

Вирджиния Сатир.  
Почему семейная терапия?

1. Семейные терапевты имеют дело с семейными трудностями.

а) Когда один из членов семьи (пациент) испытывает трудности, которые проявляются в определенных симптомах, то эти трудности так или иначе затрагивают всех членов семьи.

б) Многие терапевты считают полезным называть члена семьи, у которого проявляется симптом, "выделенным пациентом"<sup>1</sup>, а не "больным" или "странным" или "виноватым", как его обычно называют в семье.

в) Это делается по той причине, что терапевт рассматривает симптомы "выделенного пациента" как исполняющие определенную функцию и для семьи, и для самого индивида.

2. В ряде исследований было показано, что семья ведет себя так, будто она представляет собой единое целое. В 1954 г. Джексон ввел термин "семейный гомеостаз".

а) Согласно концепции семейного гомеостаза, семья действует таким образом, чтобы во взаимоотношениях поддерживалось равновесие.

б) Члены семьи способствуют сохранению этого равновесия не только явными способами, но и скрытыми.

в) Это равновесие обнаруживается в повторяющихся, циклических, предсказуемых паттернах коммуникации в семье.

г) Когда семейный гомеостаз оказывается под угрозой, его участники прилагают много усилий, чтобы его сохранить.

3. Супружеские отношения влияют на характер семейного гомеостаза.

а) Супружеские отношения – это ось, вокруг которой строятся все остальные семейные отношения. Супруги являются "архитекторами" семьи.

б) Затрудненные супружеские отношения порождают расстройство в воспитании детей.

4. Выделенный пациент – это член семьи, на которого наиболее заметно повлияли затрудненные супружеские отношения, и на нем больше всего отразилось расстройство в родительском воспитании.

а) Его симптомы служат сигналом "СОС" о трудностях его родителей и о нарушении семейного равновесия, происходящем в результате.

б) Симптомы выделенного пациента представляют собой сообщения о том, что он искажает свое собственное развитие, пытаясь принять на себя и облегчить трудности своих родителей.

5. Многие терапевтические подходы называются "семейной терапией", но отличаются от предлагаемого здесь метода, поскольку эти подходы в основном ориентированы не на семью как единое целое, а лишь на отдельных членов семьи. Например:

а) У каждого члена семьи может быть свой собственный терапевт.

б) Или у всей семьи может быть один и тот же терапевт, но они видятся с ним отдельно друг от друга.

в) Или у пациента может быть свой терапевт, который время от времени встречается с другими членами семьи "ради" пациента.

6. Все большее число клинических наблюдений приводит к выводу, что семейная терапия должна быть ориентирована на семью в целом. Этот вывод сначала опирался на наблюдения, показавшие, как члены семьи реагируют на индивидуальное лечение одного из членов семьи, обозначенного как "шизофреник". Но дальнейшие исследования показали, что и семьи с малолетними правонарушителями реагируют на индивидуальное лечение этого члена семьи таким же образом. В обоих случаях оказалось, что:

а) Другие члены семьи мешали индивидуальному лечению "больного" члена семьи, пытались включиться в лечение или саботировали его, как будто семья была заинтересована, чтобы он оставался "больным".

б) Госпитализированный или заключенный пациент часто чувствовал себя хуже или регрессировал после посещения членами семьи, как будто семейное взаимодействие имело прямое влияние на его симптомы.

в) Другим членам семьи становилось хуже, когда пациенту становилось лучше, как будто болезнь одного из членов семьи была необходима для функционирования этой семьи.

7. Эти наблюдения заставили многих психиатров и исследователей, ориентированных на индивидуальное лечение, переоценить и подвергнуть сомнению некоторые предпосылки.

а) Они заметили, что если пациент рассматривается как жертва его семьи, слишком легко отождествиться с ним или чрезмерно защищать его, упуская из виду, что:

- пациенты, в свою очередь, столь же способны превращать в жертвы других членов семьи;

- пациенты способствуют закреплению своей роли как больных, странных или виновных.

б) Они заметили, в какой значительной мере им приходится опираться на явление переноса, чтобы произвести изменения.

- возможно при этом, что многое в так называемом переносе пациента в действительности было подходящей реакцией на поведение терапевта в неправдоподобной, бедной взаимодействиями терапевтической ситуации;

- кроме того, терапевтическая ситуация с большей вероятностью закрепила бы патологию, чем представила новое положение вещей, вызывающее сомнения о прежнем восприятии;

- если поведение пациента до некоторой степени представляет собой перенос (т.е. характерное для него отношение к матери и отцу), то почему бы терапевту не помочь пациенту общаться с семьей более прямо, встречаясь с пациентом и его семьей вместе?

в) Они заметили, что терапевты проявляют больший интерес к тому, что происходит в воображении пациента, чем к его реальной жизни. Но даже если они проявляли интерес к реальной жизни пациента, пока они встречались лишь с самим пациентом в терапии, им приходилось руководствоваться его версией этой жизни или пытаться строить догадки о том, что в ней происходит.

г) Они заметили, что стараясь изменить образ действий одного из членов семьи, они старались, в сущности, изменить образ действий всей семьи в целом.

- это возлагало ношу инициатора изменений в семье на одного лишь пациента, а не на всех членов семьи. Пациент и без того являлся именно тем членом семьи, который старался изменить ее образ действий, а когда его побуждали приложить к этому еще больше стараний, то в ответ он получал лишь все более резкую критику со стороны своей семьи. Тогда его ноша становилась еще тяжелее, и он чувствовал себя еще менее способным.

8. Как только терапевты начали видаться со всей семьей в целом, раскрылись другие аспекты семейной жизни, порождавшие симптомы, аспекты, которые раньше упускались из виду. Другие исследователи семейного взаимодействия сделали подобные открытия. С точки зрения Уоррена Броуди, супруги ведут себя с нормальным ребенком иначе, чем с симптоматическим:

. . . в присутствии своего "нормального" ребенка родители способны относиться друг к другу с такой свободой, гибкостью и широтой понимания, в которую трудно поверить, учитывая ограничения в отношениях между родителями, когда они общаются с симпто-матическим ребенком. Любопытно, почему это происходит именно так. 2

9. Но психиатры, все больше склонявшиеся к семейной терапии, не первыми признали межличностную природу психической болезни. Первооткрывателями в этой области исследований были Салливан и Фромм - Рейхман, наряду со многими другими психиатрами, психологами и социальными работниками. Движение "Защита ребенка" было другим важным шагом вперед; оно помогло нарушить традицию выделения одного из членов семьи для лечения.

а) Терапевты из центров "Защита ребенка" включали в лечение и ребенка, и мать, хотя они чаще всего встречались с матерью и ребенком в разное время,

в отдельных терапевтических сессиях.

б) Они все больше осознавали важность участия отца в терапии, хотя они обнаружили, что его трудно вовлечь в работу; обычно им не удавалось вовлечь отца в терапевтический процесс.

- по рассказам терапевтов, отцы чувствовали, что воспитание ребенка - это скорее работа жены, а не мужа; если ребенок ведет себя беспокойно, то терапевту нужно встретиться с женой;

- терапевты из центров "Защиты ребенка", поскольку они с самого начала были ориентированы на взаимоотношения между матерью и ребенком, легко поддавались доводам отца, так что им трудно было его убедить в том, насколько важна его роль в семье для здоровья ребенка;

- клиники "Защиты ребенка" продолжали сосредотачивать свое внимание на "материнстве", хотя они все больше признавали важность "отцовства". И независимо от того, включали ли они отца в свой подход к терапии, они продолжали фокусироваться на муже и жене в их родительских ролях, а не на их супружеских отношениях. При этом многократно отмечалось, насколько сильно супружеские отношения влияют на отношения родительские. Мюррей Боуэн пишет, например:

Поразительным было следующее наблюдение: когда родители близки друг к другу, эмоционально уделяют больше времени друг другу, чем пациенту, то состояние пациента улучшается. Когда любой из родителей становится больше эмоционально связан с пациентом, чем с другим родителем, то состояние пациента немедленно и автоматически ухудшается. Когда между родителями есть эмоциональная близость, то они не могут выбрать неправильный подход к воспитанию пациента. Пациент хорошо реагирует на твердость, мягкость, наказание, "разговоры начистоту" или на любые другие воспитательные меры. Когда родители "эмоционально разведены", любая и всякая воспитательная мера не приносит успеха.<sup>3</sup>

10. Семейные терапевты обнаружили, что им легче заинтересовать мужа в семейной терапии, чем в индивидуальной, потому что сам семейный терапевт убежден в важности участия обоих "архитекторов" семьи.

