терапевты, хотим помочь. Как только мы установили контакт — например, установив репрезентативную систему, — мы можем помочь человеку расширить выражение своих чувств в обсуждении их. Эта вторая ступень взаимодействия — такое изменение человека, что у него появляются новые горизонты — очень важна. Наш терапевтический опыт показывает, что очень часто члены семьи имеют определенную специализацию. Один в основном обращает внимание на визуальное представление своего жизненного опыта, другой на кинестетическое и т. д.

Например, из стенограммы видно, что у Дейва основная репрезентативная система - кинестетическая, в то время как у Мари — визуальная. По мере того, как мы осуществляем контакт между ними и с ними, мы помогаем Дейву развить его способности в визуальной области, а Мари по-

49

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

можем соприкоснуться и понять телесные ощущения. У этой работы есть два важных результата:

- а) Дейв и Мари начинают более эффективно общаться друг с другом;
- б) каждый из них расширяет свой мир, свои представления и свое общение и благодаря этому становится более совершенным человеческим существом — более цельным, более способным к самовыражению и использованию своего потенциала.

В контексте семейной терапии, определяя наиболее используемые репрезентативные системы у каждого члена семьи, терапевт узнает, что из семейного опыта является в настоящее время наиболее ценным для каждого члена семьи. Это знание помогает терапевту понять истинные намерения членов семьи, общающихся на «разных языках». При стрессе каждый из нас общается со своим партнером на языке своей основной репрезентативной системы, более того, он полностью зависит от нее. Это объясняет тесную связь между репрезентативными системами и «чтением мыслей» и «сложным равенством», очень часто встречающимися у членов семьи. Например, если один из членов семьи является в основном визуалом, а другой — аудиалом, то семейный терапевт,

учитывая это, не пропустит момент нарушения общения между ними.

В этой части рассказа об основных шаблонах общения, которые мы считаем полезными при систематизации нашего опыта в области семейной терапии, мы слегка изменили способ изложения стенограммы. Мы дали определение наиболее важным вербальным примерам, имеющимся в нашей модели семейной терапии. И далее, введя термин «репрезентативные системы» и обосновав его соответствующим принципом, мы будем выходить на новый уровень ниже приведенных шаблонов общения. Вербальное общение и ваше умение делать различия, указанные нами, весьма полезны при проведении терапии. Но тем не менее, эти вер-

50

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

бальные примеры общения, различные репрезентативные системы и ваше умение работать с ними — это только часть общей модели семейной терапии. До этого основное внимание при работе со стенограммой уделялось вербальным примерам. И мы надеемся, что именно это послужит той общей отправной точкой, отталкиваясь от которой, каждый из нас сможет сказать то, что мы описываем здесь, исходя из своего собственного опыта в проведении терапии. Мы надеемся, что отталкиваясь от этого, вы будете способны сразу динамично и с пользой применить то, о чем говорилось выше.

Теперь мы двинемся дальше, перейдем на следующий уровень изучения и рассмотрим шаблоны, одной из своих составных частей которых являются вышеприведенные вербальные шаблоны.

## ПРИМЕРЫ: ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

к ь

Каждый из нас, как и любое человеческое существо, обладает множеством способов самовыражения — способов общения. Большую часть времени, когда мы встречаемся и расстаемся и снова встречаемся, мы не производим умозаключений (сознательно не контролируем процесс общения). В обычном состоянии, например, мы не выбираем сознательно те контрольные слова, с помощью которых мы общаемся, и еще реже мы сознательно выбираем синтаксические формы предложений, которые мы говорим. Тем не менее, даже на этом уровне общения, мы делаем неосознаваемый выбор, который систематичен и сильно влияет на те способы, посредством которых мы понимаем те вербальные примеры, которые мы привели в первом уровне<sup>10</sup>. Эти шаблоны, которые выбирает пациент для своего вербального самовыражения, помогают понять основной способ, посредством которого пациент организует свои ощущения, свой жизненный опыт.

Вербальное общение представляет собой только часть сложного процесса общения, который осуществляется между людьми. И в то же самое время, когда люди общаются с помощью слов и формальных вербальных шаблонов общения, которые мы привели, они также принимают различные позы, двигают кистями и ступнями, их руки и ноги совершают медленные или быстрые, ритмические или неритмические движения, тон голоса может быть мелодич-

<sup>10</sup> Например, при написании книги мы используем научные, солидные слова и длинные сложноподчиненные предложения, а не понятный и доходчивый разговорный язык.

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

ным, резким, веселым или мрачным, они говорят с постоянной скоростью, или ускоряясь, или замедляясь, они могут резко бросать взгляды по сторонам или медленно переводить его, сосредотачивая взгляд на каждой детали (фиксируя его), они могут задерживать ритм дыхания и т.д. Каждое из этих движений, жестов, тонов — это выбор (который они делают обычно на бессознательном уровне) способа выразить себя, свои ощущения, свои мысли и желания. Они выбирают определенный способ общения. Каждое такое явление — это сигнал о том, каким является их текущий жизненный опыт, как организован их мир в данный момент, чем они обеспокоены больше всего, что они ярко осознают прямо сейчас. И точно также, как и в случае с вербальными примерами, опознаваемыми и учитываемыми терапевтом, этот сигнал может быть использован для конкретного эффективного терапевтического вмешательства. Каждое послание, переданное голосом, движением тела и т.д., может быть и должно быть воспринято терапевтом, должна быть определена его связь с внутренним состоянием, и терапевт должен использовать его для вмешательства, чтобы помочь человеку развиваться и меняться.

Одним из наиболее полезных для терапевта способов действия в данной сложной ситуации — это, по нашему мнению, умение определять шаблоны конгруэнтного и неконгруэнтного общения.

Когда личность общается конгруэнтно, то все послания, которые она делает различными способами, совпадают по своей сути, они дополняют одно другое и не меняют свое содержание в зависимости от способа послания. При неконгруэнтном общении послания, которые нам посылает другой человек, с помощью своего тела, тона своего голоса, своих слов не совпадают друг с другом по сути. Для того, чтобы научиться определять, фиксировать это сочетание и плодотворно работать с ним либо терапевтически, либо при ежедневном контакте, который мы осуществляем между собой, нужно обладать от-

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

крытыми каналы восприятия для получения и систематизации всей этой информации. Это отнюдь не подмена способности терапевта видеть, слышать и чувствовать. Для того, чтобы отличить конгруэнтное общение от неконгруэнтного, терапевт нужно очистить свои каналы восприятия. Если его каналы восприятия заняты чем-то другим, какими-то «помехами», то терапевт рискует либо оказаться неспособным в данный момент к восприятию чего-то важного, пропустить послания другого человека, либо ошибочно воспринимать то, чего нет на самом деле. Когда терапевту не удается полностью подготовиться к восприятию, он обычно начинает заниматься «чтением мыслей» вместо того, чтобы верно идентифицировать послания от пациента и плодотворно с ним взаимодействовать.

У каждого из нас своя собственная нервная система, история развития личности и модель мира, свойственная только данному человеку. Когда мы встречаем другого человека и плодотворно взаимодействуем с ним, мы должны быть очень чувствительны к нему, чтобы установить реальный контакт. Мы учимся уважать его уникальность, а различия между нами помогают нам развиваться и совершенствоваться. Все наше образование в области общения часто направлено на то, что овладение вербальным способом общения (например, английским языком) дает достаточно возможностей для контакта. То есть язык дает основу для общения людей, принадлежащих к одной языковой (культурной) группе. В области же языка тела, тона голоса и т.д. практически никакого формального образования мы не получаем, и, вообще, о таких способах передачи информации мало что известно. Хотя эти невербальные послания содержат также весьма большой объем информации.

Один из способов, посредством которого каждый из вас сможет понимать такие невербальные послания и ощущать, как они различаются у разных людей, — это последовательное рассмотрение различий в жестах и языке тела у

54

Часть первая Примеры эффективной семейной терапии

представителей различных культур. Также из нашего опыта следует, что в разных культурах различаются значения того или иного жеста и других элементов невербального общения. Нахмуренный лоб для одной личности может означать гнев или неудовольствие, а для другой — это всего лишь признак концентрации внимания. Или, если вы уводите свой взгляд от лица говорящего сразу после того, как вы услышали вопрос и готовитесь на него ответить, то для одного человека такое поведение может означать, что «этот вопрос для меня некорректен, и я не буду на него отвечать», а для другого — это просто способ сосредоточиться и подготовиться к ответу (то есть, к представлению какой-то картины, которая может послужить основой для ответа). Если перевести это в слова, то это может означать (приблизительно) следующее: «я сейчас систематизирую свои мысли и ощущения и сразу же отвечу» Каждое из движений тела, поз, тонов голоса и т.д., которые мы применяем в невербальном языке, используемом для общения, — это результат нашей личностной истории, результат развития нашей нервной системы. Очень немногое из этого (а, может быть, и ничего) сознательно стандартизовано и систематизировано в нашей культуре и в мировой культуре в целом. Мы обращаем здесь внимание на то, что, поскольку наибольший объем информации в общении между людьми идет по невербальным каналам, то очень немногое из этого является общепринятым, что открывает простор для разночтений и непониманий типа «чтения мыслей» и «сложного равенства», о которых мы уже говорили.

Один достаточно общий подход к процессу общения, который мы, систематизировав свой опыт, считали весьма полезным, состоит в том, что каждый акт общения, состоящий из определенных слов, позы тела, движений, тона голоса, темпа речи, синтаксиса предложений, можно понять, если выделить в нем три части общего самоощущения и самосознания личности"

55

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

1. Собственно личность-коммуникатор, я;

2 Личность, к которой направлен процесс общения

3. Контекст.

другой, он;

Мы обнаружили, что весьма полезно оценивать способность человека к общению по его способности осознавать каждую из указанных частей процесса общения и контролировать этот процесс во всех его проявлениях. А если, например, человек не способен в данный момент времени осознавать и управлять какой-либо из частей процесса, то эта недееспособность связана с трудностями в его жизни, которые могут являться причиной его прихода к терапевту. Следовательно, это указывает на то, в какой конкретно области мы должны помочь человеку развивать его способность делать выбор и успешно использовать все части человеческого опыта. Отметим, что те же самые процессы моделирования, которые были детально рассмотрены на вербальных примерах в первом уровне первой части этой книги, также происходят и здесь, на более высоком уровне. Когда член семьи говорит нам: «Я напуган», — мы понимаем, что часть своего опыта он исключил (лингвистически); конкретно же он исключил то, кого или чего он испугался. Если же член семьи неспособен осознавать и описывать свои собственные чувства и мысли, свой жизненный опыт, относящийся к другому члену семьи, с которым он общается, или тот контекст самого процесса общения, то он поведенчески вычеркивает некоторую часть своего жизненного опыта, а также часть своего человеческого потенциала. Из нашего опыта следует, что процесс восстановления этой вычеркнутой части жизненного опыта — очень сильный обучающий прием, помогающий человеку расширить свои представления и обрести свободу выбора.

Вирджиния Сатир выделила четыре коммуникационные категории или состояния, к которым люди прибегают при

56

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

стрессе<sup>11</sup>. Сатир считает, что для каждой из этих категорий характерна определенная поза тела, серия жестов, определенные телесные ощущения и синтаксис.

Карикатура на

обслуживание

силу

интеллект спонтанность

Категории Сатир

задабривание порицание, упрек компьютер неуместность

Задабриватель

Слова — соглашаться — Все, что вы хотите, все будет сделано. Я уже здесь, чтобы сделать вас счастливым. Тело — располагать в свою пользу — Я беспомощен. Внутренняя установка — Я чувствую, что я — ничто. Без него я мертв.

Задабриватель всегда говорит в заискивающей манере, пытаясь угодить, извиниться, всегда соглашается со всем. Он «человек-да». Он говорит так, словно неспособен ничего для себя сделать; он всегда должен найти кого-то, кто бы его одобрил. Позднее вы сами обнаружите, что если вы играете эту роль дольше, чем пять минут, то вы начинаете чувствовать тошноту и позывы к рвоте.

Лучше всего вам удастся сыграть эту роль, если вы считаете себя никчемным человеком. Вы счастливы уже потому, что вам позволено есть. Вы в долгу перед всеми и вы действительно несете ответственность за все, что происходит. Вы знаете, что сможете остановить дождь, если немного пошевелите мозгами, но вы не делаете этого. Естественно, вы заранее благодарны за все, что вам говорят, независимо от того, что именно говорят или как говорят.

В той или иной степени каждый из этих типажей свойственней каждому человеку Так что рассматривайте это не как обвинение в патологичное-ти, а как приглашение поиграть в диагностику и излечение

57

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

Вы не можете даже помыслить о том, чтобы что-нибудь сказать в свою защиту. И вообще, кто вы такой, чтобы задавать вопросы? Кроме того, если вам что-то удалось, то все это произошло помимо вашей воли.

Будьте слащавым и с мученическим видом вылизывайте ботинки. Представьте, что вы поставлены на одно колено, слегка раскачиваетесь, просяще вытягиваете руку, умоляюще задираете вверх голову с риском повредить себе шею и закатываете глаза. Через очень короткое время вы начнете

ощущать головную боль.

Когда вы говорите в такой позе, ваш голос будет тоненьким и прерывающимся, поскольку в такой позе у вас просто недостаточно воздуха для того, чтобы говорить глубоким, звучным голосом. Вы будете на все отвечать «да» вне зависимости от того, что вы думаете или чувствуете на самом деле. Поза просителя — это поза, которая предполагает прошение и унижение.

Порицатель, критик

Слова — несогласие — Вы никогда ничего не делаете правильно. Что с вами происходит?

Тело — упреки — Здесь я хозяин

Внутренняя установка — Я одинок и несчастлив.

Критик — это человек, находящий недостатки, диктатор, хозяин (босс). Он всем своим видом выражает превосходство, словно бы говоря: «Если бы не вы, все было бы хорошо.» Внутреннее чувство — напряжение в мускулах и в органах. Кровяное давление повышено. Голос твердый, уверенный и часто резкий и громкий.

Положение свирепого критика требует, чтобы вы были максимально напористым и уверенным. Ниспровергайте все и всех.

Представьте, что вы указываете пальцем на жертву и начните свою речь словами: «Ты никогда не делаешь этого,

58

Часть первая Примеры эффективной семейной терапии

или ты всегда делаешь то, или почему ты всегда, или почему ты никогда...», и так далее. Совершенно не заботьтесь об ответе и не обращайтесь на него внимания. Это не важно. Критик всегда больше заинтересован в утверждении своей личности среди окружающих нежели в действительности критики.

Знаете вы это или нет, но когда вы порицаете кого-то, вы дышите короткими неглубокими вдохами или задерживаете дыхание, поскольку мускулы горла сильно напряжены. Видели ли вы когда-нибудь первоклассного критикана с глазами навывкате, с вздувшимися мускулами шеи и расширенными ноздрями, покрасневшего от натуги, чей голос звучит, как голос человека, грузящего уголь? Представьте себя в следующей позе: вы стоите, одна рука согнута и сжата в кулак, другая вытянута вперед, и указательный палец указывает перед собой. Ваше лицо перекошено, губы искривлены, когда вы кричите, ноздри раздуваются, а вы критикуете все и вся под солнцем.

Компьютер

Слова — свехрассудительны — Если тщательно со всех сторон рассмотреть этот вопрос, то можно заметить, что интерес определенного человека присутствует в данном вопросе.

Тело — в состоянии подсчета — Я чувствую себя уязвимым.

Внутренняя установка — Если все пред усмотреть, то не случится ничего незапланированного (плохого)

Компьютер очень корректен, очень рассудителен, очень сдержан, без какого-либо внешнего проявления чувств. Он спокоен, холоден и собран. Его можно сравнить с реальным компьютером или со словарем. Голос сухой, монотонный. Слова в основном имеют абстрактное значение.

59

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

Превращаясь в компьютер, используйте как можно более длинные слова, даже если вы не уверены, правильно ли вы понимаете их значение. Вы будете по крайней мере интеллигентно говорить. И после первых фраз никто дальше не будет вас слушать. Для того, чтобы лучше войти в эту роль, представьте, что ваша спина — это длинный тяжелый, стальной прут, идущий от ягодиц к верхней части шеи, и вокруг нее у вас десятидюймовый железный воротничок. Постарайтесь сохранять все части вашего тела, даже рот, в максимально неподвижном состоянии. Вам очень трудно будет не двигать руками, но постарайтесь сделать и это.

Когда вы размышляете и подсчитываете, ваш голос должен звучать совершенно бесстрастно, поскольку в вашем мозгу нет места чувствам. Ваш разум сохраняет полное спокойствие, и вы заняты тем, что подбираете верные слова. Помимо всего прочего, вам не следует делать ошибок. Печальной частью этой роли является то, что она весьма привлекательна для многих людей: «Говорить правильные слова; быть бесстрастным; ни на что не реагировать.»

Растяпа

Слова — неуместны — Конкретные слова не имеют значения.

Тело — согнуто под каким-нибудь углом и как-то еще. Внутренняя установка — Никто не

обращает внимания. Для меня здесь нет места.

Этот человек никогда не даст ответ по существу дела. Его внутреннее ощущение — это что-то вроде головокружения. Голос может быть слегка поющим, часто не в такт словам, и тон может меняться вниз и вверх вне всякой связи с чем бы то ни было, поскольку он ни на чем не сосредоточен.

Когда вы играете роль неуместного человека, полезно представить себя постоянно колеблющейся вершиной. Вы

60

I

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

никогда не знаете, куда вы направляетесь, а если вы куда-то приходите, то вы не осознаете этого. Вы слишком сильно заняты, постоянно двигая своими руками, ногами, ртом, телом и т.д. Вы никогда не попадете в точку со своими замечаниями, игнорируете любые вопросы, противоречите сами себе. Никто не сможет вообразить, что вы сделаете дальше.

Представьте, что ваше тело двигается в разных направлениях одновременно. Соедините колени и расставьте пятки. Ваши ягодицы будут торчать в стороны и вам будет легко сгорбить плечи и двигать руками и ногами в разных направлениях.

Поначалу эта роль может показаться приятной, но после нескольких минут игры, появляется ощущение ужасного одиночества и бесцельности. Если вы будете двигаться достаточно быстро, то вы сможете не замечать этого в течение некоторого времени.

В качестве практики можете принять эти четыре описанных роли. Побудьте в них около шестидесяти секунд и посмотрите, что с вами случится. Поскольку большинство людей просто не приучены ощущать реакции своего тела, то поначалу вам может показаться, что вы настолько заняты своими мыслями, что не способны осознавать свои ощущения. Оставайтесь в этой роли, и постепенно у вас начнет появляться внутреннее чувство, которое вы неосознанно испытывали ранее. А затем, мгновением позже, вы снова на ногах, вы расслабились и способны двигаться дальше — в этот момент вы почувствуете, что ваше внутреннее состояние изменилось.

Я подозреваю, что эти способы общения характерны для людей в раннем детстве. Они представляют то лучшее, что маленький ребенок использует, чтобы отреагировать на то, что он видит и слышит вокруг себя. По мере того, как ребенок пытается проложить свой собственный путь через это

61

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

сложный и часто травмирующий его мир, он использует тот или другой способ общения. А после достаточно длительного времени использования такой маски он уже не может четко отличить свою собственную реакцию от своей личины или от своего ощущения ущербности.

Использование любой из этих реакций неотвратимо приводит к последующей низкой самооценке личности и к ощущению собственной никчемности. Отношения между людьми, преобладающие в нашем обществе, также приводят именно к этим способам общения — многое мы узнаем и запоминаем, сидя на коленях у матери.

«Не производя ни на кого впечатления, бесполезно пытаться сделать что-либо для себя,» — это помогает стать задабривателем.

«Не позволяй никому тебя опровергнуть, не будь коровой,» — хорошая установка, чтобы стать критиком

«Не будь столь серьезным, пусть все идет к черту,» — помогает утвердиться неуместности и рассеянности.

«Не позволяй никому быть более ловким, чем ты. Будь самым находчивым, умным и ловким. Объясни все, но ничего не испытывай на собственной шкуре,» — это помогает стать компьютером.

В конце мы бы хотели добавить к этому великолепному описанию коммуникационных состояний, сделанному Сатир («Делать людей...», Вирджиния Сатир, 1972), соответствующие им синтаксические формы:

Первая категория Сатир — задабриватель

Частое использование: если, только, сейчас, даже и т.д. Использование сослагательного наклонения глаголов: мочь, следует, должно и т.д. Чтение мыслей.

Вторая категория Сатир — критик

Использование обобщений: все, каждый, любой, в любое время и т.д. Использование вопросов-



отрицаний:

62

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии почему это вы можете? Как вы можете? и т.д. Нарушения причинно-следственной связи.