а) Как только терапевт успешно убеждает мужа, что он значим для терапевтического процесса и что никто не может говорить за него или занять его место в терапии или в семейной жизни, то он с готовностью вовлекается в процесс.

б) Жена (в своей материнской роли) может инициировать семейную терапию, но через несколько терапевтических встреч, муж вовлекается в нее так же сильно, как жена.

в) Семейная терапия воспринимается как нечто нужное и осмысленное всей семьей. Муж и жена говорят: "Теперь, наконец, мы вместе и можем разобраться в сути происходящего".

11. Начиная с первого контакта, семейные терапевты исходят из определенных предпосылок о том, почему один из членов семьи обратился за терапевтической помощью.

а) Обычно первый контакт происходит потому, что кто-то за пределами семьи обозначает Джонни ярлыком "трудного" ребенка. Первой за помощью обычно обращается встревоженная жена (мы назовем ее Мэри Джонс). Она действует в роли матери "трудного" ребенка Джонни. Раз ребенок обеспокоен, то мать чувствует себя виновной в этом.

б) Но беспокойное поведение, вероятнее всего, появилось у Джонни задолго до того, как взрослый, не принадлежащий к их семье, обозначил его ярлыком "трудного" ребенка.

в) До тех пор, пока постороннее лицо (часто учитель) не назовет Джонни "трудным", члены семьи Джонс наверняка будут вести себя так, как будто они не замечают поведения Джонни; его поведение устраивает его близких, потому что оно исполняет определенную семейную функцию.

г) Обычно какое-то событие или происшествие вызывает у Джонни симптомы; из-за этих симптомов посторонним становится очевидно, насколько ребенок обеспокоен. События могут быть такими:

- изменения, влияющие на малую семью (т.е. семью, состоящую из родителей и детей) 4 извне: война, экономическая депрессия и т.д.

- изменения в семье со стороны жены или в семье со стороны мужа: болезнь бабушки, финансовые затруднения дедушки и т.д.

- приезд или отъезд кого-то из членов малой семьи: бабушка переезжает и начинает жить вместе с семьей, семья сдает комнату постояльцу, семья увеличивается в размере с рождением еще одного ребенка, дочь выходит замуж;

- биологические изменения: у ребенка начинается переходный период, у матери начинается менопауза, отец попадает в больницу;

- большие социальные изменения: ребенок поступает в школу, семья переезжает в другой город, отец переходит на новую должность, сын поступает в колледж.

д) События такого рода могут повлечь за собой симптомы, потому что супругам необходимо адаптироваться к этим изменениям. Эта необходимость создает дополнительную нагрузку на супружеские отношения; отношения в семье переосмысливаются, а это, в свою очередь, влияет на равновесие семьи.

е) Семейный гомеостаз может быть функциональным (или "подходящим") для членов семьи во время одного периода семейной жизни и нефункциональным в другие периоды, так что события влияют на семью по-разному.

ж) Но если событие влияет на одного из членов семьи, то оно в некоторой степени влияет на каждого в ней.

12. После первого разговора с Мэри Джонс терапевт уже может построить догадки о взаимоотношениях между Мэри и ее мужем, которого мы назовем Джо. Если считать верным предположение, что нефункциональные супружеские отношения являются главной причиной симптомов ребенка, то отношения между мужем и женой становятся главным объектом терапии.

а) Что за люди Мэри и Джо? В каких семьях они воспитывались?

- когда-то они были двумя отдельными людьми, выросшими в разной семейной обстановке;

- теперь они стали архитекторами новой семьи, своей собственной.

б) Почему из всех людей на свете они выбрали себе в супруги друг друга?

- то, как они выбрали друг друга, дает большое понимание, почему теперь они разочарованы друг в друге;

- то, как они выражают свое разочарование друг в друге, дает ключ к пониманию того, почему Джонни необходимы симптомы, чтобы семья Джонсонов оставалась вместе.

Низкая самооценка и выбор партнера  
Вирджиния Сатир

1. У человека с низкой самооценкой развивается сильное чувство тревоги и неуверенности в себе.

а) Его самооценка в высшей степени основывается на его представлениях о том, что думают о нем другие.

б) Его самооценка зависит от мнения других, и это подавляет его автономию и индивидуальность.

в) Он скрывает от других свою низкую самооценку, особенно когда он хочет произвести благоприятное впечатление.

г) У него низкая самооценка, потому что в период взросления у него не было таких переживаний, где он мог бы получать удовольствие от отношений с лицами другого пола.

д) Он не сумел по-настоящему отделиться от родителей, то есть построить с ними равные отношения.

2. Человек с низкой самооценкой возлагает большие надежды на других и

на то, что от них можно получить, но вместе с тем он полон страха; он заранее готовится к разочарованиям и не доверяет людям.

а) Начиная терапию с Мэри и Джо, терапевт старается выяснить у них, какие надежды они возлагали друг на друга и чего они опасались друг от друга в период раннего ухаживания, потому что:

- Они неслучайно выбрали друг друга в супруги; они увидели друг в друге нечто такое, что совпадало с их большими ожиданиями.

- Кроме того, они увидели друг в друге нечто такое, что подтверждало их страх и недоверие (хотя они не позволяли себе открыто в этом признаться). Терапевт обнаруживает, что они провоцируют друг в друге как раз то ожидаемое поведение, которого они боятся, как будто они пытаются поскорее проверить свои догадки (или как будто они стараются исполнить свои собственные предсказания).

- Их супружеские отношения во многом будут или одинаковыми, или диаметрально противоположными отношениям между их родителями, которые они видели в детстве.

3. Быть может, Мэри и Джо увидели друг в друге исполнение своих надежд, потому что каждый из них вел себя скорее на защитном уровне, не проявляя своих истинных чувств.

а) Внешне Джо вел себя как самоуверенный и сильный человек, но внутри чувствовал себя неуверенным, беспомощным и напуганным. Глядя на Джо, Мэри могла сказать: "Вот сильный человек, он сможет обо мне позаботиться".

б) Внешне Мэри вела себя как самоуверенный, общительный и разговорчивый человек, но внутри чувствовала себя неуверенной, беспомощной и напуганной. Глядя на Мэри, Джо мог сказать: "Вот сильный человек, она сможет обо мне позаботиться".

в) Вступив в брак, оба они обнаруживали, что имеют дело не с тем сильным человеком, на которого рассчитывали. Это неизбежно должно было привести к раздражению, разочарованию и фрустрации.

4. Может показаться удивительным, что Мэри и Джо сумели найти себе пару при столь низкой самооценке и недоверии к людям.

а) Как только половое созревание пробудило в них взрослую сексуальность, они рискнули вступить в брак, несмотря на все свои страхи.

б) Кроме того, в то время они были влюблены, и это повышало их самооценку и давало им чувство полноты жизни. Оба они как будто говорили друг другу: "Я думаю, что ты ценишь меня... Как хорошо, что ты со мной... Без тебя мне не выжить... С тобой я чувствую полноту жизни".

в) В конце концов они стали жить друг для друга и, тем самым, заключили "договор о выживании"<sup>1</sup>. Оба они сказали самим себе: "Если у меня не хватит ресурсов, я возьму у тебя. В крайнем случае, твоих ресурсов хватит на нас обоих".

5. Беда была в том, что Мэри и Джо не поделились своими страхами, выбирая друг друга в супруги.

а) Джо боялся, что если Мэри поймет, какой он ничтожный человек, то не будет любить его (и наоборот).