Третья категория Сатир — компьютер (сверхрассудительный человек)

Отрицание чужого опыта без приведения аргументов, уход от прямой ссылки на активно действующее лицо:

Вместо «я вижу» говорится «можно видеть, что...» Вместо «это тревожит меня» — «это является тревожным фактором». Использование неопределенных существительных: это, оно, некто, кто-то, люди и т.д. Использование номинализаций: фрустрация, стресс, напряжение и т.д.

Четвертая категория Сатир — растяпа, неумеха

Из нашего опыта следует, что эта категория — быстрое чередование первых трех, следовательно, синтаксис, соответствующий ей, — это быстрое чередование синтаксических примеров из первых трех категорий, представленных ранее. Также клиент иногда демонстрирует эту категорию, используя некоторые конструкции или части предложений и вопросов, задаваемых ему терапевтом. («Структура магии», Джон Гриндер и Ричард Бэндлер, 1976).

Чтобы понять, каким образом позы могут быть полезны в вашей работе, нужно осознать, что каждый из этих примеров очень полезен при анализе, так как поведение складывается из нескольких таких образцов, но ни один из них не может считаться полным. Например, у задабривателя отсутствуют в общении какие-либо послания, относящиеся к самому себе. Принимая во внимание тот факт, что каждое из таких действий означает какой-то выбор, мы, как люди-помощники, должны быть способны помочь людям найти какой-то альтернативный выбор.

Другой способ ис-

63

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

пользования этих категорий Сатир заключается в том, что каждая из этих поз представляет собой универсальный и часто встречающийся пример неконгруэнтности, несоответствия.

Терапевт обязан помогать людям, а в процессе этого мы каждый день сталкиваемся с необходимостью реагировать на невербальные послания. Проблема заключается в том, как правильно понять внутренний смысл и сложность невысказанного, эффективно использовать полученную информацию для изменения и развития человека. Чтобы действовать эффективно, терапевт выясняет, кем является для пациента тот или иной человек, на что он похож, что напоминают некоторые повторяющиеся движения тела, как звучит голос, какие чувства и ощущения он вызывает. Неожиданный терапевтический эффект может основываться лишь на суждении: подходит или не подходит, конгруэнтно или неконгруэнтно по отношению к той вербальной информации, которую получает терапевт.

Обратите внимание, что терапевту не приходится заниматься «чтением мыслей». Он либо просто просит выразить мысль словами (полное взаимоотношение «сложного равенства»), либо не придает никакого значения тому невербальному посланию, которое он получил, а просто решает, соответствуют ли эти послания одно другому. Ниже приводится несколько примеров из стенограммы, полученной на том же занятии несколько позднее:

Терапевт: «Да, Мари, и мне интересно, как вы узнаете, когда Дейв оказывает вам внимание, относится к вам с уважением?»

Мари: «Смотрите сами, все это время, как обычно... я говорю, а он смотрит на пол.»

Терапевт: «Итак, когда вы говорите и видите, что Дейв смотрит на пол, тогда вы знаете, что он не обращает на вас никакого внимания?»

64

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

Мари: «Верно, я вижу, что вы правильно все себе представляете.»

Терапевт: «Да, но я не уверен. Я бы хотел, чтобы вы спросили Дейва, обращает он на вас внимание или нет. Хорошо?»

Мари: «Ладно. Хорошо. Дейв, мне действительно интересно было бы узнать, обращаешь ты на меня внимание или нет?» (Когда Мари говорит это, она поддается всем телом вперед, левым указательным пальцем указывает в направлении Дейва, ее правая рука упирается в бедро, ее тон голоса высокий и пронзительный, мускулы ее глотки и шеи сильно напряжены).

Дейв: «Конечно, Мари. Ты знаешь, что...»

Терапевт: (перебивая Дейва) «Подождите минутку, Дейв (поворачиваясь к Мари); Мари, я бы хотел сейчас рассказать о некоторых вещах, которые я только что разглядел, когда вы спрашивали Дейва, обращает он на вас внимание или нет. Хорошо? Мне было немного трудно в точности понять, о чем вы говорили. Я слышал, что вы сказали, но то, как вы это сказали, какую позу при этом приняло ваше тело, ваша левая рука, тон вашего голоса, когда вы это говорили, абсолютно не соответствовал словам.»

Мари: «О, да. Вы, пожалуй, единственный, кто попросил меня спросить его об этом. Я давно уже знаю, что он не обращает на меня никакого внимания.»

Если не принимать во внимание рассмотренные ранее примеры, то можно заметить, что терапевт использует свои чувства — свои сенсорные каналы — чтобы ощутить неконгруэнтность в обращении Мари к Дейву. А именно, слова, которые он слышит, абсолютно не совпадают ни с тоном ее голоса, ни с движениями ее руки, ни с позой тела. Не делая никакой попытки придать какое-то значение этим невербальным сигналам, он просто демонстрирует их Мари и говорит, что у него трудности с пониманием того, что же

65

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

она хотела сказать на самом деле. Рассмотрим, что здесь произошло: терапевт увидел здесь пример «чтения мыслей» и «сложное равенство» по отношению к Дейву. Когда она спрашивает Дейва об этом, ее тон голоса, положение тела и движения резко контрастируют с ее словами. Терапевт снова пытается противодействовать, стараясь, чтобы Мари осознала неконгруэнтность, которую он отметил в ее способе общения. Ответ Мари ясно показывает, что ее отношение к Дейву предвзято. Она абсолютно убеждена, что Дейв не обращает на нее никакого внимания, когда он не смотрит на нее. Поскольку она твердо в этом убеждена, то просьба терапевта совершенно неконгруэнтна с тем, во что она верит, поэтому результат просьбы — неконгруэнтное общение.

Мари: «О, да. Вы, пожалуй, единственный, кто попросил меня спросить его об этом. Я давно уже знаю, что он не обращает на меня никакого внимания.»

Терапевт: (поворачиваясь к Дейву) «Дейв, я бы хотел, чтобы вы ответили на вопрос Мари.»

Дейв: «Хорошо, я действительно слушал (терапевт жестом показывает, что Дейву следует обращаться прямо к Мари), что ты говорила, Мари (смотрит на нее). Да только, что в этом пользы (смотрит вниз на пол).»

Терапевт: «Дейв, что с вами сейчас произошло? Поначалу вы смотрели на Мари, а потом снова стали смотреть на пол.»

Дейв: «О, я сейчас снова увидел у нее это выражение лица, этот взгляд. Я знаю, что он означает — она несчастлива со мной.»

Терапевт: «Мари, правда или неправда то, что сказал Дейв?»

Мари: «Нет, в действительности я смотрела на лицо Дейва и думала о том, как бы я хотела поверить ему.»

66

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

Терапевт: «Дейв, расскажите нам, как получилось, что в конце вы опять стали смотреть на пол вместо того, чтобы смотреть прямо на Мари?»

Дейв: «Что?»

Терапевт: «Я бы хотел, чтобы вы рассказали нам, что случилось с вами, когда вы говорили с Мари и смотрели на нее, а кончили тем, что стали смотреть на пол.»

Дейв: «О, да, это так. Я не могу говорить нормально, без напряжения — вы это знаете, я уже говорил об этом. А когда Мари смотрит на меня вот так, все у меня в голове смешивается и я становлюсь, как чистый лист бумаги, вы понимаете, что я имею ввиду?»

Терапевт: «А когда вы пытаетесь внимать Мари и понимать ее, почему вы заканчиваете тем, что смотрите в пол?»

Дейв: «Я действительно хочу понять и услышать, что она говорит, и я смотрю на нее, но когда я вижу на ее лице такое выражение, как только что, такой взгляд... я просто не могу ее слышать, я не слышу ее, не слышу, что она говорит... действительно.»

Терапевт: «Я хотел бы узнать (обращается к Мари), осознали ли вы, что Дейв смотрит не на вас, а на пол не потому, что он не уделяет вам внимания, а потому, что это действительно важно для него, и он способен проявить внимание к тому, что вы говорите. Вы знали это ранее?»

Мари: (переходя на тихий плач) «Да, Дейв, я верю тебе!»

Терапевт: «И вы, Дейв, когда вы видите то самое выражение на лице Мари, на основании которого вы думаете, что она несчастлива с вами, вы теперь понимаете, что она таким образом обращает на вас внимание и высказывает свой интерес к вам?»

67

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

В этой части стенограммы приводятся несколько важных примеров. Первое, отметьте, что определенная часть боли и взаимного непонимания в отношениях между Мари и Дейвом прямо проистекала из определенной предвзятости, которую они выработали в общении друг с другом. У Мари выработалось «сложное равенство», согласно которому, если Дейв не смотрел на нее, следовательно, он не обращал на нее никакого внимания. У Дейва его жизненный опыт выработал определенный стереотип поведения, согласно которому, если он смотрел на нее и видел на ее лице определенное выражение, ему надо было отвернуться для того, чтобы остаться по-прежнему внимательным к ней. Это тот самый прочный цикл коммуникационных ошибок, который мы столь часто отмечаем: действие, которое делает один из членов семьи, чтобы довести что-то до конца, одновременно сигнализирует другому члену семьи, что первый не сделал именно это действие. Такой цикл продолжается бесконечно, поскольку в приведенных примерах у людей, включенных в это общение, нет никакого способа прекратить это.

Этот обмен между Мари и Дейвом — хороший пример того, как шаблоны общения в виде «сложного равенства» и «чтения мыслей» могут соединяться и создавать цепочку заданного общения, которое приводит к страданиям во взаимоотношениях между членами семьи. Мы можем прервать этот процесс, действуя постепенно (шаг за шагом), последовательно идентифицируя все примеры общения и отдельные элементы.

И Мари, и Дейв являются добрыми, заботливыми людьми с самыми лучшими намерениями по отношению друг к другу. Они искренне хотят общаться друг с другом. Мари начинает говорить, и Дейв смотрит на нее, когда слушает.

Мари старается выразить то, что она говорит, с максимальной точностью, и Дейв также старается ее понять. В этом своем усилении точно выразить то, что она хочет ска-

68

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

зать, Мари меняет выражение лица, сужает глаза по мере того, как она представляет себе картину, которая помогает ей сосредоточиться и правильно передать то, что она хочет сказать (вспомните, ведь у нее именно визуальная репрезентативная система), она подается вперед и т.д. Дейв ра-, нее видел то же самое выражение на лице Мари и наблю- | дал те же самые движения тела именно в те моменты, когда | она была несчастлива с ним. Таким образом, у Дейва установилось «сложное равенство»: «Мари сужает глаза и подается вперед» = Мари несчастлива с Дейвом.

Именно посредством этого «сложного равенства» Дейв «знает», что Мари думает и чувствует; то есть, применяя «сложное равенство», Дейв использует «чтение мыслей» | для того, чтобы определить, что именно Мари чувствует в этот момент. Это первая часть заданного общения между | Мари и Дейвом.

Поскольку Дейв «знает», что Мари несчастлива с ним, | он чувствует себя уставшим, скованным и для него просто трудно дальше слушать и понимать то, что она ему говорит, поскольку он воспринимает ее сигналы и предвзят | «осознает» и поэтому он отводит свой взгляд от Мари и смотрит на пол. Заметим, что такая перемена происходит из-за его желания понять Мари, плюс из-за его «чтения | мыслей».

Мари видит, что Дейв отвел глаза от нее и смотрит на пол. | Ранее она заметила, что такое произошло, когда Дейв был невнимательным к ней. Следовательно, у Мари есть «сложное равенство»: Дейв уводит свой взгляд от Мари и смотрит | на пол = Дейв не обращает должного внимания на Мари.

Посредством «сложного равенства» Мари «знает» | внут- | реннее состояние Дейва. Далее Мари осуществляет «чте- | ние мыслей». Это вторая часть заданного общения.

Поскольку Мари «знает», что Дейв не обращает на нее | внимания, она прилагает дополнительные усилия, чтобы он обратил на нее внимание. Она подается вперед, сужает

69

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

глаза и делает это тем выразительнее, чем сильнее она хочет общаться с Дейвом (поскольку ведущая репрезентативная система у нее визуальная, она старается более четко представить себе визуальную картину этого общения). Заметьте, что все эти изменения, которые с ней происходят,

происходят именно из-за ее желания общаться с Дейвом, плюс из-за ее «чтения мыслей».

Теперь Мари и Дейв заиклены в этом порочном круге: чем более эффективно Мари пытается выразить себя, тем больше сигналов о том, что она несчастлива с Дейвом, она ему посылает. И чем больше таких сигналов воспринимает Дейв, тем больше он пытается понять причину, тем самым посылая ей сигналы, что он не обращает на нее внимания. И чем больше таких сигналов воспринимает Мари, тем сильнее она стремится привлечь его внимание и тем больше... Через некоторое время после того, как такой цикл прокрутился несколько раз, Дейв на самом деле перестает обращать внимание на Мари, чтобы избежать отрицательных чувств, которые передаются от нее к нему. И эта последняя стадия ставит заключительную точку в создании заданного общения, так как подтверждается «сложное равенство» и «чтение мыслей», на которых и основывается этот коммуникационный цикл.

Из нашего опыта следует, что один из результатов такого заданного коммуникационного цикла, какой мы наблюдаем между Мари и Дейвом, — разлад их общения во многих других областях, вплоть до того, что они начинают сомневаться в своей человеческой значимости. Например, Мари может прийти к заключению, что она не стоит внимания Дейва, а Дейв может решить, что Мари несчастлива с ним, поскольку она вообще не способна принести ей счастье.

Пример, тесно связанный со способом, посредством которого терапевт может прервать заданное общение, это перевод. У Мари наиболее используемая репрезентативная система — визуальная, с этим связан и пример «сложного

70

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

равенства», который у нее вырабатывается: Дейв не обращает на нее никакого внимания до тех пор, пока он не начинает смотреть на нее в то время, как она говорит. Но основная репрезентативная система Дейва — кинестетическая. Поскольку он чувствует себя плохо (зажато и опустошенно), когда видит ее взгляд, он начинает смотреть на пол, чтобы собраться с силами, сосредоточиться и быть способным проявить к ней внимание. Терапевт выявил основные стадии этого процесса и поступил очень просто: он как бы перевел его с одного языка (языка Мари) на язык Дейва (можно и наоборот) и сыграл на эффекте перевода. Опуская часть стенограммы, мы рассмотрим теперь другой пример неконгруэнтности:

Терапевт: (поворачиваясь к сыну) «О'кей, Тим, а сейчас скажи мне, что бы ты хотел изменить в вашей семье?»

Тим: (бросая быстрый взгляд на мать) «Да я вообще-то не знаю... . Мам всегда говорит, что не стоит говорить о...»

Мари: (прерывая, подаваясь вперед в своем кресле, указывая пальцем и медленно поводя головой из стороны в сторону) «Вперед, смелее дорогой; сейчас же скажи, что бы ты хотел (тон голоса пронзительный)».

Тим: «О... Я думаю, что я не хочу... может быть позднее.»

Терапевт: «Маргарет (пятнадцатилетняя дочь), когда Мари говорила с Тимом прямо сейчас, что ты осознавала?»

Маргарет: «Да я не знаю... Она выглядела как бы рассерженной и ...»

Терапевт: «Что она сказала Тиму?»

Маргарет: «Понимаете, я действительно не помню.»

71

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

Заметьте, что слова, которые говорила Мари совершенно не соответствуют ее позе, движениям тела, тону голоса и т.д., всему тому, что было помимо слов. Мальчик Тим (двенадцати лет) должен решить, какому приказанию он должен следовать: выраженному словами или невербальному, поскольку они имеют совершенно разные значения. Мы можем представить этот процесс в следующем виде:

Тим решает (не обязательно сознательно) воспринять первую группу посланий и следовать приказу, выраженному в ней, и не подчиняться вербальному посланию.

Терапевт также выделил и другой кусок неконгруэнтного общения. В данном случае вместо того, чтобы комментировать его самому, он попросил другого члена семьи сделать это. Ответ Маргарет позволил терапевту выяснить несколько моментов: Маргарет, очевидно, не осознает никакой неловкости, неконгруэнтности в общении; она говорит только о той информации, которую получает визуально. Одним из неудачных, но весьма распространенных явлений, возникающих в

результате неконгруэнтного общения, является то, что люди, попадающие в процесс неконгруэнтного общения, решают как бы выключить один из источников информации. Другими словами, поскольку послания, которые они получают, не совпадают, они соответствующим образом реагируют на эту неконгруэнтность — они просто как бы выключают один из источников этих несовпадающих посланий. В случае с Маргарет ясно, что она осознает то, как ее мать выглядит, но не то, что она говорит.

В том, что касается Маргарет, видны некоторые неудачные моменты. Во-первых, у нее выработалось правило, согласно которому, когда бы она не сталкивалась с неконгруэнтным общением — ситуацией, когда послания, которые она получает по разным каналам приема информации, не совпадают, она систематически отбирает и воспринимает только ту информацию, которую она воспринимает визу-

72

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

ально. Это прежде всего лишает ее значительного источника знаний о других людях и о внешнем мире. Во-вторых, когда Мари (или кто-либо еще) общается неконгруэнтно, она постоянно замечает, что она сама не знает в точности, что собственно говоря происходит. Неконгруэнтное общение — это сигнал о том, что у этого человека более чем одна единая модель поведения, и что эти модели конфликтуют между собой. Поскольку эти модели дисгармонируют между собой, когда он взаимодействует с другим человеком, он не может отреагировать на послание так, чтобы в нем были представлены две реакции от двух моделей, следовательно, реакция-послание является противоречивой. Когда Маргарет решила отреагировать только на одну группу посланий Мари (телесно-визуальных), полученных только в согласии лишь с одной моделью мира Мари, она потеряла контакт с другой частью личности Мари. Каждая из моделей Мари, в сущности, является не более чем ее частью, но не целым, и может служить источником выбора решений. Когда люди вокруг Мари начинают взаимодействовать лишь с одной ее частью, Мари сама теряет контакт с остальными частями своего «я», перестает осознавать их как возможный источник для принятия различных решений. Далее она блокирует свое живое и творческое развитие, ее общение становится неконгруэнтным, и она начинает чувствовать себя разбитой, парализованной и даже начинает стыдиться того, чего она в действительности хочет. В-третьих, когда Мари начинает неконгруэнтно взаимодействовать, другие члены семьи вынуждены решать: на послание какого типа они будут реагировать. Возьмем в качестве примера Маргарет: она осознает только ту информацию, которую воспринимает визуально. Заметьте, что при этом она отмечает невербальные сигналы: она выглядела как бы рассерженной. Это конечно является примером, который мы уже несколько раз обсуждали — примером «сложного равенства»:

73

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

Высокий тон голоса

Указание пальцем

Покачивание головой... как бы рассерженной

Слова: смелее, дорогой, просто скажи, чтобы ты хотел.

Этот частный пример «сложного равенства» далее обобщается и переходит в кусок заданного общения, то есть, как только Маргарет видит и слышит вышеперечисленные сигналы, то нет сомнения в том, что случится дальше: она решит (снова, возможно, не осознавая этого), что Мари слегка рассержена. Это тот способ, с помощью которого неконгруэнтное общение становится основой для разного рода «сложных равенств», из которых проистекает «чтение мыслей» и вся цепочка заданного общения, которая слишком часто приносит лишь боль и страдания. Прося различных членов семьи описать свои ощущения во время этого процесса, терапевт постепенно выясняет те правила, те шаблоны, согласно которым члены семьи что-то могут говорить, делать или высказывать относительно самих себя или других, а что-то — нет.

Группа правил, которая очень полезна для понимания семейных систем, особенно в контексте проведения терапии, — это группа правил относительно того, что члены семьи могут воспринимать и как они могут действовать, когда их взаимодействие становится неконгруэнтным. Другой способ понять эти правила — это определить, какие каналы восприятия члены семьи могут использовать. Это показывает, какие шаблоны «сложного равенства» повторяются снова и снова. Рассматриваемый пример с Мари и Маргарет предполагает, что информация, полученная по визуальным каналам восприятия, будет в случае несовпадения преобладать над информацией, полученной по другим каналам.

74

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

Другая группа правил, достаточно важная, как это следует из нашего опыта, — это правила, определяющие каналы передачи информации, тип информации и то, каким членам семьи она предназначена. То есть, кому, что и как разрешено говорить или передавать информацию.

Терапевт: «Да, Мари, я понимаю, что вы беспокоитесь о том, как идут дела в школе у Маргарет, чем она там занимается. Я бы хотел, чтобы вы дали ей понять, что вы от нее хотите в этом плане, прямо сейчас скажите ей об этом.»

Мари: «Но это глупо; конечно же она знает, что меня интересует.»

Терапевт: «Вы в этом уверены, Мари? Откуда вы знаете, что она знает, чем именно вы обеспокоены в связи с этим? Когда последний раз вы разговаривали с ней на эту тему?»

Мари: «Но мне кажется, что подобные вещи даже нет необходимости произносить вслух; кроме всего прочего, я ее мать; я имею в виду ... (замолкает).»

Терапевт: «Хорошо, продолжайте, скажите нам, Мари; вы имеете в виду — говорите дальше то, что вы хотите сказать.»

Мари: «Маргарет, я ... (пауза) ... (Мари нервно смеется) ... это действительно трудно. Я не вижу, что ... о'кей (смеется), я беспокоюсь о тебе, Маргарет. Я забочусь о тебе, и меня интересует, как у тебя идут дела.»

Терапевт: (поворачиваясь к Маргарет) «Хорошо, Маргарет, ты слышала, что она сказала?»

Маргарет: «Да, я слышала... Но это ошеломило меня... и мне это очень нравится.»

Терапевт: «Маргарет, ты ничего не хочешь сказать Мари?»

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

Маргарет: «О, о... ммм, давайте посмотрю... Хорошо, действительно, я хочу сказать тебе, что сейчас, когда ты говорила это, твое лицо было таким мягким и прекрасным. Я имею в виду, что... мне действительно было очень приятно смотреть на тебя и слышать то, что ты говоришь, и в любое время, когда ты захочешь сказать что-нибудь подобное снова, мне всегда будет очень приятно тебя послушать.»

Терапевт: «Мари, (поворачивается к ней), вы слышали, что она сказала?» (указывает на Маргарет)

Мари: (негромко плача) «Да, я слышала.»

Здесь терапевт начинает с того, что выясняет в деталях еще неизвестный шаблон «чтения мыслей». Он противодействует этой заданной обратной связи, сначала требуя, чтобы мать с помощью своей дочери выяснила, насколько точны ее представления. Мари сразу же противодействует этому. Терапевт замечает это и понимает, что здесь включается семейное правило, конкретное правило, согласно которому отношение матери к дочери (а в данном случае это правило вероятно относится и к другим членам семьи) не может быть выражено просто словами. Или, другими словами, употребляя термины, которые мы ввели, правило исключает канал вербального выражения для посланий, в которых содержится отношение.

Терапевт проводит работу с Мари, приободряя ее до тех пор, пока она не нарушает это устоявшееся семейное правило. Как только мать делает это, терапевт обращается к дочери и работает с ней, добиваясь, чтобы у нее появилась положительная обратная связь с Мари. Далее он расширяет это новое знание — способность вербально выражать свое отношение — и помогает и дочери нарушить правило. Затем он создает другую возможность для выражения посланий любви и внимания внутри семейной системы. Он догадывается, а затем находит подтверждение тому, что есть

76

Часть первая. Примеры эффективной семейной терапии

правило, запрещающее матери и дочери (и вполне вероятно другим членам семьи тоже) выражать свою любовь и внимание физически, но он находит другой канал для выражения внимания, которое было запрещено правилами.

Терапевт: «Вы знаете, у меня есть одно предчувствие. Мари, попробуйте представить себе, есть ли еще какой-либо способ, с помощью которого вы могли бы прямо сейчас выразить ваше отношение к Маргарет?»

Мари: «Хмм, но я не вижу, как..., я ... нет ... я не могу.»

Терапевт: «Хорошо, хотели бы вы научиться другому способу выражения вашего отношения к Маргарет?»

Мари: «Конечно, я сделаю это с большой охотой.»

Терапевт: «Мари, я бы хотел, чтобы вы медленно подошли к Маргарет и мягко и нежно обняли и

погладили ее.»

Мари: «Что??? Это глупо; вещи, подобные этому... оо, то же самое я говорила и в прошлый раз (встает, пересекает комнату, подходит к Маргарет и медленно, поначалу, неуклюже, затем более грациозно обнимает ее).»

Терапевт: (поворачиваясь к Тиму) «А ты, Тим, что ты думаешь, глядя на все это?»

Тим: (очень удивленный) «О, я тоже хочу!»

Это хороший пример удачного терапевтического вмешательства, которое помогло членам семьи адекватно выразить свои чувства и внимание друг к другу. Терапевт помогает членам семьи стать конгруэнтными при выражении важных посланий. Как только это происходит, он немедленно обобщает это новое знание для того, чтобы включить другие каналы выражения отношения — другой выбор для гармоничного выражения — и других членов семьи.

77

Ричард Бэндлер Джон Грин дер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

## РЕЗЮМЕ

В части первой мы попытались развить некоторые модели, которые весьма полезны для обобщения нашего опыта в сфере семейной терапии. Мы сделали это следующим образом: пытаясь найти общую точку соприкосновения для всего опыта и исходя из этого, мы строили свою модель. Это общее начало для любого построения описано здесь в словах, которые каждый из вас может ассоциировать с действительно богатым и сложным опытом, который вы получили, работая семейными терапевтами. Как мы утверждали ранее, нашу модель следует оценивать как полезную или бесполезную, а не как правильную или неправильную, точную или неточную. Полезную модель можно увязать с вашим собственным опытом — следовательно, необходимо общее начало. Мы отобрали вербальные примеры как общую отправную точку; это составляет примеры семейной терапии, уровень первый.

Второй уровень примеров включает в себя как вербальные, так и невербальные. Мы не старались составить исчерпывающее описание — есть множество гораздо более полезных примеров, которые мы осознаем и с которыми имеем дело в ходе проведения семейной терапии. Более того, мы выделили только минимум шаблонов, которые, как мы считаем, необходимы для творческой, динамичной и эффективной семейной терапии. В следующей, второй, части мы будем группировать эти примеры по естественным классам и покажем некоторые способы, с помощью которых мы соединим их в эффективно действующие структуры, причем уже на новом уровне.

Также в следующей части мы уделим больше внимания тому выбору, который стоит перед семейным терапевтом, когда ему приходится решать, как помочь семье изменить принятые в их семейной системе способы общения, каким образом сделать возможным процесс изменения и развития, как для каждого индивидуально, так и для семейной системы в целом.

Часть вторая

Типы коммуникационных систем

I

## ВВЕДЕНИЕ

В первой части книги мы представили общую модель семейной терапии. Модели сложного поведения — это наиболее общий способ каким-то образом систематизировать ваш профессиональный жизненный опыт, чтобы эффективно действовать в этой области. Семейная терапия является одной из наиболее сложных областей человеческого поведения. Для того чтобы наша модель была полезна нам, семейным терапевтам, необходимо упростить ее до такой степени, чтобы мы смогли управлять процессами. В представленной здесь модели это требование постоянно присутствует; мы определили тот минимум требований, условий, который позволит терапевту систематизировать свой опыт проведения семейной терапии таким образом, чтобы работать эффективно и творчески. Это означает, что когда мы четко соблюдаем требования нашей модели, когда мы оперируем категориями, разработанными в рамках модели, мы работаем эффективно и динамично.

В первой части этой книги мы дали определения и привели примеры шаблонов общения, которые мы считаем необходимыми для эффективной семейной терапии. В этой части книги мы сгруппируем эти примеры в естественные классы. Эти естественные классы-группы определяют последовательность, в которой терапевт может плодотворно применять примеры первого уровня. Результат такого группирования — это детальная, формальная стратегия семейной терапии. Эта полная стратегия, поскольку она определяет как собственно процесс семейной терапии, так и

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

последовательность, в которой все это можно применять. Поскольку это ясная и подробная стратегия, она достаточно легко осваивается. Стратегия формальна, поскольку она не зависит от содержания — ее с хорошим результатом можно применить на любом терапевтическом занятии, независимо от конкретной рассматриваемой проблемы. Снова подчеркиваем, что мы имеем дело с процессом, независимо от содержания. Наше внимание обращено в основном на процесс. Измените процесс, и вы сможете по-новому использовать содержание. Процесс зависит только от формы и последовательности примеров, участвующих в процессе общения между членами семьи и терапевтом. Например, процесс не зависит от продолжительности курса терапии. Другой способ объяснить, что мы имеем в виду, когда мы подчеркиваем, что стратегия, определяемая нашей моделью, формальна, это сказать, что модель имеет дело с процессом — она фокусируется на примерах копирования, подражания внутри семейной системы, независимо от специфических проблем, свойственных данной системе.

Мы еще раз подчеркиваем различие между содержанием и процессом. Наша модель специально разработана для того, чтобы помочь семье эффективно копировать на уровне процесса. Другими словами, независимо от того, с чем связывают свои проблемы члены семьи: с сексом, деньгами, детьми, дисциплиной или чем-либо еще, эффективная семейная терапия расширит их возможности и позволит им более свободно самовыражаться, общаться и действовать в любой области их семейного жизненного опыта. В ходе своей работы мы обнаружили, что, помогая членам семьи расширить возможности выбора в любой области их взаимоотношений, мы расширяем их возможности в областях с самым разным содержанием.

Более того, наша модель разработана так, что позволяет каждому из вас организовывать свой опыт, чтобы всегда была возможность узнать, что случится дальше; это проис-

81

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

ходит не потому, что вы над этим долго размышляете, а просто потому что вы легко распознаете те приметы общения между вами и членами семьи. Возможно, наиболее важным для вашего постоянного развития как потенциального семейного терапевта будет ваше знание о том, как устанавливать обратную связь, как находить то, что собственно говоря и работает в данном случае. И мы надеемся, что вы воспримете эту модель и найдете ее полезной в вашей трудной, но важной работе человека-целителя.

Вам, читатель, будет очень полезно при использовании примеров в модели для семейной терапии, которую мы создали, иметь четкое и ясное понимание того процесса, который здесь называется процессом общения. Что же мы имеем в виду под процессом общения? То, что мы называем словом «общение», не соответствует полностью ни нашему пониманию этого определения, ни нашему жизненному опыту. Но это весьма продуктивно в качестве руководства к действию для того, чтобы помочь вам найти в нашей модели что-то важное для процесса семейной терапии. Для удобства представим процесс в виде следующих стадий:

общение (передача информации); жизненный опыт (прием информации); вывод (прием информации); обобщение (прием информации); ответное поведение (передача информации).

Теперь мы опишем в словах все эти стадии процесса общения.

Общение (передача) — это послания, которые посылает человек, участвующий в процессе общения. Данный человек может передавать эти послания самыми разнообразными способами — позами тела, движениями кистей рук, самих рук и т.д.; движениями глаз, таза, плечей и лодыжек, тональностью голоса и темпом речи, изменением цвета

82

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

кожи (!), словами, синтаксисом предложения и т.д. Более того, эти признаки могут осознаваться, а могут и не осознаваться общающимся человеком.

Жизненный опыт, впечатления (прием) — это те послания, которые воспринимаются человеком, на которого направлен этот процесс. Эти послания воспринимаются через различные каналы восприятия: глаза, уши, кожу и т.д. Эти послания также могут осознаваться в процессе восприятия, а могут и не осознаваться человеком, воспринимающим их.

Заключение, вывод (прием) — это уровень понимания посланий, полученных человеком, к которому направлены эти послания. Опять-таки человек может осознавать это понимание или не осознавать.

Обобщение (прием) — это тот способ, с помощью которого человек, получивший послания, увязывает их со своим предыдущим жизненным опытом, а также способ, с помощью которого



человек, воспринимающий послания, использует свое понимание для своих выводов и ответов как в настоящем, так и в будущем.

Ответное поведение (передача) — это способ, с помощью которого человек, получивший послание, дает ответ. Эта ступень в коммуникационном цикле эквивалентна первой стадии, когда собственно коммуникатор и человек принимающий информацию, меняются местами.

Конечно же процесс общения между двумя и большим количеством людей редко проходит именно в указанной последовательности. Более того, эти стадии обычно смешаны или могут проявляться в обратной последовательности. Например, даже если я приму определенную позу, буду производить определенные движения руками, ногами, глазами, говорить определенным тоном с определенной скоростью, использовать определенные слова в специфических предложениях, то я увижу определенные движения, то как вы постепенно меняете позу, двигаете вашими руками, киваете или качаете головой и т.д. — движения, кото-

83

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

рые означают определенные послания для меня, которые я вовлекаю (сознательно или несознательно) в процесс общения, в котором я в данный момент участвую. Следовательно, здесь, как и в любой другой модели, которую мы создаем, мы должны провести классификацию реакций, чтобы более полно понять все послания и создать различные варианты ответов.

Одна из задач, стоящих перед нами как перед семейными терапевтами, — помочь тем, кто приходит к нам, создать новые возможности выбора. Боль во внутрисемейных отношениях для терапевта — это сигнал о необходимости вмешаться. Следовательно, боль весьма полезна именно как сигнал о необходимости изменений. Мы интерпретируем ее как желание развиваться и просьбу о помощи, необходимой для того, чтобы это развитие началось. Более конкретно, мы работаем над тем, чтобы найти область, в которой существует такая необходимость, и помочь членам семьи изменить выработанные шаблоны общения, использование которых и приносит боль во внутри- и внесемейные отношения. Используя данную ранее пятиступенчатую модель общения, мы стараемся так организовать свою работу, чтобы успешно находить те шаблоны общения, которые, как мы убедились ранее, и являются причиной боли в семейных отношениях, а далее стараемся так реорганизовать семейную систему, ее ресурсы, чтобы перевести эти шаблоны в шаблоны позитивного общения, которые каждый член семьи сможет использовать для достижения своих желаний. Другой способ — просто спросить: «Что является причиной дисгармонии в семье, каким конкретным процессом все это создается и как именно мы должны вмешаться в происходящее в семье, чтобы помочь членам семьи преобразовать разлад в резервы для себя и других членов семьи?» Для того, чтобы ответить на этот вопрос, мы опишем два пограничных, крайних случая общения — пример заданного, заранее определенного общения, которое при-

84

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

водит к боли и неудовлетворенности людей, вовлеченных в это общение, и общение с обратной связью, которое предоставляет людям выбор. Является ли общение конгруэнтным или неконгруэнтным, процесс общения будет продолжаться, и в обоих случаях каждый из нас действует и реагирует. Обычно в случае неконгруэнтного общения мы действуем в подходящий момент, созидательно, полностью в соответствии со сложившимися обстоятельствами.

заданный цикл общения

Теперь мы опишем заранее заданный цикл общения, который приводит к боли во взаимоотношениях между людьми. Мы используем пятиступенчатую коммуникационную модель.

1. Общение (коммуникатор-передатчик)

Как при формировании, так и при протекании заданного цикла, личность, передающая определенные послания, действует неконгруэнтно. Другими словами, послания, которые передает тело коммуникатора, его поза, движения, тон голоса, цвет и состояние кожи, темп речи, слова, синтаксис предложения и т.д. не соответствуют друг другу. Обычно, коммуникатор, который неконгруэнтен в своем общении, не осознает, что те послания, которые он передает тому, кто воспринимает информацию, не соответствуют друг другу. Это происходит потому, что он осознает только часть своих посланий — конфликтующие послания остаются вне его восприятия и осознания. Например:

Джордж: (медленно качает головой из стороны в сторону, дышит тяжело и нерегулярно, вес тела

сосредоточен на правой ноге, левая нога слегка выдвинута вперед, тон голоса резкий и грубый, левая рука слегка указывает вперед, правая вытянута ладонью вверх). «Ооо, мама, как это восхитительно, что ты заглянула к нам.»

В данном случае послания, которые выражены материально — положение тела, движение, дыхание, тон голо-

86

Часть вторая Типы коммуникационных систем

са — не соответствуют словам. Хотя вполне возможно, что Джордж осознает только свои слова и совершенно не осознает другие послания, конфликтующие со словами<sup>12</sup>. Та группа посланий, которая осознается Джорджем, наиболее близко связана с его наиболее используемой репрезентативной системой. Мы понимаем, что Джордж в этой ситуации не лжет, не пытается обмануть себя, свою мать и не старается быть неискренним. Более того, у Джорджа есть несколько одинаковых реакций на неожиданно возникшую на пороге мать. Одна часть личности Джорджа реагирует, пытаясь быть вежливым и радушным со своей матерью, другая часть Джорджа явно удивлена, недовольна и рассержена. Для нас важным является то, что каждое из посланий Джорджа — это ценное сообщение, говорящее о разных частях его личности в данный момент времени. Возмущаться, игнорировать или расценивать как плохое любое из этих посланий и те части личности Джорджа, которые продуцировали эти послания, значит игнорировать некоторые важные элементы личности Джорджа, которые могли бы послужить весьма ценным резервом для изменений и развития. Более того, как это следует из нашего опыта, невозможно игнорировать какую-либо часть личности, эта часть будет постоянно напоминать о себе до тех пор, пока она не будет воспринята, преобразована и воссоединена в целую личность. В традиционной психиатрии, такое утверждение отрицаемой или игнорируемой части личности, называется конверсией. Те части личности Джорджа, которые продуцируют противоречивые послания, мы рассматриваем как неустановившиеся до конца модели мира, которые он до конца не воссоединил в единое целое.

<sup>12</sup> Неконгрунтность — прежде всего внутренняя разобщенность. В этом примере Джордж материальный, вступает в общение отдельно от Джорджа словесного.

87

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

2. Жизненный опыт (прием)

Получатель должен теперь понять те послания, которые были представлены ему отправителем информации — он должен понять группы посланий, которые не совпадают по смыслу. Обычно человек, воспринимающий информацию, будет избирательно обращать внимание на те послания, которые он воспринимает через одни из каналов восприятия и отбрасывать остальное. Более точно, получатель будет осознавать послания, воспринимаемые только одним каналом восприятия, в то время, как оставшиеся послания воспринимаются, но не осознаются. И опять-таки, осознаются в основном те послания, которые соответствуют наиболее используемой репрезентативной системе получателя. Важным здесь является то, что когда получатель сталкивается с неконгруэнтным общением, он воспринимает все, в том числе конфликтующие послания; некоторые осознаются, некоторые нет. Если получатель осознает, что некоторые воспринимаемые им послания конфликтуют между собой, то он, как правило, будет расценивать поведение коммуникатора как неискреннее или лживое. Если получатель осознает только те послания, которые совпадают между собой, конфликтующие послания воспринимаются на бессознательном (подсознательном) уровне; тогда обычно поначалу он будет ощущать некоторый дискомфорт, и если такое неконгруэнтное общение будет продолжаться, то через некоторое время он начнет выдавать неконгруэнтные реакции. Это описание содержит основные элементы процесса, посредством которого дети становятся неконгруэнтными в своем общении — они естественным образом учатся у своих родителей, конечно, с самыми лучшими намерениями. В дополнение к сказанному, люди, которые сосредотачивают свое внимание на содержании, а не на процессе, гораздо более уязвимы неконгруэнтностью. Между прочим, этот процесс является причиной дискомфорта для терапевтов, которым постоянно надо работать с людьми, общающимися неконгруэнтно. Некоторые примеры неверного

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

общения — процессов, посредством которых члены семьи создают трудности для самих себя, проявляются в системах взаимоотношений, которые создаются между терапевтами и людьми, с

которыми терапевты работают. Это одна из причин того, что терапевты сами к концу рабочего дня чувствуют себя опустошенными и сталкиваются с проблемами в своей собственной жизни.

### 3. Заключение (прием)

Поставленный перед задачей выбрать какое-то значение из нескольких групп конфликтующих посланий, получатель информации обычно принимает одно из двух решений:

а) на стадии второй — восприятия — получатель так организует свое восприятие конфликтующих посланий, что воспринимает только совпадающие послания. У него появляется вполне осознанное мнение, что коммуникатор передает ему только те послания, которые он осознает. Как отмечалось ранее, он будет получать и воспринимать несовпадающие послания только на подсознательном уровне, и, как правило, придет к подсознательному заключению, что коммуникатор предназначает эти послания для подсознательного восприятия. Результатом этого процесса будет то, что получатель будет создавать внутри себя конфликтующие модели мира и чувствовать себя дискомфортно;

б) на второй стадии — восприятия — получатель организует свое восприятие таким образом, что воспринимает и осознает, что получаемые послания не совпадают друг с другом. Он будет считать, что коммуникатор неискренен, лжив или даже, что у него злые намерения.