- Как будто Джо сказал себе: "Я не должен раскрывать, что я ничего не стою. Я не должен раскрывать, что я втайне считаю женщин несправедливыми, иррациональными, упрямыми, ехидными и властными. Я не должен обнаруживать, что я могу выжить с женщиной, только отдав власть в ее руки и отойдя на задний план".

- Как будто Мэри сказала себе: "Я не должна раскрывать, что я ничего не стою; и я не должна раскрывать, что я втайне считаю всех мужчин безответственными, скаредными, нерешительными, слабыми и привыкшими перекладывать свою ношу на женщин. Я не должна обнаруживать, что, по моим понятиям, с мужчиной можно выжить только если я соглашусь переложить ношу на свои плечи при малейшей его жалобе".

б) Несмотря на то, чего они втайне ожидают друг от друга и думают о самих себе, каждый чувствует обязанность быть таким, каким его считает другой, потому что их самооценка зависит от мнения другого.

- Когда Мэри показывала Джо, что она считает его сильным, то сначала такое восприятие Мэри придавало ему силы; он мог чувствовать себя сильным,

потому что она видела его таким (и наоборот).

- Подобные отношения можно было сохранять, пока окружающая обстановка не вызывала стресса или пока не возникало необходимости принять решение, т.е. пока не возникала ситуация, где проверялись способности Мэри и Джо справляться с трудностями. Только тогда сила начинала выглядеть как прикрытие для слабости или как желание доминировать.

в) Ни Мэри, ни Джо не умеют спрашивать другого о его надеждах, ожиданиях, страхах, потому что у обоих такое чувство, словно они должны угадывать, что происходит внутри у другого. (Другими словами, они оба живут "чтением мыслей" и своими галлюцинациями.)

г) Поскольку оба считают себя обязанными угодить друг другу, ни один из них не может выразить свое недовольство другому, открыто признавая разногласия или критику. Они ведут себя так, как будто они не должны ничем отличаться друг от друга. Они живут так, словно у них единый кровяной поток, словно они не могут выжить по отдельности друг от друга. Однажды, например, ко мне пришла на терапию супружеская пара, и в течение первых двух встреч их руки были переплетены, а их ребенок, переживая трагедию всего этого, сидел напротив них и галлюцинировал.

6. В действительности Мэри и Джо поженились, чтобы "получать" друг от друга.

а) Оба они хотели быть высоко оценены друг другом. (Кроме того, оба хотели, чтобы общество оценило их: "Люди должны вступать в супружество. Вот теперь и я преуспел".)

б) Оба они хотели воспользоваться качествами друг друга, которых им самим не хватало (качествами, которые они старались сделать частью себя).

в) Каждый хотел сделать другого продолжением себя.

г) Каждый хотел обрести в другом всезнающего, всеильного, неэгоистичного, "хорошего" родителя, и хотел избежать в нем всеведущего, всеильного "плохого" родителя.

#### Различия и разногласия Вирджиния Сатир

1. Когда Мэри и Джо поженились, они не осознавали, что им придется не только получать, но и "давать".

а) Каждый чувствовал, как будто ему нечего дать.

б) Каждый чувствовал, что от него не стоит ожидать "отдачи", потому что партнер - это всего лишь продолжение его самого.

в) Даже когда они давали друг другу, то у них это получалось неохотно, с тревогой и видом самопожертвования, потому что ни один из них в действительности не надеялся "получить".

2. Когда Мэри и Джо обнаруживают, поживившись, что партнер отличается от их ожиданий в период ухаживания, у них возникает разочарование. То, что они видят теперь в действительности - это черты характера, проявляющиеся в партнере в повседневной жизни; обычно эти черты являются неприятной неожиданностью, потому что они не проявляются во время ухаживания.

а) Мэри ложится спать в бигуди.

б) Мэри все время разваривает бобы.

в) Джо разбрасывает по комнате грязные носки.

г) Джо храпит по ночам.

3. Когда Мэри и Джо, поживившись, обнаруживают, что они отличаются друг от друга, причем им кажется, что у них что-то отнимается, а не добавляется, то они начинают видеть друг друга в новом свете.

- а) "Различия" выглядят плохо, потому что они ведут к разногласиям.
- б) Разногласия напоминают им обоим, что другой человек существует сам по себе, в отдельности, а не только как продолжение партнера.

4. Употребляя термин "различия", я имею в виду всю область индивидуальности в целом, то, как каждый человек естественно отличается от любого другого.

- а) Различия между людьми могут быть физическими (А высокого роста, Б - низкого; А мужского пола, Б - женского).
- б) У людей могут быть разные личностные характеристики или темпераменты (А эмоционален и общителен, Б замкнут и сдержан).
- в) У людей может быть разный образовательный уровень и разные способности (А знает о физике, Б - о музыке; А умеет обращаться с инструментами, Б - хорошо поет).
- г) Различия, обнаруженные в другом человеке, можно использовать деструктивно, а не как возможность сделать свою жизнь богаче.

5. Больше всего Мэри и Джо беспокоят такие различия, как:

- а) Разные привычки, желания, вкусы, предпочтения (А любит ездить на рыбалку, Б терпеть не может рыбалку; А любит оставлять форточку открытой на ночь, Б любит закрывать форточку).
- б) Разные мнения и ожидания (А религиозен, Б не религиозен; А ожидает, что женщины должны быть сильными, Б ожидает, что мужчины должны быть сильными).

6. Различия, ведущие к конфликту интересов (к разногласиям) воспринимаются как оскорбления и как доказательства того, что тебя не любят.

- а) Кажется, что различия ставят под угрозу автономию и самооценку.
- б) Может получиться так, что одному приходится давать, а другому - получать. Поскольку на всех явно не хватит, кому достанется то, что есть в запасе?
- в) До супружества каждый из них думал, что запас другого достаточен для двоих, теперь, когда возникли разногласия, ситуация выглядит так, как будто даже для одного этого запаса недостаточно.

7. Если бы у Мэри и Джо была высокая самооценка, они смогли бы доверять друг другу.

- а) Каждый из них был бы уверен в своей способности получать то, что ему нужно от партнера.
- б) Каждый из них мог бы даже подождать и получить желаемое несколько позже.
- в) Каждый мог бы давать другому и при этом не чувствовать себя ограбленным.
- г) Каждый из них мог бы использовать различия между собой и партнером для большего личностного роста.

8. У Мэри и Джо не хватает доверия друг к другу.

- а) Каждый чувствует, что его запаса, его ресурсов едва хватает на поддержание собственной жизни, не говоря уже о жизни другого.
- б) Каждый как будто бы говорит своим поведением: "Я ничто. Я буду жить для тебя". Но одновременно с этим каждый ведет себя так, как будто бы говорит своим поведением: "Сам по себе я ничто, так что, пожалуйста, живи для меня".

9. Потому что они мало доверяют друг другу, некоторые аспекты совместной жизни представляют для них особую угрозу, поскольку в этих аспектах проверяется их способность учесть индивидуальные особенности друг друга. Больше всего это касается следующих аспектов: денег, еды, секса, отдыха, работы, воспитания детей, взаимоотношений с родственниками.

10. Даже если бы они умели доверять друг другу, совместная жизнь заставляет их решать, в какие моменты давать, а в какие получать, учитывая реальные ограничения во времени. Им нужно решить:

- а) Что они будут делать совместно (насколько зависимыми они будут).

б) Что они будут делать по отдельности (насколько они будут независимыми).

11. Им нужно найти особого рода баланс в рамках их нынешней реальности:

- а) Между тем, чего хочет А и тем, чего хочет Б.
- б) Между тем, что А делает лучше и что Б делает лучше.
- в) Между тем, что думает А и что думает Б.
- г) Между тем, как А возьмет на себя ответственность и как Б.

12. Им нужно научиться настаивать на своих желаниях, мыслях, чувствах и знаниях, не унижая, не разрушая другого, и не нападая на него, и, кроме того, прийти к подходящему для обоих конечному результату.

а) Если они смогут выработать функциональные отношения, то они смогут сказать: "Я думаю то, что я думаю, я чувствую то, что я чувствую, я знаю то, что я знаю. Я - это я, но я не виню тебя за то, что ты - это ты. Я ценю все, что ты можешь предложить мне. Давай посмотрим, какой самый реалистичный подход мы можем выработать вместе".