### 4. Обобщение (прием)

Очень часто, в контексте неконгруэнтного общения, ранние ощущения и переживания (из детства или из предыдущих внутрисемейных отношений получателя информации) активируются конфликтующими посланиями. Например,

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

может быть, что какая-то конкретная комбинация неконгруэнтных посланий, воспринятая специфическими сенсорными каналами, очень схожа с каким-то примером неконгруэнтного общения, практиковавшимся одним из родителей получателя. Или может быть, что чувство дискомфорта, ощущаемое получателем, будет активировать воспоминание о таком же ощущении, которое он уже переживал в прошлом. Или, например, у двоих людей длительная история взаимоотношений, и когда один из них по какой-либо причине сердится, то он всегда при этом негодуяще указывает пальцем; и если по какой-либо причине, даже далекой от негодования, он будет указывать пальцем, то второй человек будет воспринимать это однозначно, независимо от истинной подоплеки: указание пальцем = он рассержен. Такое восприятие будет преобладать даже если все остальные послания будут совершенно не совпадать с ним по смыслу. Такой тип обобщения, когда из общего сложного ощущения выделяется какая-то часть и воспринимается как представляющая все ощущение в целом, — это еще один пример «сложного равенства». И более того, когда второй человек окончательно решает, что указывающий палец говорит только о том, что первый человек рассержен, то мы имеем дело с «чтением мыслей». Одной из отличительных черт типов обобщения, называемых «сложным равенством» и «чтением мыслей» является их жесткость — полное отсутствие гибкости: только так и не иначе. Человек, обобщающий подобным образом, не имеет возможности или способа проверить, насколько правильны его заключения. Его выводы происходят автоматически, фиксируются и действуют бесконтрольно, независимо от контекста происходящего. Надо подчеркнуть, что обобщения - это инструмент, это важный способ организации нашего опыта, наших ощущений. Эта книга, собственно, и является серией обобщений нашего опыта в области семейной терапии. Именно тогда, когда обобщения становятся фиксированными и же-

90

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

сткими, глубоко засевшими в механизмах восприятия посланий в ходе общения, именно тогда человек начинает ощущать, что он не может выбирать реакции<sup>13</sup>. Эти обобщения являются, если говорить буквально, заранее данными предположениями, неким фильтром из выводов, сделанных на основании более раннего опыта. Они настолько глубоко погружены в личностное поведение, что человек скорее будет искажать получаемые послания, чтобы они совпадали с его обобщениями, чем доверять своим ощущениям и четко и ясно воспринимать мир. Эти шаблоны являются ярким примером самовыполняющихся пророчеств — они предохраняют личность, оперирующую ими от непосредственного восприятия мира в данное время и в данном месте. Они искажают текущие ощущения таким образом, чтобы они совпадали с тем, что имело место в прошлом, и мир становится монотонным повторением прошлого. Эти два примера — «сложное равенство» и «чтение мыслей» формируют основу заданных циклов общения, которые приводят к боли и страданиям в семейных системах.

## 5. Ответное поведение (передача)

Как отмечалось ранее, реакция может рассматриваться как начало нового цикла общения. В дополнение можно сказать, что даже если получатель изначально неконгруэнтного общения сам по себе конгруэнтен, тем не менее он будет давать неконгруэнтные реакции и начнется следующий заданный цикл неконгруэнтного общения. Терапевтам необходимо осторожно приостановить развитие таких циклов при общении с пациентами, а затем сделать так, чтобы сами пациенты избавились от этих разрушительных шаблонов общения, а уже потом помогать им выработать новые возможности при общении. Примером этого может служить ситуация, когда один член семьи нападает на другого,

13 То есть его поведение становится реактивным. В этом смысле, мы мало чем отличаемся от собаки Павлова.

91

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

а терапевт реагирует так, словно нападают лишь на него (терапевта). Обычно заданные членами семьи циклы общения становятся все более и более сокращенными и это происходит до тех пор, пока простое движение бровей не начинает активировать чувство боли и дискомфорта у других членов семьи.

Здесь мы приведем пример хорошо запрограммированного цикла общения из стенограммы терапевтического семинара.

Семья в этом занятии состоит из трех членов:

Генри — муж / отец; задабриватель, с ведущей кинестетической репрезентативной системой;

Мишель — жена / мать; обвинитель, с ведущей визуальной репрезентативной системой;

Кэрл — дочь (возраст 16 лет); сверхрассудительна, с ведущей репрезентативной системой.

Ранее в стенограмме каждый из членов семьи следующим образом определил то, чего бы он хотел для себя (номинализации):

Посредством «сложного равенства»

Генри - любовь

Чтобы ко мне прикасались

(особенно Мишель).

Мишель - уважение

Чтобы на меня смотрели.

Кэрл — равенство

Чтобы меня выслушивали

(и верили)

Отметьте, что в данной части стенограммы те ощущения, которые хотят члены семьи (их «сложные равенства»), взаимодействуют между собой настолько полно, что даже если в номинализациях было хотя бы небольшое перекрытие, они совпадают, взаимодействуют, образуя сжатый цикл заданного общения.

Мишель: ...Здесь я даже не могу разглядеть, что ты делаешь. Я не вижу, что отличает это... (указательный палец на левой руке грозно указывает, голос очень раздраженный).

92

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

Кэрл: Хорошо (прерывается) ...Я сразу же престану это делать, когда...

Мишель: ... (прерывает и кричит). Перестанешь ли ты когда-нибудь поворачиваться спиной ко мне...

Кэрл: Но ты сказала, что тебя не беспокоит то, что я делаю, поэтому я... (поворачиваясь к Генри) ... ты слышал, что она сказала, не так ли?

Генри: А?

Мишель: (прерывая Генри). Господи, Генри, не делай — я совершенно серьезно говорю о том, что этот ребенок совершенно не испытывает никакого уважения.

Генри: (голос низкий и трясущийся, глаза влажные и смотрят вниз). Я только пытался... о-о, забыл это (отворачивается).

Мишель: О, господи, и ты туда же!!

Кэрл: Это так нелепо, мама, у меня от этого голова раскалывается.

Мишель: Я больше не могу выносить то, что ты делаешь сейчас.

Кэрл: Хо-ро-шо! До свидания!!

Мишель: (пронзительно крича). Молодая леди, я говорю тебе это уже тысячу раз... Генри, почему ты никогда ничего не можешь сказать?

Кэрл: Но ты сказала...

Генри: (перекликаясь с Кэрл). А?

Отметьте, как казалось бы весьма различные пожелания, осуществления которых добиваются члены семьи (но-минализация), действительно взаимодействуют: Кэрл хочет равенства, которое означает, что она хочет, чтобы ее выслушивали также серьезно, как она выслушивает других членов семьи. Мишель хочет уважения — для нее это означает, что другие члены семьи должны смотреть на нее, когда она делает что-то, чтобы привлечь их внимание. Мишель начинает, говоря (словами), что она не может смотреть

93

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

на то, что делает Кэрл (не выносит). Кэрл, следуя своей модели мира (аудиальной), воспринимает слова совершенно серьезно и буквально и отворачивается, игнорируя неконгруэнтные послания, выраженные в определенных движениях тела матери и тональности голоса. Мишель далее просто взрывается, поскольку, когда от нее отворачиваются, для нее это равносильно полному неуважению. Кэрл ищет поддержки у Генри, прося его подтвердить то, что сказала Мишель. Генри, обладающий кинестетической репрезентативной системой, упускает определенные нюансы диалога, для восприятия которых и полного понимания требуется визуальная и аудиальная системы. Когда Мишель требует, чтобы Генри ответил ей, он отвечает ей и делает это таким способом, который наиболее соответствует его модели мира, он подходит к Мишель и прикасается к ней. Она, тем не менее, хочет визуального контакта и внимания с его стороны и не может воспринять кинестетический контакт со стороны Генри, как некий ответ. Теперь Генри чувствует себя отвергнутым и показывает это, отворачиваясь. Это, конечно, является сигналом для Мишель, что он «не уважает» ее. Теперь Кэрл просит у Мишель разрешения покинуть ее, уйти. Мишель неконгруэнтно реагирует на это... и цикл начинается заново. Этот пример показывает, каким образом весьма по-разному звучащие слова (номинализации) могут быть близко связаны - настолько близко, что они образуют то, что мы называем заданным коммуникационным циклом.

Составители этой книги предлагают на выбор несколько способов эффективного и продуктивного вмешательства терапевта в такие заданные циклы общения.

I

коммуникационный цикл с обратной связью

Теперь мы коротко опишем, чем заданный коммуникационный цикл отличается от коммуникационного пятиступенчатого цикла, в котором присутствует обратная связь.

Общение (коммуникатор-передатчик)

В случае, когда передатчик конгруэнтен, все послания совпадают — нет никаких трудностей; коммуникатор целостен в своем самовыражении. В том случае, когда коммуникатор неконгруэнтен, он контактирует со своими текущими ощущениями таким образом, что он сам будет ощущать неконгруэнтность в своем общении. Благодаря этому у него появляется некоторый выбор.

Ощущения (прием)

Если коммуникатор конгруэнтен в своем выражении, то никаких трудностей не возникает. Если коммуникатор неконгруэнтен, то получатель, если он осознает не конгруэнтность, имеет возможность вежливо привлечь внимание коммуникатора к этой неконгруэнтности, и (если его об этом попросят, получатель может помочь коммуникатору) осуществить дополнительную обратную связь, чтобы как-то интегрировать конфликтующие послания и модели, из которых эти послания появились. Например, когда получатель сталкивается с человеком, который качает головой из стороны в сторону, когда утверждает, что действительно

95

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

хочет помыть посуду, то он может вежливо заметить «Я слышал, как вы сказали, что вы хотите помыть посуду, и, в то же время, я вижу, как вы медленно качаете головой из стороны в сторону Я был бы вам благодарен, если бы вы помогли мне разобраться в этом » Важным здесь является то, что получатель имеет возможность комментировать неконгруэнтное общение, а неконгруэнтный коммуникатор имеет возможность воспринять этот комментарий, не чувствуя, что его атакуют, что его чувству самоуважения каким-то образом наносится урон Эти главные составляющие в общении с обратной связью

В случае, когда поначалу получатель не осознает неконгруэнтность группы полученных посланий, он может только отметить некоторую неясную неопределенность, неловкость, которой всегда

сопровождается несовпадением значений посланий, полученных на сознательном уровне. В этом случае он может сказать, что он ощущает некоторую неловкость, и вместе с коммуникатором попытаться найти причину этой неловкости. Это требует от получателя определенной чувствительности к своим собственным текущим ощущениям и способности исследовать свои чувства, в частности, чувство неловкости, не вовлекая в этот процесс свое чувство самооценки и самоуважения.

Вывод, заключение (прием)

Когда послания, которые воспринимает получатель, конгруэнтны, у него нет трудностей в понимании намерений коммуникатора. Когда же коммуникатор выдает неконгруэнтные послания, тогда получатель информации должен так систематизировать конфликтующие послания, чтобы осознать, что они не совпадают, и тогда он придет к заключению, что что-то в этом процессе общения недоступно для него. Это может произойти в процессе осознания получателем, и в результате он может высказать те противоречивые

96

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

заключения, которые он вывел из несовпадающих посланий. И, возможно, если он совместно с коммуникатором будет исследовать причину какой-то определенной неконгруэнтности, он сможет даже дать коммуникатору конкретную обратную связь (например, что поза коммуникатора не совпадает с тоном голоса). Если же получатель не осознает конкретные конфликтующие послания (то есть он так организовал свои ощущения, что осознает только те послания, которые совпадают друг с другом, а конфликтующие послания воспринимаются и осознаются на подсознательном уровне), то обычно он приходит к заключению, что его что-то смущает. Когда получатель достаточно чувствителен к своим собственным ощущениям и легко распознает свое собственное смущение, то он может свободно сказать об этом и попросить коммуникатора помочь ему разобраться в этом, важным здесь является то, что и перед получателем и перед коммуникатором стоит выбор: они могут исследовать процесс общения между собой, не подвергая испытанию свое чувство самооценки — не доводя дело до того, чтобы этот диалог стал вопросом жизни и смерти — используя этот случай как возможность для развития и изменений.

Обобщения (прием)

Какие отличия существуют у этой стадии в коммуникационном цикле с обратной связью от стадии в заданном коммуникационном цикле? Они состоят в том, что когда неконгруэнтные послания воспринимаются получателем информации, и они активируют некие ощущения из прошлого, то получатель достаточно чувствителен к своим нынешним, текущим ощущениям, чтобы немедленно начать осознавать, что он лишь частично участвует в текущем взаимодействии — определенная часть его внимания посвящена исключительно событиям прошлого, то есть находится в

97

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

каком-то другом месте, с какими-то другими ощущениями. Это позволяет ему продолжить процесс общения, переключив свое внимание на то, что есть нечто, что ранее не пришло к логическому концу и связано с тем конкретным примером неконгруэнтности, с которым он столкнулся при общении с коммуникатором. Он понимает, что некоторые его ощущения в данный момент времени пришли откуда-то еще. Он может конечно поговорить с коммуникатором и обсудить то, что произошло, у него есть также возможность попросить установить обратную связь, чтобы помочь ему выяснить, какой конкретно момент из прошлого тревожит его.

Одно из отличий цикла с обратной связью от заданного цикла заключается в том, что как только получатель информации чувствует смущение или осознает, что какие-то события в прошлом раздражают и тревожат его, мешают ему полностью отдаться ощущениям текущего момента, он сразу же начинает изучать свои ощущения, чтобы понять, что же собственно произошло. Поскольку у него есть возможность сразу же установить сенсорный контакт с текущей ситуацией и, в особенности, с коммуникатором, то он может использовать свое ощущение смущения или раздражения, чтобы узнать побольше о самом себе и о человеке, с которым он общается. Это позволяет ему определить любые шаблоны общения, которые не соответствуют правильному восприятию действительности, поскольку воспринимается лишь часть послания вместо восприятия процесса общения в целом («сложное равенство»), а также шаблоны \* «знания» внутренних ощущений коммуникатора без всякой проверки точности такого «знания» («чтение мыслей»). Следовательно, обобщения, которые делает получатель информации в цикле с обратной связью и использует в дальнейшем общении, — это более гибкие и плодотворные инструменты,

постоянно помогают делу и проверяются на соответствие с действительностью.

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

Ответное поведение (передача)

Если коммуникатор начинает этот цикл с неконгруэнтного общения, то тогда либо получатель информации замечает при осознании полученных посланий их неконгруэнтность и начинает искать причину совместно с коммуникатором, используя обратную связь, либо он чувствует смущение и начинает искать причину этого чувства. Если ничего этого не происходит, то тогда ответное поведение получателя информации отражает неконгруэнтность, то есть теперь сам получатель превращается в коммуникатора, который выдает ряд неконгруэнтных посланий. Если они оба, и коммуникатор, и получатель имеют возможность обсуждать и исследовать причину смущения и неконгруэнтности, причем так, чтобы это не приводило к росту напряженности во взаимоотношениях, тогда рано или поздно тот или другой по мере того, как они меняются ролями получателя и коммуникатора, обнаружит тот момент в общении, который рождает дискомфорт и непонимание, и начнет исследовать его причину-

Чтобы прояснить плодотворность этих двух конкретных видов коммуникационных циклов (заданного и с обратной связью), надо понять, что задача терапевта заключается в том, чтобы помочь членам семьи так изменить шаблоны общения, чтобы от заданных циклов перейти к циклам общения с обратной связью. Другой способ использовать данную модель для терапевта — это переварить его собственные шаблоны общения, чтобы избежать опасности включения в деструктивную систему общения, принятую между членами семьи. Остальные разделы второй части посвящены именно выбору терапевтом конкретного способа вмешательства. Мы предлагаем для использования данную пятистадийную коммуникационную модель при условии, что вы понимаете способ, при использовании которого все конкретные методики вмешательства терапевта совпадают.

99

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

Сейчас мы более детально представим конкретные методики вмешательства терапевта, основанные на этой коммуникационной модели. Наиболее общий уровень описания методики вмешательства на основе данной модели состоит из трех фаз:

Сбор информации. Трансформация системы. Закрепляющие изменения.

## СБОР ИНФОРМАЦИИ

В первой стадии семейной терапии терапевт работает с членами семьи, собирая информацию, которая в дальнейшем поможет ему создать у членов семьи начальный опыт нового общения, которое в дальнейшем может послужить им моделью для их будущего роста и изменения.

Терапевтическое

Семья с заданным коммуникационным циклом

Неконгруэнтность

Выделение ошибочной части послания из целого («сложное равенство»)

Предполагаемое понимание значения послания без проверки («чтение мыслей»)

Общение жесткое, фиксированное

Поведение хаотичное и непредсказуемое

Закрытая система

вмешательство

Семья с коммуникационным циклом с обратной связью

Конгруэнтность

Оценка всего послания (есть противоречия или нет) обратная связь

Вежливая проверка

Гибкое взаимодействие

Поведение упорядоченное Открытая система

Вопрос, который терапевт обязан решить, — какой избрать первоначальный опыт, который сначала послужит моделью поведения семьи? Одной из наиболее важных целей, задач деятельности терапевта во время этой фазы работы является решение относительно конкретного опыта поведения, который на начальной стадии работы будет ис-

101

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

пользован в качестве модели для поведения. Мы называем такие действия терапевта

«определением желаемого состояния». Смысл такого состояния заключается в том, что это описание общей жизнедеятельности семьи — удовлетворяющей индивидуальные желания всех членов семьи. Другими словами, один из способов, посредством которого терапевт организует свою деятельность во время этой фазы, — это сбор информации, которая помогает ему определить, а что собственно члены семьи хотят для себя в отдельности и для семьи в целом; как должна, по их мнению, функционировать семейная система. В процессе поиска и определения этого желаемого состояния для семейной системы терапевт слушает и смотрит, исследует семью и свои ощущения членов семьи как индивидуумов и как единого целого. Это определяет вторую категорию информации, которую ищет терапевт: информацию, относящуюся к текущему состоянию семьи. Для того чтобы эффективно действовать во второй фазе, терапевту необходимо знать не только то, чего хочет семья — это мы называем желаемым состоянием — но также и те ресурсы, которыми семья располагает в данный момент.

Мы хотим подчеркнуть, что то, что мы называем текущим состоянием или желаемым состоянием — это номинализации. Эти номинализации полезны лишь в той степени, в которой члены семьи понимают, что текущее состояние в действительности не является состоянием, а является процессом — текущим взаимодействием и общением. Более того, желаемое состояние — ощущения и опыт, который члены семьи и терапевт будут создавать во второй фазе — это лишь первый шаг в процессе раскрытия системы, лишь начало использования ее возможностей для развития и изменений.

Исходя из своего опыта, мы сделали заключение о том, что желаемое состояние, которое члены семьи выработали с помощью терапевта, вне зависимости от того, насколько

102

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

сами члены семьи отличаются друг от друга, — это то состояние, в котором все члены семьи ведут себя более конгруэнтно, чем до того. Опять подчеркнем, что для нас конгруэнтность — это постоянно идущий процесс обучения и интеграции.

Какие именно шаблоны копирования, которые семья и ее члены продемонстрируют терапевту, представляют собой самые лучшие ресурсы для развития и изменений? Будут или не будут члены семьи рассматривать примеры таких процессов в качестве основы? Для того, чтобы создать эффективное модельное поведение, терапевту необходимо понять как направление изменений, так и доступные в данный момент резервы людей, с которыми он работает.

Третьей характеристикой созидательной эффективной семейной терапии в этой фазе работы терапевта является его деятельность по подготовке членов семьи к активному участию в создании модельного опыта. Участие членов семьи в выработке такого опыта, требует от них поведения, отличного от заданного, от того, что было раньше. Другими словами, они начинают рисковать. Есть несколько конкретных способов, с помощью которых терапевт может систематически помогать членам семьи пересматривать их поведение. Первый: терапевт вырабатывает у членов семьи уверенность в нем самом как в человеке, который поможет провести желаемые изменения в жизнь. Терапевт действует как модель конгруэнтности, когда сам участвует в процессе общения — все его послания полностью конгруэнтны. Совпадает все: то, как он двигается, звук его голоса, слова, которые он использует и т.д. В дополнение к этому, терапевт должен быть достаточно чувствительным, чтобы определить наиболее используемые репрезентативные системы членов семьи. Когда он определит это, он сможет развить у членов семьи чувство уверенности в себе, говоря с каждым на его языке, то есть используя с каждым при общении его наиболее используемую репрезентативную систему, а так-

103

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

же наиболее используемые слова-предикаты. Более эффективными, нежели простое использование слов-предикатов из репрезентативной системы члена семьи, с которым работает терапевт, являются (для терапевта мастерски владеющего этим) особые вариации ударения при использовании различных типов коммуникационных систем, которые терапевт выбирает для работы с определенным членом семьи. Например, при работе с членом семьи, который использует визуальную систему, мастерски работающий терапевт будет вести процесс общения, используя движения тела, рук, ног — применяя любые сигналы, которые могут быть замечены данным членом семьи. С членом семьи с ведущей кинестетической репрезентативной системой терапевт будет часто вступать в физический контакт: прикосновения, похлопывание, поглаживание и т.д., чтобы успешно общаться или подчеркнуть определенные моменты, которые пациент должен



осознать. Терапевт использует все свое умение общаться, чтобы наиболее полно отобразить тот шаблон общения, который приведет к эффективной коммуникации. Таким образом, например, когда член семьи, используя вербальный канал, показывает терапевту, что существует некий пропущенный момент в вербальном общении, то терапевт требует от пациента опущенной информации, а не придумывает, что бы это могло быть. Или если член семьи занимается «чтением мыслей» или общается неконгруэнтно, то терапевт может вежливо прокомментировать это, показывая тем самым другим членам семьи как важность самой возможности комментировать что-либо, так и значение ясного и точного общения. Когда терапевт ведет процесс общения, он специально оставляет временное пространство, чтобы члены семьи могли дать ответ, используя вежливые команды (разговорные постулаты) и внутренние вопросы, включенные в предложения. Он показывает, что он ценит возможности и способности членов семьи понять процесс общения и принять в нем участие, он приглашает их про-

104

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

комментировать процесс общения между ним и другими членами семьи. Следуя такой методике, он устанавливает индивидуальный контакт с каждым членом семьи, чтобы убедить их в своем умении, мастерстве, и, тем самым, вселить в них уверенность в себя и в них самих. Они начинают высоко ценить мастерство терапевта как коммуникатора и партнера в диалоге.

Второй важный способ, с помощью которого терапевт помогает членам семьи подготовиться к изменениям, — это его способность поделиться собранной информацией с членами семьи, незаметно используя для этих целей свое мастерство коммуникатора. Обычно члены семьи начинают общение с заявления о том, чего они хотят для себя и для семьи в целом; как правило, это заявление содержит номи-нализацию. По мере сбора информации терапевт проводит деноминализацию; то есть он поворачивает процесс представления чего-либо с явления, с события на сам процесс. Делясь информацией с другими членами семьи, он добивается того, что весь процесс, в результате которого семья пришла к такому состоянию, теперь выглядит как серия последовательных превращений семейной системы. Постепенно начиная осознавать историю своих сложившихся семейных отношений, своей семьи, как постепенный процесс, члены семьи также постепенно начинают надеяться, что этот процесс продолжится, в нем будет какая-то новая стадия, которая позволит им постепенно прийти к тем изменениям, которых они хотят. Они начинают видеть выход их тупика семейных отношений, в котором они находятся. Терапевт конечно же не пытается настаивать на том, чтобы каждый член семьи понимал свою и его задачи — в его задачи никак не входит подготовка новых семейных терапевтов. Также он не старается скрыть неуместную информацию от членов семьи. Более того, используя свое мастерств'-коммуникатора, терапевт выдает членам семьи необходимую информацию для того, чтобы каждый понял, какие

105

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

изменения возможны. По мере того, как он делится своей информацией о процессе общения в семье, он описывает свои ощущения — он не оценивает и не выносит суждений об этом. Это различие между описанием процесса и оценкой поведения других людей уже само по себе является важным обучающим фактором для членов семьи.

Одним из результатов мастерского использования терапевтом репрезентативных систем, конгруэнтности и распределения информации между всеми членами семьи является то, что члены семьи начинают понимать друг друга и верить друг другу. Из своего опыта мы знаем, что это очень благодарное занятие: посредством своего коммуникационного мастерства мы помогаем одному члену семьи понять, что другой член семьи вовсе не является сумасшедшим, злым или недоброжелательным, а просто не понимает того, что ему пытается сообщить первый, потому что каждый из них обращает внимание на разные части их совместного опыта, переживаний и общения.

В отличие от общепринятых представлений, различие уже само по себе может стать возможностью для развития; оно содержит в себе зачатки возбуждения и интереса, а также оно требует новых знаний, которые позволят двигаться в указанном направлении. Различие также может использоваться и негативно; тогда сходство может стать цементирующим фактором. Как сходство так и различие являются исключительными, поскольку они провозглашают уникальность каждого человеческого существа. В основном задача терапевта состоит в том, чтобы уравновесить

эти два качества личности и, в особенности, использовать свое мастерство, чтобы помочь членам семьи обратить различия, которые ранее были причиной боли, в возможность для развития и роста.

Когда терапевт работает с семьей, помогая ей понять стадии процесса, который привел к текущей ситуации, и обучая проводить различие между описывающим языком и оце-

106

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

I

нивающим, семья часто вспоминает некий эпизод из прошлого, обычно основывающийся на каком-то непонимании. Это можно использовать, дав им понять, осознать, что любой эпизод в прошлом может быть оживлен в настоящем; его можно вспомнить, понять и пережить по-новому. Когда у каждого члена семьи развивается уверенность в том, что терапевт является надежным проводником и учителем, а также когда терапевт сообщает информацию о семье, члены семьи начинают хотеть риска, вторжения на неизведанную ранее территорию и хотят построить новые мосты взаимоотношений внутри семьи. Осторожно работая с членами семьи в первой фазе, терапевт способен обеспечить созидательное участие членов семьи в создании и развитии опыта общения, который послужит моделью для них в их будущем развитии.

Определение желаемого состояния

Присутствие семьи на терапевтическом занятии — это подтверждение того, что семейная система в ее нынешнем состоянии — способы копирования, принятые в ней, общение и взаимодействие — все это более не удовлетворяет членов семьи. Это означает, что на каком-то уровне семья поняла, что есть значительное различие между их нынешними ощущениями и тем, что они хотят для самих себя. Типичным для нашего опыта является случай, когда семья появляется на терапевтическом семинаре, и каждый из членов семьи имеет какое-то представление о том, каких изменений он хочет, и первоначальной задачей терапевта является нахождение и выяснение этих желаний. Самый простой и эффективный способ узнать это — просто спросить членов семьи. Этот процесс, когда он будет происходить с семьей, станет моделью, способной помочь семье присваивать различным действиям и желаниям конгруэнтное значение. Терапевт понимает, что хотя сознательное содержание — конкретные надежды именно этой семьи — достаточно важная

107

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

вещь, но способ, которым он собирает информацию, очень мощный процесс общения на подсознательном уровне, который он осуществляет и которым руководит — это также весьма важно.

1. Что вы хотите для себя и своей семьи?
2. Каким именно образом вы хотели бы измениться сами и каким образом вы бы хотели, чтобы изменилась ваша семья?
3. На что вы надеетесь в отношении себя и своей семьи после проведения терапии, что вы от нее ждете?
4. Если бы вы могли как-то измениться, то какого рода изменения должны были бы произойти, вопрос также касается и вашей семьи?
5. Если бы я дал вам волшебную палочку, то как бы вы ее использовали?

Любой из этих вопросов является началом поиска желаемого состояния для этой семьи. По мере того, как члены семьи отвечают на вопросы терапевта, они, обычно, начинают представлять свои идеи и желания в виде номинали-зации. Например, многие семьи, с которыми мы работали, заявляли, что они хотят больше любви, поддержки, душевного комфорта, уважения, уверенности и.д. Каждое из этих слов является событийным представлением процесса, в котором пропущены многие части. Иногда члены семьи начинают с заявления о том, чего они не хотят. Используя лингвистические примеры, представленные в первой части, терапевт индивидуально работаем с членами семьи для выработки и сохранения позитивных утверждений о том, чего они хотят; в процессе этой работы члены семьи более полно осознают, чего же они хотят на самом деле.

Как мы отмечали в первой части этой книги, номинали-зации включают в себя лингвистический процесс вычеркивания, отсутствие ключевых указующих слов и неопределенные глаголы. Член семьи просто говорит, что он хотел бы больше любви, но в этом утверждении отсутствует са-

108

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

мая необходимая информация: кого этот человек хочет любить, или кем хочет быть любимым, и как, конкретно, этот человек хочет любить или быть любимым. Систематически выясняя смысл вычеркиваний, находя ключевые, значимые слова, выясняя значения глаголов и номинализаций, терапевт собирает информацию, которая ему необходима, чтобы понять, чего хотят члены семьи. Во время этой фазы семейной терапии, он использует свое мастерство коммуникатора для того, чтобы связать слова, произносимые членами семьи с тем, чего они в действительности хотят. Терапевт увязывает слова, произносимые членами семьи с тем, что они ощущают (адекватно деноминализирует их речь); когда он уже достаточно понимает поведение данной личности и может по внешним действиям определять, что в действительности хочет данный человек — тогда он способен выработать определенную методику поведения с данным конкретным человеком. Приведем два общих способа проведения адекватной увязки языка и ощущений (деноминализация):

а) Применить лингвистическое распознавание для опознания вычеркиваний, отсутствия указывающих слов, неопределенных глаголов, номинализаций и операторов, касающихся формы, а не существа дела. Или

б) Заставить членов семьи выработать определенное последовательное поведение, которое может быть примером того, чего они хотят.

Эти два общих способа начать процесс деноминализации, как это следует из нашего опыта, гораздо более тесно связаны между собой, чем можно предположить. А именно, когда член семьи вербально описывает то, чего он хочет, или то, что мешает ему достичь того, что он хочет, он и другие члены семьи прямо перед вашими глазами действуют так, как они описывали. Другими словами, члены семьи совмещают свое вербальное общение со своим невер-

109

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

бальным поведением. Зная это, терапевт может ускорить процесс осознания того, чего хотят члены семьи, будучи чувствительным к невербальным сигналам, выдаваемым членами семьи во время терапевтического занятия и далее тщательно рассматривая эти сигналы в ходе этого процесса. Для нас эти два способа увязывания языка и ощущений полностью интегрируются. В качестве путеводителя для нас и для членов семьи в этой области мы специально выбираем такие ощущения, которые будут затрагивать как можно больше сенсорных каналов и репрезентативных систем. Это действие для нас является основой наиболее эффективных условий для обучения и изменений. Делая ставку на конкретные действия для выработки опыта, на ощущения, а не просто на разговоры с семьей, терапевт включает в работу все способы восприятия членов семьи: визуальные, ауди-альные, кинестетические и т.д.

Процесс может считаться завершенным, когда терапевт понимает, что полученное поведение адекватно тому, чего хотят члены семьи. Другими словами, деноминализация завершена, когда терапевт установил, какие именно ощущения, переживания на самом деле отображают для членов семьи то, чего они хотят.

Одна из наиболее важных задач терапевта в первой фазе решена, когда он, наконец, нашел соответствие между языком, вербальным выражением и ощущениями, опытом у каждого члена семьи (деноминализация). Тем не менее, остается еще одна очень сложная ступень для терапевта, пытающегося собрать информацию, относящуюся к желаемому состоянию семьи как единого целого. Деноминализация для каждого из членов семьи может выразиться в комплексе, группе ощущений («сложное равенство»), которое относительно не связано с другими группами ощущений. Таким образом, для того, чтобы установить для семьи как для единого целого определенное желаемое состояние, которое может быть полезным для терапевта при его дальнейшем

110

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

I

использовании в качестве основы при выработке совместно с семьей единого опыта общения, терапевту необходимо найти некие способы координации тех ощущений, состояний, которых хотят достичь члены семьи. Другими словами, ему необходимо выработать такой путь деноминализации, на котором индивидуальные состояния («сложное равенство»), которых они хотят достичь, сольются в некое единое целое, или, по-меньшей мере, будут связаны между собой. Поскольку терапевт собирается использовать эти сложные равенства как основу для создания совместного с семьей опыта во второй фазе терапии, то эти ощущения, этот опыт членов семьи

должен быть един для всех. В процессе деликатного и бережного увязывания и объединения различных стремлений членов семьи, сразу выявляется то, что есть в них общего. В нашей работе часто случалось, что даже совершенно по-разному описываемые ощущения разных членов семье сразу сливаются, если находятся общие точки соприкосновения.

Терапевт может быть уверен, что он адекватно увязал вербальное описание ощущений с самими ощущениями (де-номинализация на уровне семьи как единицы), когда результатом является группа ощущений («сложные равенства»), которые сами по себе связаны. По мере продолжения процесса, если терапевт отмечает очень незначительное сближение конечных целей членов семьи, ему следует попросить одного из членов семьи представить (представление может быть вербальным описанием или выражено в другой репрезентативной системе, то есть в образах, движениях тела и т.д.) пример такого случая, когда ему не удалось достичь желаемой цели. Как только один из членов семьи сделает это, терапевту следует сразу спросить других членов семьи, насколько описание или действие, представленное первым, связано с тем, чего хотят другие члены семьи (деноминализация). Наш опыт показывает, что такой при-

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

ем почти всегда помогает найти общие точки в желаниях различных членов семьи.

Выяснив, чего же все-таки хотят члены семьи, и терапевт, и семья совместно осознают, какие именно цели, желания, ощущения являются наиболее важными в том опыте нового общения, который они будут совместно создавать во второй фазе семейной терапии. Такая группа взаимосов-надающих ощущений («сложных равенств»), которая является результатом связи слов с ощущениями, конкретным опытом (деноминализация), представляет собой структуру, которую следует использовать во второй фазе. Перед тем, как терапевт и семья смогут начать создавать такой опыт, необходимо получить еще некоторую информацию. Если у вас есть карта Сан-Франциско, то она будет вам весьма полезна, если вы собираетесь совершить визит или осмотреть город; но есть одно необходимое условие — вы должны знать, где именно вы находитесь. Основная задача терапевта заключается в помощи семье, в ее продвижении от того, где они сейчас находятся, туда, куда они хотят попасть. Следовательно, другая категория информации, необходимая терапевту, касается семейных ресурсов в настоящее время и наиболее употребляемых шаблонов копирования, которые в данный момент существуют внутри семейной системы.

Определение текущего состояния

(Что, собственно говоря, происходит в данный момент)

По мере того, как терапевт применяет различные способы увязывания, нахождения соответствия между вербальным представлением и ощущениями и, в то же время, собирает информацию, необходимую для понимания состояния, к которому стремится семья, выслушивая и наблюдая за взаимодействиями различных членов семьи. Поэтому, хотя основным содержанием первой фазы является желаемое состояние для семьи, процесс является шаблоном общения,

112

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

которое возможно внутри семьи прямо сейчас. Каждое вербальное и невербальное послание каждого члена семьи и те вербальные и невербальные реакции, которые выдаются в результате процесса общения другими членами семьи, составляют тот процесс, в результате которого выясняется состояние семейной системы в данный момент.

Общение во время терапевтического занятия идет невероятно интенсивно — намного интенсивнее, чем требуется терапевту, чтобы определить текущее состояние семейной системы. Исходя из этого, нам следует особо выделять то, что мы считаем наиболее значимым и информативным для семейного взаимодействия: выделяя это, мы тем самым показываем терапевту способ определенной организации своей деятельности:

- а) терапевт не будет перегружен сложностью ситуации;
- б) он будет следить за процессом, который в дальнейшем позволит ему в первой фазе понять текущее состояние семейной системы так, что он будет плодотворно работать совместно с членами семьи над созданием необходимого опыта общения во второй фазе.

Собственно говоря, мы предлагаем в данной фазе семейной терапии модель, которая, как это следует из нашего прежнего опыта, эффективна и полезна; как и все модели, она не является ни исчерпывающей, ни уникальной.

Первым из таких значительных примеров являются циклы заданного общения, которое уже существует внутри семьи. Обычно такие заданные петли, которые мы рассматриваем, настолько укоренились в повседневном общении, что члены семьи относятся к ним, как к незаменимым час-

тям своего общения. Часто просто понимание того, что эта заданность может быть изменена, является возможно одним из самых мощнодействующих факторов, которые мы, терапевты, можем представить членам семьи. Таким образом понимание процессов, лежащих в основе таких циклов

113

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

нарушенного общения, помогает терапевтам, расширить выбор воздействия на семью, помочь ей преодолеть уже сложившуюся порочную практику и избежать возникновения новых заданных циклов в будущем. Общая схема процесса, в результате которого формируются такие заданные циклы общения в семейной системе, представлена следующим образом:

Неконгруэнтность — решение — обобщение — заключение (сложное равенство — чтение мыслей).

Все вышеперечисленное в целом составляет заданное общение. Мы обсудим каждую из этих стадий. Процесс начинается тогда, когда один из членов семьи начинает общаться неконгруэнтно, например:

Милдред: «...Я только хочу помочь вам...» (тон голоса резкий, жесткий, одна нога выдвинута вперед, левая рука вытянута вперед, указательный палец вытянут, плечи сгорблены и напряжены, дыхание прерывистое, пальцы правой руки сжаты в кулак, а сама рука упирается в бок...)

В приведенном примере сигналы, подаваемые позой тела и движениями, и тональность голоса совпадают друг с другом, но не совпадают со словами и синтаксисом вербального общения — классический случай неконгруэнтности. Когда человек сталкивается с общением, подобным этому, то, как правило, он реагирует либо на первую половину общения (вербальную), либо на вторую (невербальную), то есть принимает решение — это вторая стадия в процессе.

Джордж: (успокаивая дыхание, протягивая свои руки к Милдред, ладонями вверх, голос звучит виновато) «...мне очень жаль, Милдред, я не понимаю...»

114

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

Другой член данной семейной системы решает отреагировать на аналогичную часть неконгруэнтного общения со стороны Милдред. В этом случае принимается решение отдать приоритет тому посланию Милдред, которое воспринимается через визуальные каналы, а не через аудиальные. Далее идет процесс обобщения; в приводимой стенограмме -Джордж начинает осознавать, что он чувствует себя плохо, а это ассоциируется (сознательно или нет) с внутренними ощущениями, возникшими в прошлом, когда Милдред была сердита на него, и он чувствовал себя плохо.

Терапевт: «...Джордж, что вы чувствуете прямо сейчас?»

Джордж: «Да, у меня болит живот — я чувствую себя довольно погано (поворачивается к Милдред). Милдред, милая, я знаю, что ты сердиться и...»

Следующей ступенью в создании заданной коммуникационной петли является сложное равенство. Далее аналогичные сигналы или послания, которые Джордж воспринимает, уже приравниваются к сигналам о том, что внутреннее состояние Милдред — это гнев. Процесс завершается на следующей ступени, когда Джордж уже самостоятельно завершил обобщение по типу сложного равенства — то есть теперь в будущем, когда он будет воспринимать описанные сигналы от Милдред, он всегда будет «знать», что она сердита. Когда этот цикл повторяется достаточно часто, число аналогичных сигналов, ключей, которые должен воспринять Джордж, чтобы включить свое сложное равенство, будет сокращаться. Например, мы отмечали случаи заданного общения, в которых поднятие плеч вверх, изменение дыхания или просто перенос тяжести тела с одной ноги на другую уже являлись посланиями, достаточными для того, чтобы инициировать заданную петлю. В каждом из этих случаев человек, осуществляющий чтение мыслей, совер-

115

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

шенно не осознавал наблюдаемую часть сложного равенства — то есть он совершенно не осознавал ключ или сигнал, который «давал» такую информацию.

Другой эффективный способ получения информации для понимания состояния семейной системы — это использование в качестве руководства номинализаций, которых, как утверждают члены семьи, они хотят достичь для себя и для своей семьи. Когда член семьи определяет для себя ту номинализацию, которой он хотел бы достичь, он на самом деле утверждает, что он не удовлетворен тем, что в данный момент получает от семейной системы в связи со своей но-минализацией. Следовательно, по мере того, как терапевт применяет свое искусство деноминализации, сводя

некоторые номинализации членов семьи до уровня группы сложных равенств, которые будут определять нынешнее, наблюдаемое поведение, он вполне может дать члену семьи (вербально или личным примером) пример того, как и что происходит, каковы его или ее ощущения; опыт данной семейной системы показывает, что он или она не может достичь желаемого состояния. На своем опыте мы убедились, что практически всегда член семьи дает такое заданное общение, которое является причиной боли и неудовлетворенности в семейной системе. Две стратегии получения информации, необходимой для понимания текущего состояния семейной системы, которые мы только что описали, имеют общую черту, — выявляют шаблоны заданного общения. Мы обнаружили, что терапевт обладает достаточной информацией для определения текущего состояния семейной системы в том случае, когда он определил основные способы, посредством которых члены семьи осуществляют заданный процесс общения — те шаблоны семейного общения, в которых практически отсутствует обратная связь. Группа заданного общения в семейной системе — это группа правил для семьи, которые необходимо знать терапевту, чтобы понимать, почему семья неспособна функционировать-

116

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

вать нормально. Правила или заданные коммуникационные петли — это то, что кибернетики называют гомеостатическим механизмом. Гомеостатические механизмы — это процессы, посредством которых система, если это простая система, например, система температурного контроля, или сложная система, например, семья, поддерживает сама себя при определенном поведении и функционировании. Для того, чтобы изменить систему, необходимо изменить гомеостатический процесс; то есть когда терапевт на терапевтическом занятии определит заданные коммуникационные петли или правила, у него появляется достаточное количество информации о текущем состоянии системы и возможность эффективного созидания совместно с членами семьи такого опыта взаимодействия, который они рассматривают как желаемое положение вещей.