б) Но если они не смогут выработать функциональные отношения, то они скажут: "Будь таким как я; ты должен стать одинаковым со мной. Ты плохой, если ты не согласен со мной. Реальность и различия между нами не имеют значения".

13. Давайте рассмотрим тривиальный пример разногласия между "функциональными" людьми. Предположим, что супружеская пара уже понимает и согласна, что приятно было бы поужинать вместе. Но давайте предположим также, что А хочет поужинать гамбургерами, а Б хочет поужинать цыплятами. В ресторане, где подают гамбургеры, не подают цыплят; в ресторане, где подают цыплят, не подают гамбургеры.

а) Каждый может попытаться уговорить другого: "Пожалуйста, давай поедим гамбургеры".

б) Каждый может предложить очередность: "Давай поедим цыплят в этот раз, а гамбургеры в следующий раз".

в) Они могут попробовать найти альтернативу, устраивающую их обоих: "Мы оба любим бифштексы", или "Давай найдем другой ресторан, где подают и гамбургеры, и цыплят".

г) Они могут посмотреть, что реальнее, поставив реалистичность плана выше своих отдельных желаний: "Ресторан, где подают гамбургеры, ближе, а мы торопимся, давай поедим гамбургеры".

д) Они могут попробовать найти равновесие между отдельными желаниями и желанием быть вместе: "Ты поешь гамбургеры, раз они тебе больше нравятся, а я поем цыплят, и мы увидимся после этого". Они способны отделиться друг от друга на время и принять самостоятельное решение.

е) В крайнем случае они могут воспользоваться мнением третьего человека, чтобы он принял решение вместо них: "Чарли хочет поесть с нами. Давай спросим Чарли, где он хочет поесть".

14. Давайте возьмем тот же самый пример и посмотрим, как воспринимают разногласия "нефункциональные" люди. Они исходят из принципа, что любовь должна сочетаться с полным согласием, поэтому:

а) Мы обнаруживаем, что они откладывают и долго колеблются: "Давай решим позднее, что поесть" (бывает так, что они совсем пропускают этот обед или ужин).

б) Мы обнаруживаем, что они стараются принудить друг друга: "Мы будем есть гамбургеры и все тут!"

в) Мы обнаруживаем, что они стараются ввести друг друга в заблуждение: "И то, и другое - еда, поэтому давай есть гамбургеры".

г) Мы обнаруживаем, что они стараются отрицать желания друг друга: "На самом деле ты не так любишь цыплят" или "только сумасшедшему могут нравиться цыплята!"

д) Всегда обнаруживается, что они обвиняют и дают моральные оценки: "Ты плохой и эгоистичный, раз ты не хочешь есть со мной гамбургеры. Ты никогда не делаешь того, чего я хочу. У тебя дурные намерения по отношению ко мне".

15. Чем менее Мэри и Джо функциональны, тем больше они склонны



проявлять разногласия так: "Если бы ты любил(а) меня, ты бы делал(а) то, чего я хочу". Они никогда не пользуются таким подходом, при котором они разделяются и принимают самостоятельные решения; даже если они договариваются о самостоятельности, она никогда не становится реально осуществимой.

16. Мэри и Джо обвиняют один другого, потому что они уязвлены и разочарованы; они ожидали полного согласия.

а) Они ожидали, что будут по достоинству оценены, но теперь они видят, что вместо этого на них возлагаются обвинения.

б) Они ожидали единения друг с другом, а вместо этого получают полную разъединенность и множество различий.

17. Однако, если Мэри и Джо станут обвинять чересчур открыто, то они ожидают от этого пугающих результатов. Джо ведет себя так, как будто бы он говорит сам себе:

"Если я обвиню Мэри, то это ее сокрушит. Я не могу сокрушить Мэри, потому что мне нужно, чтобы она меня ценила. А что, если Мэри не будет особенно сокрушаться, потому что в действительности она не ценит меня? Что будет, если вместо этого Мэри обвинит меня, причинит мне душевную боль, повергнет меня обратно в одиночество и психологическую смерть, что будет, если она сокрушит меня?"

"Нет, этого не должно случиться! Мэри нуждается во мне. Я несу ответственность за нее. Я не должен обвинять Мэри, потому что это бы сокрушило ее. Если и я обвиню ее, я должен сделать это очень осторожно".

Мэри думает то же самое.

18. Сам процесс разногласия между Мэри и Джо становится подспудным. (Фактически, их общение, по большей части, становится подспудным, т. е. становится скрытым.)

а) Когда Джо и Мэри хотят обвинить друг друга за то, что им чего-то не дали, то им приходится маскировать свои обвинения, общаясь не прямо, а скрыто.

б) Когда им хочется попросить о чем-то, им приходится маскировать свои просьбы, тем самым общаясь не прямо, а скрыто.

19. В следующем примере описывается, как звучит скрытая просьба. Предположим, что Мэри хочет пойти в кино.

а) Вместо того, чтобы сказать: "Я хочу пойти в кино. А ты хочешь?", она говорит: "Разве ты не хочешь посмотреть кино?" или: "Тебе хорошо было бы посмотреть кино".

б) Если ей приходится маскировать свою просьбу еще больше (если, например, ее поведение является "шизофреническим"), то она может сказать: "На нашей улице открылся новый кинотеатр" или "Мне нравятся помещения, в которых работают кондиционеры".

20. Скрытое обвинение может, например, звучать так (предполагая, что Джо не отзывается на просьбу Мэри):

а) Вместо того, чтобы сказать: "Ты не прислушиваешься ко мне, когда я прошу тебя о чем-то. Ты никудышный муж", Мэри говорит: "Люди никогда не обращают на меня внимание".

б) Или, если ей приходится замаскировать свое обвинение еще больше (как в случае шизофрении), то она может сказать: "Мир глух к просьбам".

21. Когда просьбы и обвинения становятся настолько скрытыми, любой посторонний человек, наблюдающий со стороны, приходит в замешательство и спрашивает: "Кто хочет чего, и от кого? Кто сделал что, и с кем они это сделали?"

а) Ребенок в такой семье приходит в замешательство.

б) Терапевт может оказаться в замешательстве, если он не проследит, чтобы желания и обвинения четко обозначались, как исходящие от кого-то и

направленные на кого-то.

22. Если наблюдать за людьми, переходя от наиболее функциональных к наименее функциональным, то желания и обвинения все реже и реже принадлежат кому-то конкретному.

- а) Они адресуются скорее ближайшей планете, чем ближайшему человеку.
- б) Ответные реакции на просьбы и обвинения становятся все уклончивее.
  - Сообщения посылаются так, словно они никому не адресованы.
  - Ответные реакции тоже как будто бы никому не принадлежат.

23. Мэри и Джо могут уклониться от просьб и обвинений, выходя из ситуации. В то же самое время, они превращают свой открытый выход из ситуации в скрытое обвинение.

- а) Они могут выйти, сказав: "Делай как знаешь... Делай по-своему... Ты, дорогой, всегда прав".
- б) Они могут выйти из ситуации, не говоря ничего, а буквально покидая поле деятельности в самый важный момент, когда принимается решение, и делая это так, как будто они скрыто говорят: "Делай как знаешь. Мне приходится отсутствовать, чтобы продолжать жить с тобой".
- в) Они могут уйти от ситуации через наркотики, сон, алкоголь, невнимательность, "тупость", как будто они говорят этим: "Делай как знаешь. Мне нужно быть в полубессознательном состоянии, чтобы жить с тобой".
- г) Они могут уйти от ситуации, физически заболев, как будто говоря этим: "Делай как знаешь. Мне нужно болеть, чтобы продолжать жить с тобой".
- д) В качестве последнего прибежища, они могут уйти от ситуации с помощью психической болезни, как будто бы говоря этим: "Делай как знаешь. Мне приходится сойти с ума, чтобы продолжать жить с тобой".

24. Под всей этой уклончивостью и двусмысленными фразами кроется желание Мэри и Джо все-таки разобраться в своих противоречивых чувствах о том, любят их или не любят.

- а) Каждый из них старается скрыть свое разочарование.
- б) Каждый из них старается защитить, умиловить другого и угодить ему, потому что этот другой необходим для того, чтобы выжить.
- в) Что бы они не делали, то, как они это делают, выдает их страдание, разочарование и чувство обделенности.

25. В роли психотерапевта я обнаружила, что нефункциональность вероятна там, где общение между людьми становится все более непрямым и скрытым. Однако я еще не описала супружеские пары, которые играют друг с другом в поддавки (я даже называю это "синдром игры в поддавки").

- а) Каждый говорит: "Я прав!" "Нет, я прав!"  
"Ты никудышный!" "Нет, ты никудышный!"
- б) Супружеские пары, играющие в поддавки, по крайней мере делают это открыто.
  - Они не соглашаются открыто, но вместе с тем, у них есть и скрытые разногласия.
  - Ни один из супругов не смешивает свои желания с желаниями другого. Каждому из них очень легко услышать желания другого, потому что эти желания обычно выкрикиваются.
  - Любому постороннему человеку легко заметить, что эти двое находятся в разногласии и ему можно прокомментировать такое положение дел, причем с его замечаниями супруги согласятся.
  - Муж и жена, играющие в поддавки, не водят себя за нос, как другие люди, маскирующие свое разочарование. Однако, индивидуальные чувства пониженной самооценки у каждого из них в отдельности создают взаимную потребность один в другом, и они чувствуют себя в ловушке. Они способны признать, что они разные, но не способны воспринимать себя отдельными.

26. Обобщая все то, что мы описали выше, мы можем сказать, что у Мэри и Джо, если у них крайне нефункциональные отношения (если они - родители крайне "трудного" ребенка), то у них будет низкая самооценка, завышенные ожидания и мало доверия. Так они могут с легкостью установить и закрепить

взаимоотношения, при которых на поверхностном уровне они неотличимы один от другого. Собственная уникальность и обособленность может признаваться ими только в скрытой форме.

а) Как будто бы Джо говорит себе: "Мэри нуждается во мне, я несу за нее ответственность. У нас с Мэри не должно быть разногласий, потому что они бы сокрушили ее. Мэри и я не отличаемся друг от друга. И мы не должны проявлять разногласий, за исключением мелких поводов. Она чувствует то, что и я, любит то же, что и я, и думает то же, что и я. Мы живем друг для друга, у нас общий кровяной поток".

б) Каждый из них так сильно старается угодить другому и защитить его, что в конечном счете он начинает жить согласно своим представлениям о том, чего хочет его партнер.

- Каждый из них передает контроль над собой другому, хотя чувствует при этом негодование.

- Каждый из них также смиряется с ответственностью за необходимость контролировать другого, хотя это вызывает в нем негодование.

27. В результате получается, что каждый из них в один момент ведет себя как родитель, а в следующий - уже как ребенок.

а) Каждый говорит: "Вот, заведуй моей жизнью вместо меня (хотя мне бы так хотелось, чтобы ты этого не делал!)"

б) Каждый также говорит: "Ладно, я буду заведовать твоей жизнью за тебя (хотя мне бы так хотелось, чтобы ты сам заведовал!)"

в) Они по очереди играют роль сильного и адекватного партнера, или беспомощного и неадекватного. В таких взаимоотношениях хватает места только для одного сильного, адекватного человека.

г) Каждый действует так, как будто бы индивидуальность несовместима с ролью жены или мужа; как будто индивидуальность и супружеская жизнь в принципе не сочетаются.

28. До вступления в брак Мэри и Джо никогда не выражали свою индивидуальность в полной мере.

а) Теперь, вступив в брак, они стараются не проявлять свою индивидуальность даже в той малой степени, в какой она у них проявлялась раньше; это делается, чтобы войти в супружескую роль.

б) Теперь на поверхности они стараются быть лишь супругами, живущими друг для друга.

в) В глубине души они все еще стараются проявить свою индивидуальность.

29. Мэри и Джо продолжают такие отношения, потому что в действительности ничего лучшего они и не ожидали.

а) Они всегда могут надеяться, что у них это будет по-другому (жизнь остается такой же, как раньше - но, быть может, она как-то изменится!)

Мэри может надеяться, что Джо окажется другим, нежели ее ожидания о мужчинах.

Джо может надеяться, что Мэри окажется другой, нежели его ожидания о женщинах.

б) Пока это не прояснится, Мэри нужно защищаться от собственных страхов, пользуясь теми же тактическими ходами, которые ее родители использовали друг против друга, потому что она не знает других ходов. (Джо делает то же самое.)

30. Какие бы отношения не выработались у Мэри и Джо, они разочарованы тем, что они получили.

а) Вскоре им предстоит добавить родительскую роль к тому, что у них осталось от индивидуальных ролей и к тому, что они старались развить в супружеской роли.

б) Если они столкнулись с трудностями, стараясь найти сочетание индивидуальности с супружеством, им будет одинаково трудно сочетать это с родительской ролью.

Стрессовые влияния на современную семью  
Вирджиния Сатир

1. Когда Джонни появляется на свет, присоединяясь к миру Джонсов, ожидания и потребности родителей сразу же встречают его.

а) Самим своим существованием Джонни предоставляет Мэри и Джо дополнительную возможность "получить", другой шанс почувствовать себя адекватными, любимыми, нужными, сильными и целостными.

б) Джонни предоставляет своим родителям возможность получить настоящее продолжение себя, состоящее из их собственной плоти и костей.

2. Беда в том, что у Джонни немедленно появляются свои собственные потребности.

а) С самого рождения он ясно дает понять, что он появился на свет, чтобы получать то, в чем нуждается, поскольку он физически беспомощен и психологически неадаптирован, не включен пока в социум.

б) Но поскольку он беспомощен, его собственные потребности, связанные с выживанием, должны сочетаться с удовлетворением потребностей его родителей, сочетаться с их ожиданиями. Чтобы он получил то, в чем он нуждается, его запросы должны совпасть с тем, насколько его родители способны и желают дать.

3. Когда родительская роль добавляется к индивидуальным и супружеским ролям Мэри и Джо, то тогда с социологической точки зрения их можно назвать семьей. Прежде чем обсуждать семью Джонсонов, нам будет полезно напомнить самим себе, о том, что социологи и антропологи считают семьей, и какое назначение исполняет семья как важнейшая единица, на которую подразделяется общество.

а) В целом они согласны, что "ядро" семьи (состоящее из родителей и детей) обнаруживается во всех обществах.

б) Они определяют семью как группу, состоящую из взрослых обоюбого пола, двое из которых (супруги) живут под одной крышей и поддерживают признанные обществом сексуальные отношения.

в) Семьи включают в себя детей, родившихся у этих супругов или взятых ими на воспитание.

4. Как социальное учреждение, такую группу личностей скрепляют взаимно полезные функции. Сюда входят следующие функции:

а) Дать супругам генитальный гетеросексуальный опыт.

б) Внести вклад в сохранение расы, рождая и воспитывая детей.

в) Сотрудничать в экономическом плане, распределяя разные виды деятельности между взрослыми, в соответствии с полом, практическим соображениями об удобстве и личных предпочтениями, а также между взрослыми и детьми, в соответствии с полом и возрастом ребенка.

г) С помощью запрета на инцест, сохранять разграничение между поколениями, чтобы сохранить стабильные отношения и выполнить необходимые задачи.

д) Передать культуру детям через родительское воспитание.

Научить "ролям" или общественно приемлемым способам вести себя с другими людьми в разных социальных ситуациях. (Эти роли бывают разными в зависимости от пола и возраста ребенка.)

Научить ребенка как взаимодействовать с неживой природой и неодушевленными предметами окружающего мира.

Научить ребенка как общаться, как пользоваться словами и жестами так, чтобы они несли в себе общепринятый смысл.

Научить, когда и как выразить свои эмоции, задавая общие направления эмоциональным реакциям ребенка. (Семья обучает ребенка, вызывая к любви и страху, общаясь с ним словесно, несловесно и через личный пример.)