Вывод

Существуют три основные части первой фазы семейной терапии (сбор информации):

1. Подготовка членов семьи к созданию такого опыта, который может служить моделью их будущего поведения.
2. Определение желаемого состояния для семейной системы.
3. Определение текущего состояния семейной системы.

Собирая информацию и работая над созданием у членов семьи чувства уверенности в себе и в нем, как в надежном проводнике, терапевт выполняет первый пункт. Особенно это касается осознания членами семьи процесса, посредством которого они оказались в этой ситуации. Следовательно, давая членам семьи понять, что те изменения, которые будут происходить в ходе терапии, — это просто закономерная и естественная ступень в процессе обретения ими контроля над семейной ситуацией — вы обеспечиваете себе их сотрудничество (сознательное и бессознательное).

117

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

Основная черта второй части, определения желаемого состояния для семейной системы, — это установление связи между словами и конкретными ощущениями (деноминализация номинализаций), которые каждый из членов семьи приносит на семинар, в виде своих желаний или надежд. Третья часть выполняется тогда, когда терапевт идентифицирует заданное общение, которое мешает семье достичь того, чего они так желают. Как только терапевт и члены семьи определяют конечное и начальное состояния семейной системы, перед ними сразу появится четко определенное направление движения. Эта информация плюс готовность членов семьи пойти на некоторый риск дает сигнал терапевту, что первая стадия завершена, и он может начать работать над созданием первичного опыта, который в будущем послужит моделью для семейной системы.

Вышеприведенное описание первой фазы — это, как и любая другая модель, идеализированная версия опыта; это также минимальная группа эффективных примеров, соответствующих первой фазе. Для нас самих они оказались весьма полезны в работе в области семейной терапии. Мы приглашаем и вас попробовать нашу модель, изменить ее, модифицировать любым способом, чтобы она работала и подходила для вашего стиля работы.

## ПРЕОБРАЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ

Как только терапевт собрал необходимое количество информации для того, чтобы понять, хотя бы до некоторой степени, текущее состояние семейной системы, состояние, которого они бы хотели

достичь, и то, каким образом текущее положение семьи как системы, делает невозможным достижение желаемого состояния, тогда он готов помочь семье создать тот опыт, который будет в дальнейшем служить моделью — сделать первые необходимые шаги, чтобы преобразовать саму систему. Когда мы обучаем семейных терапевтов, то наиболее часто встречаемся с жалобой на то, что существует слишком много таких вещей, которых не следует касаться. Целью этой книги является разъяснение, на какие элементы вам следует обратить внимание, а какие можно и нужно игнорировать. Также слишком часто семейные терапевты тратят свои основные ресурсы, обращая внимание на каждую мелочь, каждую деталь содержания проблем членов семьи. Тем не менее, члены семьи зациклены на своих проблемозаданных петлях, кругах общения — и их может быть трое, четверо, пятеро или больше, они все равно не могут найти решение. А почему, собственно, терапевт думает, что может? Преимущество терапевта заключается в том, что он также запрограммирован, его внимание сфокусировано, но не на проблемах и содержании, а на процессе кодирования и общения. Это позволяет ему отобрать нужную информацию, а не увязать в деталях. Преобразование системы вызовет изменения, но не на уровне содержания, а на уровне кодирования. Цель семейной терапии — изменение способов передачи и при-

119

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

ема посланий, а не решение проблем, которых всегда слишком много. Каждый день людям необходимо учиться взаимодействовать — им необходимы новые возможности на процессуальном уровне. Таким образом, терапевт собирает информацию: надежды, планы, желаемые ощущения (номинализация) членов семьи, такие как: больше любви, внимания, уважения, свободы, ответственности, тактичности и т.д. Терапевту необходимо обнаружить, какие входные и какие выходные каналы восприятия необходимы для членов семьи, чтобы понять, как им достичь столь желанных целей. Сравнение того, что так желанно, с тем, что можно выразить в данный момент, основываясь на тех заданных формах, которые существуют в семье, дает терапевту важную информацию. Один из способов достичь — выбрать систему желаний, надежд — желаемое состояние — для всех членов семьи и затем создать вместе с семьей опыт общения уже в этой новой системе отношений, используя всю ту методику, которая была описана выше. Результатом здесь является вовсе не одно единственное ощущение вне всякой системы, а нечто гораздо более значимое. Для того, чтобы члены семьи могли перейти от сложившегося неудовлетворительного общения хотя бы к одному ощущению, одному действию в новой системе, в желаемом состоянии, сначала они должны научиться изменяться. Они будут разрушать заданные стереотипы взаимодействия, открывать для восприятия новые каналы, они поймут, как это сделать, когда терапевт представит им модель поведения и общения, из которой они смогут этому научиться.

Например, муж (Фред) хочет получить больше внимания от своей жены (Мари). Мари хочет получить больше уважения от своего мужа и дочери. Дочь (Джуди) хочет от своих родителей понимания и свободы, а также признания того, что она уже взрослая. Это составляет одну группу информации. Когда терапевт понимает, каким образом Фред узнает, что его жена Мари не оказывает ему должного вни-

120

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

мания — что ей надо делать (как говорить или действовать), чтобы он сделал вывод, что ему оказывается внимание — то в этот момент терапевт получает лингвистическую деноминализацию желаемого состояния. Терапевту необходимо получить аналогичную информацию о каждом члене семьи. Далее терапевту необходимо правильно оценить, что мешает каждому члену семьи стать таким, каким он хочет быть, или почему другие члены семьи не дают ему того, чего он хочет. Это вторая важная группа информации. Например, Фред может сказать: «Я знаю, что моя жена оказывает мне внимание тогда, когда она взволнована и когда она касается меня.» Это означает,

что без прикосновения, без непосредственного телесного контакта Мари находится вне каналов восприятия Фреда, — он просто ее не воспринимает. В настоящий момент он может получать внимание только через свою кожу, но не посредством глаз. Следовательно, когда Мари оказывает внимание Фреду, но не касается его, он никак на это не реагирует. В результате Мари чувствует, что Фред не уважает ее.

Такие группы информации необходимо сравнивать, чтобы понять, есть ли там какое-то перекрывание, и если есть, то где. На самом деле здесь нет перекрывания, если это рассмотреть по отношению к желаниям всех членов семьи. Желаемое состояние находится за пределами системы, которая в данном случае является закрытой. Задача терапевта — привести членов семьи к такому опыту общения, когда они получают то, что хотят, используя три главные стратегии:

1. разрушение фиксированных заключений, выработанных в прошлом;
2. показ перспектив процесса (через достижение промежуточных состояний в системном процессе);
3. трансформация системы путем перезаданности.

121

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

Эти три методики будут перекрываться по отношению к индивидуальной работе, но в результате семья научится использовать все три стратегии, и вы поможете им получить то, чего они хотят. Тогда трансформация системы приводит к тому, что к системе добавляются инструменты, необходимые для достижения любого желаемого состояния, просто путем показа членам семьи того, как это может быть сделано. Семья овладеет необходимыми инструментами для фокусировки на процессе и инструментами для общения новыми и более удовлетворяющими способами. Это все поначалу делает задачу семейного терапевта похожей на задачу учителя.

Инструменты для разрушения фиксированных заключений, выработанных в прошлом

Чтобы помочь семье создать опыт общения, который находится вне возможностей сложившегося состояния семейной системы, необходимо разрушить петли заданного общения. Члены семьи шаг за шагом учатся видеть, слышать и чувствовать по-новому, чтобы обрести способность гармонично взаимодействовать друг с другом. Необходимым для этого преобразованием они обучаются при участии терапевта. Он прерывает сложившийся неудовлетворительный для семьи процесс и представляет все новые и новые примеры того, как следует отвечать и как понимать эти реакции на новом уровне. Противодействие, разрушающее заданное общение, может происходить в любой из пяти точек, из которых и возникло заданное общение:

1. Личность А общается неконгруэнтно.
2. Личность Б решает, на какую часть общего послания онаотреагирует.
3. Личность Б делает обобщение относительно своих чувств и своего решения относительно первоначального послания.
4. Личность Б устанавливает фиксированное обобщение (сложное равенство).

122

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

5. Личность Б осуществляет «чтение мыслей» по отношению к личности А.

Терапевт может осуществлять изменение в любом из этих пяти пунктов, или сразу в нескольких. Для полноты и завершенности преобразования прерывание цикличности этого процесса проводится до тех пор, пока не исчезнет заданность и предопределенность. Частное содержание разрушенного заданного общения важно лишь постольку, поскольку оно имеет отношение к достижению цели — обеспечению такого шаблона общения, которое могло быть примером желаемого состояния. Реальная ценность противодействия заключается в том, что члены семьи начинают понимать, что обратная связь может дать им больше желаемого, чем заданное общение, и что они могут узнать гораздо больше о других членах семьи, используя в общении обратную



связь для разрушения заданных петель общения.  
Разрушение заданного общения в точке неконгруэнтности

Фред говорит своей жене Мари: «Я бы хотел, чтобы ты больше любила меня.» Тон его голоса резкий и требовательный, брови подняты вверх, а голова качается вверх и вниз, когда он кончает фразу со вздохом, как если бы он в сотый раз распекал ребенка, который не выучил уроки. Мари напрягается и откидывается назад в своем кресле. Терапевт хорошо знает этот шаблон общения из своего предыдущего опыта. Мари, если терапевт позволит ей сделать это, повторит свою часть заданного общения. Она отреагирует на тон голоса Фреда и на его позу так, как если бы он «пытался поставить ее на место» («чтение мыслей»). В этот момент терапевт вмешивается, начиная противодействие в точке неконгруэнтности Фреда. Поскольку и Фред, и Мари запрограммированы на определенные действия в данной ситуации, то задача ставится так, чтобы разрушить запрограммированность для каждого. Здесь две стадии.

123

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

Первая: показать, что то, как он выглядит и то, как звучат его слова, совсем не совпадает ни с его намерениями, ни с содержанием его слов, — то, что снаружи, не совпадает с тем, что внутри.

Вторая: попытаться научить Фреда выдавать обе группы посланий согласованно, так чтобы они совпадали друг с другом, были конгруэнтны. Это научит Фреда новому способу общения и в то же самое время покажет Мари пример такого общения, в котором нет двух конфликтующих посланий, из которых она должна выбрать что-нибудь одно.

Терапевт: Я заметил, что на словах вы хотели бы, чтобы Мари больше вас любила. Но тон вашего голоса и движения тела и жесты совсем не говорили об этом и о том, что вы сами любите ее, желая получить от нее больше любви (терапевт повторяет то, что сказал Фред, тем же тоном голоса и с теми же движениями).

Фред: (вздыхая, как если бы он снова столкнулся с подобным общением). Да, такое чувство, как если бы я уже слишком давно испытывал это, и я прошу об этом, а она просто куда-то ускользает от меня.

Терапевт: Можете ли вы высказать словами то, что вы чувствуете, когда действуете как сейчас?

Фред: Да, я, наверное, испытываю чувство безнадежности (говорит это безнадежным тоном и выглядит соответственно).

В этом пункте терапевт может сделать очень многое, просто познакомив Фреда с двумя примерами общения, свободного от предопределенности.

Терапевт: Фред, теперь я понимаю, что вы должны испытывать чувство безнадежности, когда вы пытаетесь как-то передать Мари ваше желание общаться с ней, и я постараюсь помочь вам. Когда вы пытаетесь

124

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

контактировать с Мари и просите ее проявлять к вам больше любви, вам кажется, что она просто ускользает от вас куда-то. Это правильно?

Фред: Да.

Терапевт: Хорошо, Фред, давайте сделаем так: я буду вами, а вы будете Мари. Я буду просить вас обратить на меня внимание, проявлять ко мне больше любви, и я буду делать это так, как, по моим ощущениям, вы делаете это, и сразу же я сделаю это же, но по-другому. А сейчас вы посидите, посмотрите и послушайте, тогда, быть может, вы поймете, почему Мари ускользает от вас?

Фред: Хорошо.

Далее терапевт показывает Фреду два типа общения: одно конгруэнтное, другое неконгруэнтное. Затем терапевт просит Фреда повторить то, что сделал терапевт. Когда Фред повторяет это, в ответ Мари берет его за руку.

Главное здесь в том, что люди обычно не осознают свою неконгруэнтность, и противодействие в этой точке передачи послания обеспечивает возможность для обучения, которое затронет любые области, независимо от конкретного содержания. Человек, осознавший свою неконгруэнтность, так же как и те, кто видят и слышат этот процесс, уже одним этим открывают для себя больше и продвигаются в терапии дальше, чем когда-либо. Это ведет нас ко второй переходной точке, в которой терапевт может противодействовать непосредственно заданным петлям общения.

Разрушение заданных коммуникационных петель в переходной точке принятия решения

Когда Фред провел свое первоначальное неконгруэнтное послание, Мари ответила тем, что напряглась, сжалась -она была определенным образом запрограммирована (действовала в рамках фиксированного в прошлом общения)

125

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

отвечать только на определенную часть послания. По мере того, как она наблюдала процесс обучения Фреда терапевтом и различия между его намерениями и реальным внешним результатом, она также узнавала то, каким образом она запрограммирована игнорировать все другие стороны послания от Фреда, кроме этого определенного аспекта. Она совершенно не воспринимала слова Фреда, она воспринимала лишь тон его голоса и его жесты. Ведь в конечном итоге она решила, что эта сторона послания Фреда — и есть его настоящее послание, и отвечала только на него. Противодействуя, терапевт в данном случае поступает следующим образом:

Терапевт: Мари, когда я слышал, что Фред просил вас быть более любящей, я видел вашу реакцию, и мне интересно узнать, что вы видите, слышите, чувствуете, когда он все это говорит.

Мари: А, он только снова меня критиковал. Я никогда не бываю достаточно чувствительной для него.

Терапевт: Я слышал, как он что-то просил для себя. Мне интересно, откуда у вас появилось чувство, что он вас критикует? Был ли это тон голоса или то, как он выглядел?

Мари: У меня было такое чувство, что он кричал на меня за какую-то ошибку. Хмм... Наверное, я посчитала, что он не чего-то просит, а отчитывает меня за что-то.

Терапевт: Вы можете проверить это. Мне кажется, что Фред сделал ошибку, прямо попросив об этом. Возможно он верит, что никаким другим способом он этого не получит, поэтому он просит это таким неуклюжим способом. Я думаю, что вы также не знаете, как можно его понять, когда он сам не знает, как просить. Скорее всего, здесь для вас обоих есть нечто, что вам необходимо знать, если вы конечно этого захотите. Я бы

хотел подтвердить сказанное на его примере и попытаться найти какой-нибудь выход из этого тупика.

Начиная с этого момента, терапевт может научить Мари понимать, что обе стороны послания, воспринимаемого ею от Фреда, достаточно значимы, и что она реагировала только лишь на одну часть послания — на жесты и на тон голоса. Если она будет спрашивать, то у нее появится спасительная обратная связь; если же она будет продолжать заданное общение, то вновь получит одни лишь неприятности. В то же самое время это показывает Фреду, что его обращение, послание было неуклюжим, грубым, и поэтому Мари давала ответ на невербальную часть послания. Более того, его понимание ее ответа было неправильной интерпретацией ее невербального послания.

Разрушение заданных коммуникационных петель в точке обобщения или умозаключения

Терапевт также может выбрать в качестве точки пребывания точку обобщения, умозаключения. Когда Мари воспринимает неконгруэнтное обращение от Фреда, то решает принять во внимание только невербальную часть его обращения. Также как Фред не понимает, что то, что он выдает в качестве послания, не совпадает с его намерениями, также и Мари не понимает, что ее восприятие не совпадает с намерениями Фреда. Его жесты и тон его голоса совершенно не совпадают с тем, что он просит у Мари, но они соответствуют ее представлениям, что он что-то требует. У нее было чувство, что он критикует ее и требует что-то — такой она сделала вывод.

Давайте более детально исследуем процесс обобщения.

Фред неконгруэнтен в своем общении, выдавая Мари серию посланий, которые не совпадают. И в самом деле, на сознательном уровне он просит ее проявлять больше любви к нему, и его слова совпадают с его сознательными на-

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

мерениями; также он чувствует беспомощность, и это чувство (в основном вне его сознания) отражается в тоне его голоса, позе тела, жестах...

Теперь Мари должна ответить. Она видит позу тела Фреда, жесты, слышит тон его голоса, и она отвечает в основном на эту группу признаков, а не на смысл его слов.

В ее раннем опыте отношений с Фредом (и с другими) этот тон голоса, поза тела, жесты и движения ассоциировались с требованиями, которые он предъявлял ей.

Решение, принятое Мари на второй стадии (выше), плюс ее ранний опыт, относительно той части неконгруэнтного общения со стороны Фреда, которую она воспринимала и на которую давала ответ, привело ее к обобщению (умозаключению), что Фред что-то требует от нее.

В прошлом у Мари эти требования вызывали чувства беспомощности и гнева на проявленную по отношению к ней несправедливость. И теперь ее ответ Фреду автоматически основывается по большей части на этих прошлых чувствах гнева и беспомощности, и не обусловлен конкретной ситуацией.

Терапевту необходимо осознавать, что под поверхностным общением находятся более глубоко расположенные послания, которые, если их вывести на поверхность, могут помочь установить обратную связь. Такой процесс вывода заключения составляет другую переходную точку, в которой заданность может быть разрушена. Например:

Терапевт: Мари, Фред только что задал вам вопрос, и мне интересно, как вы это восприняли. Что вы чувствовали в тот момент, когда Фред попросил вас уделять ему больше любви и внимания?

Мари: Ну..., я чувствовала, как если бы он меня отчитывал, говоря мне, что мне следует делать.

128

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

Терапевт: Не могли бы вы сказать, что заставляет вас чувствовать таким образом?

Мари: Ну, он выглядел очень презрительно и то, что он говорил, звучало очень сердито и гневно.

Терапевт: А как вы чувствуете, что он делает именно это?

Мари: Я догадываюсь, поскольку я чувствую себя притесненной и обороняющейся.

Терапевт: Мари, когда вы видите Фреда презрительным, говорящим намеренно громко — все так, как вы описывали, означает ли это, что он на самом деле критикует и притесняет вас?

Мари: Конечно, он достаточно часто это проделывает.

Терапевт: Допустим, это так. Мари, вы когда-нибудь сами испытывали ощущение презрения или гнева, и когда вы разговаривали с кем-либо, это все происходило именно так, как вы описываете?

Мари: О, да. Но это совершенно разные вещи — он постоянно проделывает это.

Терапевт: Вы так в этом уверены? А не получается ли так, что этот большой и сильный парень испытывает внутри себя несколько другие чувства, так что когда он говорит с вами о чем-то, что так важно для него, то снаружи это проявляется не совсем верно? Может такое происходить?

Мари: Да, я начинаю догадываться.

Терапевт: Пожалуйста, подумайте над этим, мне кажется, что когда Фред чувствует себя не важно, и выглядит и говорит так, как сейчас, то вам следует присмотреться к нему и спросить себя: «О боже, чтобы я могу сейчас сделать, чтобы помочь ему?»

Прерывание заданного общения в точке обобщения требует, чтобы у терапевта был доступ к некоторому опыту семейного общения, который бы противоречил данному

129

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

обобщению или терапевт может сам создать такой опыт, устроив проверку такого обобщения с другими членами семьи. Так же обобщение может быть преодолено лингвистически с помощью преувеличения. Например, терапевт может сказать:

Терапевт: Мари, если вы верите в это, то вы оба просто связаны. Вы считаете, что Фред должен постоянно счастливо улыбаться и всегда казаться счастливым, либо критиковать вас и предъявлять вам требования? Это тяжелый груз для каждого из вас. Это именно то, что вы хотите мне сказать?

Прерывание заданного общения в точке фиксированных обобщений, сделанных в прошлом («сложное равенство»)

Фиксированные обобщения, сделанные в прошлом, — это следующая переходная точка в заданном общении и так же еще один пункт, в котором возможно противодействие терапевта. Можно помочь Мари создать программу, которая, в основном, будет вне осознания, в которой будут следующие пункты:

Когда Мари думает, что кто-то сердится на нее, она чувствует себя весьма скверно. Когда Фред общается с ней, но вовсе не сердится на нее, но она ощущает себя столь же скверно, тогда она делает программированное обобщение, которое выглядит следующим образом: «Если я чувствую себя так скверно, то Фред должен сердиться на меня.»