е) Признать, когда один из членов семьи перестает быть ребенком и

становится взрослым, способным выполнять взрослые роли и функции.

5. Это высокое требование к семье, особенно для супругов. Почему же супруги готовы взять на себя подобные обязательства? Потому что дети дают экономические преимущества? Потому что дети дают эмоциональные преимущества? Ответ на этот вопрос определяется характером данной культуры. В нашей культуре преобладают эмоциональные преимущества от рождения детей.

а) Джо (все последующие описания относятся также к Мэри) может чувствовать, что он преуспел, исполнив ожидания общества: "Взрослые производят на свет детей. У меня тоже есть ребенок".

б) У Джо может появиться чувство продолжительности рода, поскольку после него останется жить его плоть и кровь.

в) Джо может снова получить удовольствие от моментов, похожих на его жизнь в прошлом, вместе со своим ребенком, переживая заново его радости, открытия и его ощущения чуда.

г) Джо может постараться исправить свои прошлые ошибки и болезненные переживания, стараясь помочь своему ребенку избежать всего, что можно избежать и предотвратить проблемы в будущем.

д) Джо обретает дополнительную цель в жизни, когда он замечает, насколько он важен для ребенка. Он должен заботиться и нести ответственность за ребенка, направлять и оберегать его, потому что он, отец, очевидно мудрее, авторитетнее, достиг большего; он – по-настоящему сильный.

е) Джо может чувствовать единство с Мэри, Мэри может чувствовать единство с Джо.

– Для рождения ребенка необходимо участие обоих родителей; в отдельности друг от друга у них бы не получилось такого достижения.

– Теперь им нужно объединить свои усилия, чтобы воспитать ребенка и дать ему образование; один родитель не смог бы исполнить такую большую задачу.

6. Но в переходе к роли родителей есть свои недостатки, способные вызвать противоречивые чувства у молодых родителей.

а) Может быть так, что у Мэри и Джо не было планов стать родителями, когда они зачинали своего ребенка. Возможно, тогда они думали только о сексуальном удовлетворении и наслаждении, которые они давали друг другу.

б) Возможно, они не были экономически готовы к ответственности за одевание, пропитание и жилье семьи.

– Джо может воспринимать ребенка как существо, которому требуется экономическая поддержка, и вместе с тем он чувствует себя неспособным обеспечить такую поддержку.

– У Мэри может быть работа, пополняющая семейный доход и приносящая ей удовольствие; теперь ей придется расстаться с этой работой ради ребенка.

в) Они могут быть эмоционально не подготовлены к прибавлению третьего, зависимого члена семьи и к превращению в семью.

– Джо может воспринимать ребенка как соперника, уменьшающего интерес Мэри к нему.

– Мэри может воспринимать ребенка как соперника, отвлекающего внимание Джо от нее.

– Мэри, которой придется взять на себя львиную долю раннего ухода за ребенком, может также воспринимать своего ребенка, как существо, отнимающее все ее внимание и мало дающее взамен, так что ей приходится изолировать себя от взрослых на весь день, удовлетворяя его потребности.

– Обоим супругам может напугать огромная ответственность, возлагаемая на них.

– Обоим может прийти в голову, что теперь, когда из-за третьего члена семьи создается семейный треугольник, не останется ли кто-нибудь без внимания рано или поздно.

7. Но подобного рода проблемы бывают не только у Мэри и Джо. Все семьи в западном мире подверглись влиянию нескольких материальных и философских направлений, повлиявших на общество в целом, и до сих пор реагируют на эти направления.

8. Индивидуальная революция глубоко повлияла на современную семью,

освободив супругов от многих тягот, вместе с тем налагая на них многие дополнительные обязанности. Воздействие этой революции и ее последствия хорошо известны, но они заслуживают краткого упоминания.

а) Она механизировала и обезличила рабочий мир, а вследствие этого мужчины стали чувствовать себя как бессмысленные автоматы, трудящиеся над исполнением задач и составляющие крошечную часть гигантского, непонятного и лишённого ценности целого.

б) Индивидуальная ценность стала определяться размером дохода, что повлекло за собой заниженную самооценку у женщин, потому что они не получают зарплаты за ведение хозяйства и воспитание детей.

в) Может быть ее выбором был не заработок денег, а забота о доме и домашних в роли жены и матери. В таком случае обнаруживалось, что многие семейные функции у нее отнимают внешние учреждения: образование, приготовление еды и т.д.

г) Во время индустриальной революции особый вес приобрела идея индивидуальной мобильности, как одного из главных условий финансового успеха, так что целым семьям пришлось перемещаться из одного сообщества в другое, расставаясь со старыми друзьями, чтобы угнаться за возможностью заработка.

д) Это помогло отделить родителей от их собственных родителей, не находя при этом подходящей замены тех функций, которые раньше выполняли для "ядра" семьи бабушки и дедушки (такие функции как забота о матери и ребенке после родов, возможность сидеть с ребенком, финансовая поддержка в трудные периоды).

е) Индустриальный комплекс вызвал необходимость все большей специализации во всех областях жизни так, что индивидуум почувствовал себя беспомощным повлиять на внешние события (местные, национальные и интернациональные). Внешний мир стал источником потенциально опасных сил, которые он едва мог понять и над которыми, по его ощущению, у него не было контроля.

9. Революционные, интеллектуальные и социальные течения тоже повлияли на современную семью, вызывая сомнения в старых ценностях, нормах, предположениях и абсолютных правилах.

а) Роль личности перестала быть автоматической, не подвергающейся вопросам, предопределенной устойчивым социальным порядкам и признанным манерам и обычаям.

б) Подобным ролям часто нужно учиться заново в новых ситуациях.

в) Свою ценность стало необходимо заслуживать; рождение уже не давало право на нее. Даже когда она достаточно заслуживалась, то все равно она стала довольно неопределенной и "относительной".

г) Произошла переоценка старых патриархальных определений мужчины как главы семьи и женщины, привязанной к дому. Реагируя на новые идеалы равенства, мужчины и женщины стали приходить в замешательство, сомневаясь и волнуясь об исполнении каждодневных семейных задач и ролей.

10. Кроме того, психоанализ тоже глубоко повлиял на представления о "нормальном" человеческом поведении, мотивации и обучения; он заставил людей пересматривать все аспекты их существования, и беспокоиться о них, особенно о том, как следует подходить к воспитанию детей.

а) Теория психоанализа в скрытой форме побудила родителей предоставить детям свободу, чтобы не навредить их психическому развитию.

б) Такие идеи парализуют и запутывают родителей, когда они доводятся до логического абсурда и воплощаются их на практике безо всякого предела. Можно ли им шлепнуть своего ребенка или нет? Должны ли они ставить хоть какие-то ограничения ребенку? Семейная жизнь становится все демократичнее; дети всех возрастов получают свой голос и авторитет в вопросах об их собственном воспитании.

11. Все эти философские и экономические течения вызывают у мужчин и женщин чувство замешательства и собственной незначимости.

а) Семейная жизнь мужчин стала настолько обособленной от их жизни на работе, что получилось, как будто они живут в двух разных мирах одновременно.

- В их жизни на работе, бесконечно перебирая бумаги и документы за письменным столом, у станка, они стали чувствовать себя беспомощными, недостойными внимания и незащищенными.

- Сколько бы они не старались зарабатывать, их семьи на пропорциональной скорости поглощали этот доход.

- В их домашней жизни они часто чувствовали себя как помощники матери или как дополнительная к матери дисциплинарная сила.

- Им часто начинало хотеться, чтобы семья больше подстраивалась к их потребностям. Они уставали, чувствовали себя разочарованными и перегруженными от решений, принятых в течении дня и исполненных задач. Им бы больше подошла семья, ставшая тихим санаторием или домом отдыха.

- Их детям, особенно сыновьям стало трудно моделировать свои жизни по примеру усталых, перегруженных, далеких, и, часто просто отсутствующих, отцов.

б) Женщины, живущие городской жизнью в "бетонных коробках" или упрятанные в пригороды, почувствовали себя оторванными от течения жизни и "настоящих целей" современного мира.

- Они получили образование; предназначенное для исполнения задач иного рода, чем работа по хозяйству или воспитание детей; их научили воспринимать научные и культурные события, происходящие во внешнем мире, а не внутри семьи. Теперь они обнаружили, что в семейной ситуации они теряют опыт работы, уверенность в себе и авторитет, сосредотачивая свое внимание лишь на роли жены и матери.

- Когда они сосредотачивали свое внимание на ведении хозяйства и воспитании детей, общество, в свою очередь, отняло у них многие обязанности или облегчило хозяйственные задачи, так что они стали исполняться быстрее.

- Некоторые женщины устроились на работу, оставляя детей дома с соседями, часто сменяющимися сиделками или отдавая их в детский сад. Некоторые остались дома и прозябали, исполняя родительскую роль вяло, рассеянно, не вкладывая в это душу. Некоторые остались дома и превратили воспитание ребенка с сверхзадачу, чтобы компенсировать чувство бесполезности, ощущение, что жизнь проходит мимо.

12. Вообще увлечение идеями романтической любви и личного счастья в западной культуре возникло именно тогда, когда старые представления о мужественности и женственности, о личности стали меняться и уходить в прошлое, и это не простое совпадение.

а) Когда люди почувствовали себя ничтожными, у них возникла еще более настоятельная потребность стать "всем" для кого-то.

б) Когда люди получили право выбирать супруга, чтобы обеспечить свое личное счастье, и заканчивать отношения по желанию, подавая на развод, то в каждый день супружеской жизни перед ними вставал вопрос: "Остаться ли нам вместе или выбраться из этих уз?"

в) Когда люди начали вступать в супружество с неуверенными, колеблющимися отношениями, то их стало больше занимать прощупывание своего пульса на степени (уровни) счастья, так что у них осталось мало времени на то, чтобы получать удовольствие от своих отношений.

13. Натан Аккерман, описывая, как общие социальные условия повлияли на семью, говорит:

Одна из примет нашего времени - особенная дисгармония в отношениях между индивидом и окружающим обществом. Здесь можно привести различные гипотезы: понятия об автономии. Дюркгейма, подчеркнутая Фроммом тенденция к отчуждению, теория Райсмана о человеке. Как бы они это не называли, они все согласны во мнении о тенденции к одиночеству, чувству потерянности, замешательству о собственной личности, к вынужденности быть принятым, прибегая для этого к конформизму. Эта тенденция к общей дезориентации привела, в частности к тому, что каждый человек отбрасывается назад; в свою семейную группу, чтобы там восстановить чувство безопасности, собственной принадлежности к группе, достоинства и ценности. Семья вынуждена давать своим отдельным членам привязанность и близость, сглаживая тревогу и стресс, возникшие из-за неудавшейся попытки найти свое место во внешнем мире. В подобных случаях люди снова поворачиваются к своим семьям, ожидая от родных

уверений в том, что они ценны и достойны любви. Эта давящая необходимость компенсировать членов семьи, давая им особую безопасность и привязанность, обременяет семью дополнительной психической нагрузкой. Достаточно ли современная семья подготовлена, чтобы выдержать дополнительную нагрузку? Нет, не очень-то хорошо! Семья старается исполнить это, но достигает в лучшем случае частичного успеха; часто она терпит неудачу.<sup>2</sup>

а) Воспитание детей стало важным делом, которому уделяется чрезмерное внимание, как мужчинами так и женщинами.

б) Сделать детей счастливыми стало главной задачей.

в) Дать детям то, чего никогда не удалось получить родителям, стало необходимостью.

г) Рост, развитие и достижение ребенка стало для родителей главным способом оценивать свою линию ценности.

д) Отношение ребенка к родителям стало оказывать сильное влияние на их самооценку, могло дать чувство своей ценности или отнять его.

14. Родительская роль одержала верх над супружеской, поскольку мужчины и женщины продолжали воспринимать, что у них обостренные и угрожающие отношения друг с другом.

а) Разочарованные друг в друге, они согласились "жить ради ребенка".

б) При этом, в скрытой форме они попросили ребенка жить ради них; он стал важным действующим лицом, поскольку он обладает властью, ответственностью, мандатом сделать родителей счастливыми.

#### Упражнения по Вирджинии Сатир

##### 1. Как войти в соприкосновение со своими чувствами и поделиться ими

а) Расслабьтесь на минуту. Закройте глаза и заметьте, какое у вас сейчас состояние. Как вы себя чувствуете? Что произошло только что или происходит сейчас? Как вы реагируете на то, что происходит? Какие чувства связаны у вас с этой реакцией? Если вы чувствуете напряжение, признайте это чувство и выразите поддержку самому себе; расслабьтесь и обратите внимание на свое дыхание. Теперь откройте глаза.

б) Предложите вашему партнеру проделать с вами следующее упражнение. После того, как вы расскажите друг другу о своих чувствах:

"Сейчас я чувствую напряжение / смущение / радость / и т.д." - просто выразите свою благодарность, без оценок и комментариев.

Таким образом вы сможете начать понимать чувства вашего партнера, и, следовательно, лучше узнаете друг друга. Нам нужно много упражняться, чтобы сломать запрет на открытое выражение чувств. Делайте это упражнение как можно чаще с теми людьми, которым вы доверяете.

в) Теперь расскажите друг другу о том, что поднимает вам настроение, и от чего вы обычно чувствуете себя подавленным.

Вы можете узнать что-то новое о вашем партнере (даже после стольких лет, прожитых вместе) и почувствовать, что после этого он стал вам ближе. Когда вы выполните упражнение, обсудите его с вашим партнером.

##### 2. Как провести различие между вашим партнером и его образом, созданным вами

Хотя это упражнение может показаться немного необычным, вы сможете его сделать.



а) Сядьте напротив своего партнера на таком расстоянии, чтобы вы легко могли дотронуться друг до друга. Представьте себе, что у каждого из вас в руке фотокамера и вы снимаете друг друга.

Именно это и происходит, когда два человека оказываются лицом к лицу. Другие люди могут при этом присутствовать, но только два человека могут одновременно смотреть друг другу прямо в глаза. Фотоснимок нужно проявить, чтобы увидеть, что именно было сфотографировано; точно так же и люди проявляют такие снимки в своем мозгу, мозг их интерпретирует, а затем следует действие.

Сядьте поудобнее и просто посмотрите на своего партнера. Если у вас есть запреты, не позволяющие вам глазеть на людей, игнорируйте их. Разрешите самому себе на самом деле смотреть и замечать. Не разговаривайте, пока вы это делаете.

Заметьте все части лица: глаза, веки, брови, ноздри, мышцы лица и шеи. Заметьте цвет кожи и любые, даже незначительные, его изменения. Теперь рассмотрите все тело: его размер и форму, одежду, надетую на нем, любые движения рук или ног, положение спины и плеч.

Проделайте все это в течение одной минуты, а потом закройте глаза. Заметьте, насколько ясно вы можете себе представить лицо и тело вашего партнера. Снова откройте глаза и заметьте, не упустили ли вы какие-нибудь детали.

Процесс мысленного проявления снимков естественно включает в себя сравнения, оценки и воспоминания. Например:

"У него грязные волосы. Ему следует держаться прямее. Он точь-в-точь как его мать".

Или:

"Мне нравятся ее глаза. Мне нравятся ее руки. Мне не нравится цвет ее платья. Мне не нравится, что она хмурится".

Или, может быть, вы спрашиваете сами себя:

"Почему он хмурится? Почему он так редко смотрит на меня? Почему он не раскрывает свой потенциал?"

Или, может быть, вы сравниваете себя с ней:

"Я никогда не буду таким умным, как она".

Или вам могут вспомниться старые обиды:

"Он уже изменил мне один раз, как я могу доверять ему?"

Для всех этих сравнений и оценок требуется своего рода внутренний диалог. Замечаете ли вы этот внутренний диалог, который все время происходит в вашей голове? Когда вы сосредоточены на чем-то, ваш внутренний диалог обычно оценивает то, что вы замечаете.

Когда начинаете осознавать свои мысли, обратите внимание, какие чувства и реакции они вызывают. Заметьте ощущения в своем теле.