Мари пришла к тому, что она ощущает и воспринимает этот мир совершенно определенным образом, и она научилась двигаться в этом мире, обращая внимание исключительно на определенные ключи извне, в то же самое время игнорируя все другие послания, которые она получает. Это ограничивает ее восприятие (возможности восприятия). И когда терапевт помогает Мари избегнуть фиксированного

130

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

обобщения, которое держит ее в постоянном рабстве, он помогает ей начать воспринимать и реагировать на другие ключи, ранее просто не воспринимаемые. Другими словами, когда Фред сердится и требует, он выдает целую группу посланий. Когда он общается неконгруэнтно, он выдает небольшую часть группы посланий, используемых им и тогда, когда он сердится. Мари посредством фиксированного обобщения запрограммирована так, что она в случае обнаружения любого сигнала, говорящего, что Фред сердит (независимо, сердит он на самом деле или просто он неконгруэнтно общается) решает, что он сердится. Таким образом, из-за своей запрограммированности она воспринимает только часть послания Фреда. Терапевт может воздействовать лишь одним способом: он должен прояснить до конца имеющееся сложное равенство — выявить, пометить его и за тем показать, что оно не всегда выполняется, что его следует проверять, и что на самом деле оно только вредит процессу общения.

Мари: Да, я знаю, что он говорил: что я недостаточно хорошо себя веду и что он устал от этого, и что я не даю ему того, что ему необходимо.

Терапевт: Я слышу не это. Что заставляет вас думать, что он вкладывает в свои слова именно этот смысл, что он устал и что вы недостаточно хорошо себя ведете?

Мари: А вы только посмотрите на него.

Терапевт: А что конкретно в том, как он выглядит, заставляет вас думать, что он устал от вас, и что вы недостаточно хорошо себя ведете?

Мари: Он всегда так выглядит, когда он устает от того, что я делаю одни и те же ошибки, даже если это не отражается на моей чековой книжке.

131

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

iff

Терапевт: Таким образом, если Фред так выглядит, тогда, чтобы он ни сказал, это всегда будет означать, что он устал от ваших ошибок?

Мари: Ну, вообще-то это звучит как-то...

Терапевт: А что, если он будет так выглядеть и скажет вам, что ему надо пойти туалег, в этом тоже будет ваша вина?

Мари: Нет.

Терапевт: Значит, это правило не всегда выполняется?

Мари: Нет.

Терапевт: Тогда вполне возможно, что Фред мог иметь ввиду что-то другое, и возможно так же, что вы лишь использовали его вид, как возможность обидеться на что-то, не правда ли? (она кивает «да») Давайте вместе преодолеем это, сможем?

Здесь терапевт может придать новое значение и, следовательно, предоставить возможность выбора в процессе семейного поведения.

Прерывание запрограммированного общения таким образом учит не только тому, что члены семьи вовсе не медиумы, которые могут читать мысли, и не тому, что они неку-дышные логики. Существенно более важно то, что терапевт предоставляет модель поведения для членов семьи в то время, когда они видят непонимание или только подозревают, что это непонимание существует. Они обучаются тому, что обратная связь работает в обе стороны, что суть процесса общения заключается не столько в обмене информацией, сколько в удовольствии и гармонии взаимоотношений; кроме того, оно приносит душевное понимание. Успешные действия терапевта при разрушении запрограммированного общения будут в дальнейшем служить моделью для членов семьи. Полученный опыт станет побудительной силой для дальнейших изменений, особенно, когда все происходит легко, бережно и без скандалов.

132

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

Бывает так, что запрограммированность настолько твердо установилась в семейном взаимодействии и ответы настолько запрограммированы, что если один член семьи делает А, другой автоматически отвечает Б. Например, диалог, когда один из членов семьи начинает о чем-то говорить, а другой ему отвечает: «Я знаю, о чем ты думаешь, можешь мне не рассказывать», — это совершенно типичный пример «чтения мыслей». На этой стадии перед терапевтом стоит выбор: он может резко вмешаться в «чтение мыслей», чтобы прервать запрограммированность. Такое вмешательство может представлять собой систематическое прерывание, которое будет продолжаться до тех пор, пока само прерывание не станет частью процесса, и тогда уже может произойти вмешательство (на стадии прерывания), которое приведет к разрушению запрограммированности. Например, всегда, когда Ами начинает говорить, ее муж, Билл, начинает качать головой и повторять «нет», прежде чем она успевает произнести хоть полслова. Ами немедленно впадает в ярость, но это именно то, что по словам Билла, должно произойти. Тогда Ами снова пытается ответить, сказать, что такое поведение сводит ее с ума, но как только она начинает отвечать, Билл снова начинает трясти головой. Для того, чтобы как-то изменить данную схему общения, терапевту необходимо прервать ее на достаточно долгий промежуток времени, чтобы привлечь внимание обоих членов семьи. Для этого, как предложила Ами, терапевт применил систему общения Билла с Ами к самому Биллу. В данном случае и юмор и прерывание стали мощными инструментами для изменения процесса общения. Прежде всего терапевт сказал обоим, чтобы они остановились.

Терапевт: Билл, перед этим вы сказали, что очень хотели бы немного покоя и тишины и чтобы Ами перестала изводить вас, не так ли?

Билл: Да, я так сказал.

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

Терапевт: Я думаю, что могу помочь вам в этом, если вы согласитесь провести со мной маленький эксперимент, хотите?

Билл: Ладно.

Терапевт: Я попрошу вас положить руки на голову, чтобы одна рука закрыла одно ухо, а другая —

другое ухо, достаточно плотно. Если Ами начнет вас изводить или кричать на вас, сожмите уши руками, чтобы ничего не было слышно, и одновременно вы должны руками удерживать голову в неподвижном положении, поскольку я заметил, что как только Ами начинает говорить, ваша голова качается взад и вперед, и вы оба начинаете галлюцинировать и зарабатываете головную боль. Вы ведь знаете, о чем я говорю?

Билл: (посмеивается, и Ами посмеивается тоже) Хорошо.

Терапевт: Теперь, Ами, у вас есть прекрасный шанс сказать все, что вы хотели сказать Биллу, но помните, что если вы будете кричать или изводить его, он закроет уши и перестанет вас слышать. Итак, попробуйте, но не зарабатывайте себе головную боль, о'кей!

Ами: (смеясь) Так он выглядит просто прелестно.

Терапевт: Интересно, наверное, он не всегда так привлекательно выглядит в ваших глазах?

Ами: Да, это так, но когда я сейчас смотрю на него, мне больше хочется смеяться, чем сердиться.

Терапевт: Хорошо, а теперь, мне кажется стоит помочь вам организовать ваши каналы восприятия таким образом, чтобы вы действительно слышали друг друга, но продвигаться мы будем медленно и постараемся не заработать головную боль. Вы оба этого хотите?

Такой тип прерывания (юмор и преувеличение с помощью невербальных действий) позволяет замедлить процесс, чтобы внести что-то новое в запрограммированное обще-

134

вторая. Типы коммуникационных систем

ние. В то же время, можно взглянуть на запрограммированное общение с другой стороны, и это тоже может повлиять на принятие решения, — к картине будет добавлено послание, которое было прежде вычеркнуто. Например, в данном конкретном случае терапевту следует проинструктировать Билла:

Терапевт: Теперь, Билл, когда ты руками зажимаешь уши и тем самым защищаешься от криков Ами, я бы хотел, чтобы ты повторял все громче и громче: «Не говори ничего плохого или громкого, я слишком хрупкий.» И Ами, когда он будет это делать, я хочу, чтобы вы повторяли достаточно громко, чтобы он услышал вас: «Я не кричу, ты только послушай меня, я не кричу.» Хорошо, делайте это одновременно.

Обычно в результате такого противодействия оба члена семьи воспринимают опыт общения, который им знаком, и, в то же самое время, относятся к происходящему с юмором, без скандалов, криков и унижений. Скоро они устанут от глупости происходящего и будут готовы попробовать что-нибудь новенькое, особенно, когда заданное преувеличение пройдет через все стадии цикла общения. Число методик для прерывания заданного «чтения мыслей» зависит только от того, насколько творчески терапевт подходит к делу. Тем не менее, процесс в основном протекает по следующей схеме: сначала определяется схема «чтения мыслей» и выделяется из процесса общения; процесс проводится таким образом, чтобы оба участника убедились, что необходимо установить обратную связь. Мы часто заканчиваем занятия, говоря членам семьи: «У вас есть разрешение нормально общаться? Вы уверены в том, что у вас есть на это право: я не знаю, давал вам его кто-нибудь или нет?» Члены семьи должны очень хорошо уяснить две вещи: во-первых, как прорваться через заданность без крика и

135

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

скандалов, и, во-вторых, как установить обратную связь. Когда разрушается заданность, у членов

семьи появляется возможность начать использовать разные способы общения и получать сообщения. На этой стадии важнее всего то, что человек намеревается (сделать, сказать и т.д.), не всегда совпадает с тем, что воспринимают другие. Или, как мы говорим, карта — это еще не территория. Если у двоих людей две разные карты, то эти карты не могут быть изображением одной и той же территории. Но если обладатели карт сравнят различия и сделают это без крика и скандалов, то полученный в результате опыт будет лучшим проводником для обоих. А аргументы относительно того, чья карта лучше, это просто показатель того, что оба человека забыли, что ни одна из них не является правильной.

Возможные перспективы процесса (достижение промежуточного положения по отношению к процессу в системе)

Три общие стратегии, которые мы представили в этой главе, будут в определенной мере пересекаться; поэтому следует обратить внимание на различия. Их нужно рассматривать как побудительные стимулы для организации вашего поведения, а не как нечто территориально изолированное. Помня об этом, перейдем к тому, как помочь членам семьи осознать перспективы. Для того, чтобы терапевт смог помочь членам семьи достичь этого, ему необходимо облечь все в конкретную форму, так, чтобы члены семьи смогли это понять и чтобы у них появилась возможность видеть, слышать и ощущать по мере вовлечения в этот процесс. Систематический подход — это такой подход, когда все те примеры, которые мы описывали в этой книге, совпадают и образуют что-то единое. Терапевт сможет сделать семейную систему открытой только в той степени, в которой он сам понимает, что проблема — вовсе не про-

136

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

блема: то, как осуществляется копирование, — вот главная проблема. А именно, когда семья обращается к терапевту, и жена говорит, что ее муж, Том, эгоист, потому что он запрещает ей найти работу и сделать свою собственную карьеру, а Том громко отвечает: «Ты несешь ответственность за детей, и я не позволю, чтобы у них не было матери и полноценного детства с материнской любовью и вниманием,» — тогда задача терапевта состоит вовсе не в том, чтобы сказать, кто прав; достижение компромисса — это не его сфера. Решение проблемы — это не главная задача терапевта. Даже если эта конкретная проблема будет решена, то запрограммированное общение, вызвавшее эту проблему, тут же вызовет другую. Задача терапевта — разрушить заданность общения и подготовить окружающих к тому, что они должны сами исследовать свои ресурсы и возможности выбора, которые можно использовать для решения любой конкретной проблемы. Терапевт отвечает за процесс, а не за содержание; он отвечает, например, за то, чтобы любой член семьи смог достичь такого состояния исполнения своих желаний, при котором все проблемы будут решены. Также он должен так запустить и дополнить этот процесс, чтобы в дальнейшем все члены семьи могли решать свои собственные проблемы самостоятельно, без посторонней помощи. Далее, каждый новый конфликт — это возможность для любого члена семьи установить обратную связь. Если семейный терапевт не сможет действовать на этом уровне, то он будет поглощен и станет частью процесса, который лишь породит еще больше трудностей.

Например, если терапевт спросил Тома, почему он сопротивляется желанию Ами найти работу, Том наверняка тщательно разовьет свою идею во всех аспектах, и, опираясь на это, лишь увеличит свои требования к терапевту он захочет, чтобы терапевт сказал, кто из них прав, а кто — нет. А если вместо этого терапевт спросит Тома, как по его мнению нужно действовать, чтобы обеспечить безопасность

137

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

своих детей, и как желания Ами согласуются с этим, тогда вопросы терапевта будут направлены



на сбор информации и на поиск такого решения, которое позволит этой паре выйти из тупика и двинуться в правильном направлении. Если спросить Тома, почему он не хочет, чтобы Ами пошла работать, то это только усилит порочные тенденции. Терапевт сам должен развивать процесс. Это означает, что терапевт должен полностью задействовать свои глаза, уши и тело во время общения членов семьи, и в то же время оставаться вне семейной системы. Терапевт вовлечен в процесс исследования, он постоянно ощущает, как идет процесс, он предпринимает новые, порой рискованные шаги и т.д. Члены семьи вовлечены в содержание, пытаются как-то выпутаться из этих сложностей, стараются хорошо выглядеть, не делать ничего плохого. Они живут сегодняшним днем, а терапевт учит их использовать такие инструменты, которые будут им полезны всю оставшуюся жизнь. Для того, чтобы такое обучение было успешным, терапевту нужно добавить нечто новое к трансформации семейной системы. Это можно сделать, просто ознакомив членов семьи с новыми перспективами, чтобы они посмотрели на свою систему его глазами. Разрушение запрограммированности произойдет только в том случае, если члены семьи хорошо усвоят, как именно они должны установить обратную связь и разрушить существующие петли общения. Процесс семейной терапии становится еще глубже, когда терапевт добавляет к этому еще и свое четкое восприятие семейного процесса, как изнутри, так и снаружи. Члены семьи, вовлекающие друг друга в содержание, в какой-то момент должны остановиться и начать работать на перспективу, на будущее, что позволит им пойти дальше. У работы с содержанием ограниченные возможности. Многие проблемы, относящиеся к содержанию процесса, могут быть решены с помощью новых способов копирования и взаимодействия, как только члены семьи начнут понимать, как работает их

138

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

семейная система, и получают необходимые инструменты и средства для того, чтобы заставить эту систему работать на себя. Наша цель — предоставить в распоряжение членов семьи все средства, которые только есть. Наш подход основывается на том, что конкретные проблемы бесконечны. Если терапевт использует подход, фокусирующийся на проблемах, то он находится в проигрышном положении. Поэтому мы используем подход, «фокусирующийся на процессе копирования». Проблемы — это не проблема, копирование — вот проблема.

Одна из очень сильных и результативных методик, показывающая и достигающая перспективы процесса, который мы в данное время осознаем, — это создание «скульптур». Это метод перевода семейного процесса на язык тела и движений, которые показывают общение, наблюдаемое на занятии. Например:

Отец, Джек, должен сначала встать прямо; тело напряженное и жесткое, голова задрана вверх, вид очень умный, сверх логичный, непоколебимая колонна сил и разума. Когда он делает это, его жена, Джойс, становится на колени перед ним в позе, полной восхищения и мольбы. В это время каждый из троих детей вскарабкивается Джеку на спину до тех пор, пока он же больше не может выдерживать их вес и падает на пол. В этот момент Джойс встает с колен, вырастает, принимает позу обличителя, указывает пальцем, ее ноздри раздуваются. Это продолжается до тех пор, пока Джек в результате борьбы снова не встает на ноги и не превращается в колонну. Тогда Джойс снова может встать перед ним на колени.

Такое визуальное представление демонстрирует членам семьи картину процесса. Это также позволяет им видеть, как меняется содержание цикла их общения, в то время как сам процесс остается неизменным.

Терапевт может достичь определенных дополнительных целей, если будет описывать процесс по мере того, как чле-

139

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

ны семьи проходят не только через визуальное, но и через физическое описание процесса:

Стадия первая: Джек стоит прямо. Джойс на коленях, дети начинают карабкаться на Джека.

Терапевт: Я вижу, как Джойс восхищается способностью Джека удерживать все вместе, быть таким остроумным, находчивым, быть человеком, на которого она может смотреть снизу вверх. В это время дети лезут на него, чтобы привлечь его внимание, поскольку он постоянно слишком занят тем, что удерживает все вместе, а ваши дети хотят ощущать связь с этим большим, сильным, находчивым человеком. Поскольку он выдерживает это, дети стараются еще больше и залезают на него, чтобы он их заметил. Возможно, у вас трудности в школе, и он должен помочь вам с домашним заданием. Или вы можете задавать ему нескончаемый поток вопросов, и, поскольку он очень находчив, он сумеет на них ответить. В это время вы, Джойс, восхищенно смотрите на него, преклоняясь перед его способностью удерживать все в своих руках до тех пор, пока он, выглядевший таким сильным, неожиданно не падает на землю, совсем лишившись сил. Теперь ваши дети могут войти с ним в полный контакт — он может проводить время с вами, но бедную Джойс что-то внезапно швыряет в положение человека, который должен все держать в своих руках. А где ее большой сильный муж? Теперь он нуждается в ней, она должна его защитить, она пилит его все больше и больше, и в конце концов он снова встает на ноги. В конечном итоге Джеку настолько надоедает то, что делает Джойс, что он снова начинает бороться и снова претендует на то, что он силен, как бык. Теперь ему необходимо не обращать никакого внимания на детей, потому что ему надо много и тяжело работать, чтобы наверстать упущенное

140

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

за то время, когда он был повержен. Ваши дети отпускают его, а вы снова начинаете молиться на него.

Это помогает по-новому посмотреть на картину процесса. Терапевт может пойти еще дальше и попросить членов семьи рассказать о своих ощущениях, по мере того, как они двигаются в этом «балете». Например, Джек, когда он стоит прямо, уверенный и сильный, может сказать, что он чувствует себя одиноким и ощущение у него, как у ветки дерева, которая вот-вот сломается. Когда Джойс негодует над поверженным Джеком, она может сказать, что она вовсе не сумасшедшая, просто она испугана и доведена до отчаяния. Это также может дать некоторую дополнительную информацию о процессе. Следующий шаг состоит в том, что каждый член семьи должен сказать, как снять напряжение. Джек должен попросить Джойс встать и помочь ему, вместо того, чтобы восхищаться им. Встав, она может сказать: «Я всегда хотела встать и помочь тебе, быть с тобой на одном уровне, но я думала, что ты можешь быть таким сильным только если ты думаешь, что я слабая и мне необходима твоя сила.» Такое расширение процесса не только удаляет гнев и прерывает заданность, но также позволяет членам семьи осознать процесс. Это дает членам семьи выбор — на что обращать внимание, когда возникает неприятность. Раньше они видели только одну цель процесса — свою собственную. Теперь они могут добавить к этому и другие цели и понять, что в одном и том же процессе у разных членов семьи могут быть разные цели.

Перспектива семейной терапии дает членам семьи инструменты, с помощью которых каждый из них может достичь своих целей в едином процессе без постоянных падений и вставаний. Это позволяет членам семьи использовать различные возможности передачи и приема сообщений внутри их собственной семейной системы. У них возникает инструмент, помогающий понять осложнения, возникающие

141

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

во время общения, и учиться на их примере. Конечно, не каждая семья сможет достичь своих целей всего за одно занятие, в каждой семье понимание процесса развивается со своей индивидуальной скоростью — шаг за шагом, и каждый шаг для них по-своему ценен. Когда терапевт помогает семье достичь определенной цели, необходимо, чтобы он был спокоен, терпелив и обладал способностью мобилизовать ресурсы семьи.

Мы хотим подчеркнуть, что те частные примеры, которые мы представили здесь, являются именно примерами. И мы надеемся, что каждый из вас сможет использовать свои способности для создания новых, интересных и динамических вариантов. Тем не менее, вот что мы хотим предложить:

1. Надо более полно использовать мастерство и возможности членов семьи. Например, если член семьи художник, актер или музыкант, воодушевите их использовать свои способности для самообучения.
2. Во время совместной работы над созданием нового опыта надо использовать максимальное число каналов восприятия — все каналы приема и передачи информации и все репрезентативные системы. Использование этого принципа позволит максимально обучить всех членов семьи.

Семейные кризисы ставят всех членов семьи лицом к лицу с ситуацией, в которой они должны бороться за поддержание чувства собственного достоинства. Эти вихри уносят их. И именно на вас, терапевтов, ложится задача выделить из моря информации те кусочки, в которых заключено описание процесса; и вы должны представить эту информацию в чистом виде без всякого априорного суждения. Это необходимо для того, чтобы члены семьи не осмысливали невероятное количество информации относительно содержания процесса, а работали над тремя или четырьмя стадиями. Именно таким образом они могут достичь определенного положения, из которого они могут начать двигаться к дальнейшему росту и изменениям.

142

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

Преобразование системы с помощью перепрограммирования

Хотя наилучший результат семейной терапии — это полностью открытая система с перспективой, обратной связью, свободным исследованием и использованием новых возможностей, такую систему нельзя создать, если терапевт будет только разрушать, как слон в посудной лавке. Семейная система — это очень деликатная структура, которая служит основой для взаимодействия группы человеческих существ, которые не являются идеальными созданиями, да которым это и не нужно. Кто может познать все за одну ночь? Терпение — это самое необходимое условие семейной терапии. Полностью переделать человека — это совсем не наша работа. Это вполне может закончиться тем, что член семьи станет чужим для системы, и, следовательно, вызовет в ней еще больший стресс. Задачей семейного терапевта является преобразование системы как целого, преобразование до такого состояния, в котором стресс и напряжение исчезают. Тогда члены семьи могут опереться друг на друга и развиваться и расти как личности. Семейный терапевт не должен вытягивать все из каждого члена семьи, но ему следует ощущать направление развития, находить и использовать минимальные изменения для достижения максимального результата и одновременно учить членов семьи использовать обратную связь вместо запрограммированности и достигать общих целей системного процесса.

Если сконцентрировать усилия на максимальном изменении одного из членов семьи, это может привести к перекосам в системе. Каждая система может измениться. Наша задача — расширить эти возможности, увеличить свободу выбора и способность к развитию каждого члена семьи. Одна из наиболее важных целей, над достижением которой мы работаем, — это эффект «снежного кома», то есть терапевтического вмешательства, в результате которого члены

143

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

семьи получают такой заряд, что дальнейшие изменения осуществляют они сами. Слишком быстрые изменения могут разрушить семейную систему; слишком медленные могут разочаровать членов семьи, которые ждут немедленного результата, каких-то новых возможностей и новых переживаний. Это наиболее тонкая и хитрая часть семейной терапии — развить систему как целое до такой степени, чтобы она могла функционировать и оказывать надежную поддержку членам семьи, у которых есть все необходимое, чтобы двигаться в определенном направлении. В этом состоянии каждый член семьи чувствует, что может выбрать все, что необходимо. Терапевт должен понимать, что семейная терапия основывается на осознании того, что любое изменение в любом члене семейной системы сразу непосредственно или косвенно отражается на остальных. Таким образом, если, например, маленький Джонни — кататоник, то наши усилия, направленные на уменьшение соответствующих симптомов, будут бесполезными, потому что, когда он вернется в семейную систему, он будет взаимодействовать с этой системой по-старому, несмотря на то, что основа этой системы изменилась.

Действительно концентрация усилий на члене семьи, у которого есть симптомы, — это трудная задача. Для того, чтобы Джонни справился со своей кататонией, ему нужно очень многое преодолеть, приложить огромные усилия, а потом еще и постараться выжить в семейной системе, которая практически не изменилась. В то же время, если каждый член семьи изменится не так уж сильно, но все они по-своему изменятся, то преобразуется и вся система и симптомы Джонни будут уже не так уж заметны и не так уж нужны. Этот принцип легко проверить на собственном опыте. Если вы уехали из дома учиться в колледже, поступили куда-то на службу или просто уехали, а потом вернулись повидать свою семью или старых друзей, вы можете заметить, как вы изменились. Поначалу вы чувствовали себя

144

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

неловко, а в некоторых случаях это ощущение сохранялось и дальше.

Ваше тело вернулось, но вы стали чужим для сохранившейся системы, и именно этого мы и должны избежать, проводя семейную терапию, если хотим, чтобы в результате каждый член семьи смог развиваться и расти, ощущая поддержку системы.

Представьте что вы стоите перед пирамидой, башней, составленной из стаканов, которые стоят таким образом, что каждый новый ряд стоит на нижнем ряду. Вершина пирамиды — это один стакан, ниже — четыре стакана, еще ниже — девять, потом шестнадцать. Каждый слой стаканов представляет собой структуру, которая поддерживает все верхние стаканы. И если вы захотите как-то переставить эти стаканы, составить из них какую-то другую структуру, то вы не начнете брать самые нижние стаканы, вы даже не начнете брать все с одного края, допустим, слева. Вы начнете брать стаканы с самой вершины, с верхнего ряда и пойдете вниз, иначе вы разрушите все. Это похоже на то, как терапевт проводит семинар. Рассматривая семью как пирамиду из стаканов, терапевт будет помнить, что ему не следует проявлять нетерпение при разборе этой пирамиды; по меньшей мере он будет принимать во внимание то, как его действия могут отразиться на других стаканах.

Для того, чтобы правильно организовать этот процесс, вы должны всегда помнить, что любое взаимодействие, которое открывает дверь восприятия или ломает запрограммированность, должно быть понято и осознанно всеми членами семьи. Это происходит приблизительно так:

Терапевт работает с мужем/отцом и разрушает петлю заданного общения отца со своим сыном. Далее терапевт переключается на сына и убеждается в том, что мальчик тоже разрушил свою часть заданного общения, обращенного на отца, и понимает, что отец изменился (перепрограммировался). Далее терапевту необходимо переключиться на

145

## Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

мать, которая наблюдала за процессом, и помочь ей понять и принять изменения в ее взаимоотношениях с мужем и сыном. В этом цикле каждая стадия приводит к следующей, и все члены семьи настраиваются на происходящие изменения. Этот процесс также сопровождается определенным движением в сторону перспектив семейного процесса; переходя от одной личности к другой, он разрушает заданное общение и затем перестраивает оставшуюся систему в соответствии с новым порядком. Далее весь процесс преобразования начинает напоминать новую цепочку, в которой теперь каждое звено связано с другим звеном. Это помогает терапевту установить наиболее подходящую скорость и направление изменений для данной, конкретной семейной системы. Это также защищает от неожиданных скачков, которые могут разбалансировать систему. Следовательно, разрушение заданности, достижение целей в соответствии с семейным процессом, постоянная установка новых звеньев в семейной системе — это и есть та структура и та стратегия, которая сливает воедино индивидуальные усилия по преобразованию семейной системы. Это новая фаза семейного терапевтического занятия, которая ведет к третьей и финальной стадии семейного преобразования. В самом деле, мы, терапевты, работаем над тем, чтобы исправить сломанные части, пробудить то, что уснуло, и связать воедино эти вновь пробудившиеся реальности, чтобы на основе этого получить больше энергии и силы. Следовательно, реально мы ничего не добавляем к семейной системе, мы только делаем так, чтобы члены семьи смогли использовать те ресурсы, которыми они всегда обладали.

## ЗАКРЕПЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИИ

В третьей конечной стадии терапевтического занятия работа сводится к закреплению тех изменений, которые члены семьи выработали как часть модели, опыта, накопленного в части второй. Мы выделили в третьей фазы три части:

1. Обзор всего процесса терапевтического занятия.
2. Установление обратной связи, которая связывает процесс с каждым членом семьи.
3. Рассмотрение «домашнего задания».

Эта конечная фаза является важной частью терапевтического занятия, независимо от того, был ли получен во второй фазе тот конкретный опыт, то необходимое состояние, которое вырабатывалось терапевтом и членами семьи в первой фазе. Фундаментом каждого занятия является совместная работа терапевта и членов семьи над созданием такого опыта общения. Мы снова повторяем, что не содержание, а процесс является основой для изменений. И, если смотреть с этой точки зрения, то каждое занятие живет своей собственной жизнью, обладает своей собственной целостностью. А последовательность обеспечивается развитием новых связующих блоков на каждой новой встрече терапевта и семьи. Цель действий терапевта на этой последней стадии занятия такова: он должен помочь членам семьи утвердить достигнутое в течение терапии, выработать новую семейную историю, которая теперь становится основой уверенности, необходимой для новых изменений и риска. Поистине, семейная терапия происходит в реальном мире со

147

## Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

всеми ограничениями, свойственными этому миру. Но, когда занятие заканчивается, у семьи есть возможность уже самостоятельно опробовать свои новые крылья. В идеале, терапевт также работает над созданием условий, которые помогут семье преобразоваться не только во время занятий, но и в периоды между ними: семья, вернувшаяся после перерыва — это уже не та же семья, которая только-только покинула терапевта.

## Обзор процесса проведения семинара

Семья включилась в работу терапевтического занятия, цель которого — помочь семье измениться. Как мы подчеркивали, представляя первую и вторую фазы, ключом к эффективному

вмешательству терапевта является определение и разрушение заданных петель общения, существующих среди членов семьи, то есть создание четко действующей обратной связи, осознанной на примерах семейного общения, созданных во время терапии. Этот обзор — это, в общем-то, обзор тех элементов, о которых уже шла речь, процесс, в котором терапевт представляет собой пример конгруэнтного общения и обеспечивает специфическую обратную связь для членов семьи. Терапевт дает последовательный обзор терапевтического занятия, а затем, шаг за шагом, он восстанавливает те процессы, которые происходили в дальнейшем: что произошло во время первой фазы; совместно выработанные способы, которые помогли им понять, чего же они хотят; затем подготовка к новому опыту общения и развития; что произошло во второй фазе, конкретные действия терапевта и членов семьи.

Такой обзор дает терапевту возможность ознакомить членов семьи со своими собственными ощущениями от совместной работы над созданием позитивных изменений и развитием. Он выделяет важные по его мнению стадии семейных изменений, то есть осуществляет идентификацию петель запрограммированного общения. Он показывает, как соответ-

148

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

ственно своему восприятию процесса члены семьи совместно работали над созданием нового выбора для самих себя. Он тщательно отмечает все стадии, пройденные семьей на пути к этим новым целям. С помощью такого описания процесса терапевтического занятия терапевт четко выделяет и показывает те средства и те возможности, которые необходимы членам семьи для продолжения начатого развития и для дальнейших изменений. Наш опыт показывает, что наиболее желательным результатом семейной терапии является не просто достижение опыта общения, который семья может использовать для дальнейшего развития, но также и понимание этого опыта и тех конкретных приемов, которые используют терапевт и члены семьи. Вообще, желательно, чтобы семья не только стала общаться так, как ей этого хочется, но и научилась приемам, которые в дальнейшем помогут гармонизировать семью в целом. Когда обучение проходит именно на последнем уровне, семья начинает действительно превращаться в открытую систему, и уже одно это помогает членам семьи справиться с любыми расстройствами, которые могут появиться независимо от их содержания, так как система, продолжающая использовать эффективные способы взаимодействия, преобразуется с их же помощью. С нашей точки зрения, наиболее эффективный результат терапевтического вмешательства достигается на терапевтическом занятии, на котором члены семьи полностью понимают то, что с ними происходит (следовательно, понимают то, как процесс взаимодействия будет развиваться дальше, и понимают, какая будет следующая ступень), и прекрасно умеют владеть приемами, необходимыми для участия в этом процессе. Такое занятие в принципе напоминает нам следующий процесс: мы пришли в закрытую комнату с закрытыми окнами, нашли из нее выход и открыли окна. Но выход оказался всего лишь входом в другую такую же комнату. Но у нас есть ключи, чтобы снова и снова находить выход, пока все это не закончится.

149

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия" Установление обратной связи между членами семьи

Полностью соответствует принципам модели активного, ясного и эффективного общения и признание терапевтом следующего факта: процесс обратной связи в открытой системе осуществляется в двустороннем направлении; терапевт настаивает на том, что абсолютно каждый член семьи имеет возможность комментировать свои ощущения во время терапевтического занятия. И в то же самое время, конечно, такая проверка позволяет терапевту и членам семьи осмыслить, каким образом они могут выразить свое понимание того, что происходит на занятии, и оценить то, насколько они овладели мастерством, необходимым для управления процессом изменений. Члены семьи не только вольны комментировать происходящее на занятии, но и могут также задавать вопросы относительно тех или иных ощущений, которые они не до конца поняли. Это позволяет им полностью овладеть инструментами, необходимыми для дальнейших изменений

и развития, и помогает преодолеть последние из старых сковывающих правил. Такая активность членов семьи позволяет терапевту не только помочь им выразить свои ощущения от происходящего процесса, в который они вовлечены, но и позволяет понять те новые возможности, которые теперь стали доступны ему лично. Если мы завершаем занятие и нам не удастся почерпнуть оттуда что-то лично для себя, то это признак того, что на каком-то этапе занятия мы потеряли контакт с семьей.

Домашнее задание

Процесс изменения и развития семьи, который начинается на терапевтическом занятии, не останавливается, когда оно подходит к концу. Когда семья возвращается домой, то тот новый опыт общения, который был создан с помощью терапевта, служит моделью для дальнейших изменений. Терапевт в своем обзоре занятия должен так представить

150

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

начавшийся процесс изменений, чтобы семье стало ясно, какие следующие действия ей надо предпринять, чтобы продолжить свое развитие дома.

Мы выделяем три вида домашних заданий, которые, как мы обнаружили в процессе нашей работы, весьма полезны. Первое предложение семье заключается в том, чтобы члены семьи у себя дома выбрали особое время и место, где они могли практиковаться в том, что мы называем прерывающими сигналами. Когда семья покидает терапевтический кабинет, то вне зависимости от того, насколько эффективными, драматическими и далеко идущими были те изменения, которые произошли с членами семьи, они возвращаются в окружение, ассоциирующееся с шаблонами заданного общения, которое они теперь изменяют. Само по себе физическое окружение может быть сильным стимулом для реактивации старых циклов, которые принесли так много боли и непонимания в прошлом. Помимо материального окружения ощущения ассоциируются также с работой и школой и простой ежедневной деятельностью, тем самым активируя старые разрушительные шаблоны общения. Прерывающие сигналы — это те ключи, о которых заранее договариваются члены семьи, обычно, перед концом занятия, и которые любой член семьи может использовать, когда заметит какой-либо из ранее употребляемых шаблонов заданного общения, над изменением которого они работали с терапевтом. Терапевт должен внимательно отнестись к этому и помочь членам семьи отобрать наиболее подходящие сигналы. Эти ключи выбираются, исходя из следующих соображений:

1. запрограммированное общение должно быть прервано;
2. должны быть использованы способности членов семьи.

Например, если общение, которое должно быть прервано, состоит в том, что один из членов семьи отказывается

151

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир "Семейная терапия"

слушать то, что говорит другой, то тогда прерывающий аудиальный сигнал не окажет должного воздействия (его не услышат), в то время как кинестетический и /или визуальный подойдет. Как терапевт должен оценивать способности отдельных членов семьи легко увидеть на примере семей с детьми. Мы обнаружили, что гораздо эффективнее планировать прерывающие сигналы, которые не связаны со словами. Наш опыт показывает, что весьма эффективно использование в семьях с юным поколением прерывающих сигналов в виде определенных поз. Мы также обнаружили, что такой сигнал, когда он выбран удачно, должен отрабатываться в семье. Когда члены семьи выбирают специальное время и место для отработки таких прерывающих сигналов и тренируются, то они обретают способность более эффективно использовать их при стрессах и в других ситуациях. Практическая отработка таких сигналов вполне может вызвать смех, когда она проводится в виде игры или представления.

Второй вид домашнего задания сводится к отработке специфических конкретных форм обратной связи, которые ранее были выработаны на занятии в качестве замены запрограммированных петель общения. Во время такой отработки члены семьи либо повторяют опыт, связанный ранее с заданными формами общения, либо вновь создают определенные ситуации, фантазируя, разыгрывая роли, в которых как бы снова активируются ранние формы запрограммированного общения, либо еще как-нибудь, и тренируются, снимая запрограммированность с помощью обратной связи. Мы можем предложить также, чтобы во время таких упражнений один из членов семьи не был прямо вовлечен в обратную связь, но по соглашению как бы подавал эту обратную связь другим членам семьи, помогал ее установить во время их взаимодействия между собой. Также такой член семьи, «арбитр», должен по взаимному соглашению иметь возможность изменять модельное упражнение, если он ре-

152

Часть вторая. Типы коммуникационных систем

шит, что обратная связь начинает превращаться в одну из форм заданного общения.

Третий вид домашнего задания, который нам кажется полезным — это обсуждение членами семьи своих возможностей, средств и инструментов, которыми они пользуются в процессе развития и изменения. Эти упражнения отличаются от второго типа упражнений тем, что члены семьи не используют конкретные виды обратной связи в конкретной ситуации, а отработывают и используют методику изменений на уровне копирования. Например, семья может обсуждать и разыгрывать в ролях тот способ, с помощью которого они вместе с терапевтом выявили и разрушили заданное общение на последнем терапевтическом занятии. Затем члены семьи могут применять конкретные стадии процесса, которые они выделили из своего текущего взаимодействия во время последнего терапевтического занятия для осознания и разрушения дополнительных петель запрограммированного общения. И опять-таки, мы предлагаем, чтобы один из членов семьи не был напрямую вовлечен в процесс и мог контролировать его в целом. Эти упражнения придуманы специально для продолжения процесса изменений и для того, чтобы дать членам семьи возможность и инструменты для создания открытой системы. Мы считаем это процессом становления конгруэнтности, процессом, в котором люди, вынужденные ранее делать нечто определенное, теперь ощущают, что у них есть свобода выбора. Новые нетривиальные рискованные решения становятся обычным делом, возможность испытывать лучше ощущения расширяется, а любовь, внимание, восхищение — все это становится частью того, что, как нам кажется, является смыслом жизни.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы снова хотим подчеркнуть, что общей всеобъемлющей задачей семейного терапевта является помощь членам семьи в преобразении компульсивных шаблонов поведения в возможность выбора — выбора открытого, созидательного поведения. Мы привели здесь много примеров, которые, как мы надеемся, каждый из вас, семейных терапевтов, будет использовать в своей работе. В этом первом томе мы ограничили число примеров, которые, как нам кажется, необходимы для эффективной динамичной семейной терапии. Более сложные примеры (образцы, в том числе метапримеры), как мы надеемся, будут обсуждаться во втором томе. Один из метапримеров — структура способа организации примеров, которые мы привели в этом томе, то, как они могут быть выстроены при терапевтическом применении. Основной структурой второй части этого тома как раз является один такой метапример, естественное группирование примеров из части первой под следующими заголовками:

1. Сбор информации.
2. Преобразование системы.
3. Закрепляющие изменения.

Мы предлагаем один дополнительный метапример, который, как мы обнаружили, очень эффективен. Этот метапример полностью последователен по отношению к мета-примеру, представленному ранее. У него следующие стадии:



1.Терапевт контактирует с каждым членом семьи. 2.Терапевт действует как переводчик между членами семьи. 3.Терапевт помогает членам семьи установить прямые контакты.

Мы предлагаем читателю самому провести классификацию примеров из первой части в соответствии с тремя стадиями этого метапримера.

эпилог

В этой книге основное внимание мы уделили изменениям и тому, как их использовать, исходя из того, как мы их понимаем. Особенно хочется подчеркнуть, что этот процесс станет бесчеловечным экспериментом без человеческого внимания и чуткого отношения, без бережного проникновения в душу и личность каждого человека, находящегося перед вами; то же самое относится и к вашей собственной душе. Выделяя способность искать и находить, и выборочно используя различные части процесса изменений, который мы детально описали, вы сможете значительно расширить ваше понимание происходящего и сможете с меньшими затратами добиваться большего терапевтического эффекта. Но без доброго и любящего сердца все это становится лишь промыванием мозгов.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ

О НАС И ОБ ЭТОЙ КНИГЕ.....4

ПРЕДИСЛОВИЕ.....6

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПРИМЕРЫ ЭФФЕКТИВНОЙ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ

ВВЕДЕНИЕ.....12

ПРИМЕРЫ: ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ.....15

ПРИМЕРЫ: ВТОРОЙ УРОВЕНЬ.....52

РЕЗЮМЕ.....78

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ТИПЫ КОММУНИКАЦИОННЫХ СИСТЕМ

ВВЕДЕНИЕ.....80

ЗАДАННЫЙ ЦИКЛ ОБЩЕНИЯ .....86

КОММУНИКАЦИОННЫЙ ЦИКЛ С ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ.....95

СБОР ИНФОРМАЦИИ.....101

ТРАНСФОРМАЦИЯ СИСТЕМЫ.....119

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ .....147

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....154

ЭПИЛОГ .....156

Ричард Бэндлер Джон Гриндер Вирджиния Сатир

Семейная терапия

Практическое руководство перевод с английского

Ответственный редактор Р.Б.Барабек Научный редактор П.В.Кондратьев

Институт Общегуманитарных Исследований При участии фонда "Университетская книга"

193144, Санкт-Петербург, ул.Моисеенко, 10

Издательская лицензия ЛР № 071351 от 23.10.96

Гигиеническое заключение №93.ФЦ.8.953 П104.12.98 от 28.12.98

Печать офсетная, бумага офсетная, формат 60x88/16, печатных листов 10,

тираж 1500 экз.