Вы можете почувствовать напряжение или нервозность. Ваше сердце может начать биться чаще, или вы можете вспотеть. Или, если ваши мысли вызывают у вас приятные чувства, ваше тело может расслабиться. Ваши мысли и ваши чувства сильно влияют друг на друга.

б) Теперь, когда вы внимательно рассмотрели партнера и заметили все, что можно было заметить, закройте глаза. Кого больше всего напоминает вам ваш партнер?

Почти каждый человек напоминает кого-то другого. Это может быть родитель, бывший друг или подруга, кинозвезда, герой романа – кто угодно.

Когда вы обнаружите сходство, определите, как вы относитесь к тому человеку, которого вам напоминает ваш партнер.

Если сходство достаточно сильное, может быть, время от времени вы путаете своего партнера с этим человеком. Может быть, вы реагируете на того, другого человека. Когда это происходит, ваш партнер может не понять вашей реакции и прийти в замешательство.

Через минуту откройте глаза и поделитесь с партнером тем, что вы узнали. Если вы обнаружили сходство с другим человеком, расскажите вашему партнеру, на кого он похож, что в нем напоминает вам другого человека, и какие чувства вы испытываете по этому поводу. Конечно, ваш партнер сделает то же самое.

в) Теперь закройте на минуту глаза. Позвольте самому себе осознать, что вы чувствовали и о чем вы думали, когда вы смотрели на партнера, какие

ощущения были в вашем теле, и какие чувства вы испытываете по поводу этих мыслей и чувств. Представьте себе, что вы рассказываете партнеру обо всем, что происходило или происходит у вас внутри. Не заставляет ли вас нервничать одна только мысль об этом? Вы взволнованы? Готовы рискнуть? Мягко и спокойно расскажите вашему партнеру все, что вы хотите или можете о ваших мыслях и чувствах. Задача вашего партнера – просто внимательно выслушать и поблагодарить вас за все, чем вы смогли с ним поделиться.

Насколько вы готовы поделиться с партнером вашими настоящими мыслями и чувствами? Ответ на этот вопрос может дать вам довольно точное представление о том, насколько свободно вы чувствуете себя с партнером. Если вам было страшно поделиться своими мыслями и чувствами, вам, наверное, не захочется этого признать. Если у вас были отрицательные чувства, вы, наверное, хотели их скрыть. Если таких отрицательных реакций было много, то, вероятно, ни вы, ни ваш супруг не испытываете особого удовлетворения от ваших отношений. Если вы почувствовали, что вам необходимо соблюдать осторожность, когда вы что-либо говорите своему партнеру, можете ли вы объяснить себе, почему? Можете ли вы быть честным и прямым с самим собой?

### 3. Завершение неоконченных дел

а) Это упражнение – не "разборка". В нем вы, скорее, оставляете болезненные или неприятные моменты позади, сохраняя при этом взаимопонимание.

Сядьте поудобнее, и сохраняя контакт глаз с партнером, успокойте сами себя с помощью ровного дыхания. Затем скажите своему партнеру, что вам хотелось бы прояснить некоторые вещи, разобраться в чем-то или с чем-то покончить. Возможно, вам для этого потребуется только объяснить, что вы имеете в виду. А может быть, будет более уместно сделать нечто большее; например, если ваше неоконченное дело содержит в себе какие-то предположения, вам может захотеться задать несколько вопросов.

Этот диалог может проходить примерно вот так:

"Две недели назад я сказал тебе, что пойду с тобой на прогулку. Я этого не сделал. Я забыл. Я хочу тебе сказать, что постараюсь сдерживать свои обещания".

Или:

"Вчера вечером я рассердилась на тебя, потому что ты пригласил на танец другую. Я больше не сержусь. Не можешь ли ты объяснить мне, почему ты не пригласил меня?"

Или:

"Я так горжусь твоим выступлением на вчерашнем концерте. Мне кажется, я немного завидовала, и поэтому не сказала тебе об этом".

Это упражнение помогло многим людям предотвратить разлад в семье или устранить его, а также прояснить недопонимания.

Когда вы скажете друг другу все, что вы хотели сказать, предложите партнеру поделиться своими чувствами и мыслями по этому поводу. В завершение поблагодарите друг друга, и пусть каждый из вас расскажет, что он чувствует теперь, когда проблема разрешена.

### 4. Как провести различие между вашим партнером и "голосовым образом" вашего партнера, созданным вами

а) Это упражнение напоминает упражнение на мысленное фотографирование, только здесь мы будем работать с голосовыми характеристиками. Когда ваш партнер начинает тяжело дышать, кашлять или разговаривать, вы это слышите. Все, что вы слышите, вызывает у вас воспоминания, как и то, что вы видите.

Когда вы на самом деле начинаете прислушиваться к голосу партнера, все остальные звуки уходят на задний план. Голос может быть громкий или тихий, отчетливый или бормочущий, быстрый или медленный. Естественно, у вас появятся мысли и чувства по поводу того, что вы слышите. Вы заметите голосовые характеристики и свою реакцию на них; время от времени вы, может быть, будете упускать смысл сказанного, и вам придется просить вашего партнера повторить то, что он говорил.

Большинство людей не знают, как их голос звучит для других, они знают

только, каким голосом они намеревались что-то сказать. К счастью, мы можем изменить громкость, скорость и даже тон голоса. Если бы люди на самом деле могли услышать свой собственный голос, они, наверное, изменили бы его. Вы, наверное, встречали людей, которые говорили пронзительным и резким голосом, или тихим, едва слышным, или их речь звучала так, как будто рот у них набит кашей. Голос человека сильно влияет на то, как вы отреагируете на сказанное.

Расскажите своему партнеру, как его голос звучит для вас, и попросите его сделать то же самое.

Когда у вас будет возможность, послушайте магнитофонную запись своего голоса. Если вы сделаете это в присутствии других людей, то, скорее всего, вы будете единственным человеком, для которого голос на пленке будет звучать странно. Все остальные заверят вас, что он звучит нормально.

## 5. Как начать осознавать прикосновения

Прикосновение – это часто самое убедительное средство передачи эмоциональной информации между двумя людьми. Наше самое непосредственное знакомство с миром произошло с помощью прикосновения человеческих рук, и прикосновение остается самым доверительным способом общения между людьми. Люди поверят вашему прикосновению больше, чем вашим словам. Интимные отношения становятся более или менее интенсивными в зависимости от того, как партнеры воспринимают прикосновения.

Подумайте о том, как много разных вещей вы можете делать с помощью рук: поднимать, гладить, держать, шлепать, удерживать равновесие. С каждым прикосновением связано определенное чувство: любовь, доверие, страх, слабость, волнение или скука.

Вы можете начать осознавать, на что похоже ваше прикосновение для другого человека. Один из способов, как вы можете это сделать, – это задать вопрос: "Какое у тебя ощущение, когда я прикасаюсь к тебе вот так?" Нас практически не учили узнавать, какое ощущение вызывает наше прикосновение. Некоторым людям этот вопрос может показаться неловким, несмотря на пользу, которую он приносит. Также полезно, чтобы вы могли сказать другому человеку, какое у вас ощущение от его прикосновения.

Я убеждена, что большинство родителей не хотят причинять вред своим детям, когда они бьют их. Они не осознают, какова сила их шлепка. Многие родители приходят в ужас, когда видят результаты своих действий. Когда вы приветствуете кого-нибудь пожатием руки или когда вы гладите кого-нибудь, замечайте, что происходит, когда вы касаетесь человека. Вы также можете спросить:

"Сразу после этого я почувствовал . . . А что почувствовала ты?"

а) Чтобы выполнить это упражнение, сядьте на таком расстоянии, чтобы вы могли дотронуться до вашего партнера, и посмотрите друг другу в глаза в течение одной минуты. Затем возьмитесь за руки и закройте глаза. Медленно исследуйте руки своего партнера. Заметьте их форму, температуру, каковы они на ощупь. Обращайте внимание на любые чувства или ощущения, которые у вас возникают, пока вы изучаете руки своего партнера. Прочувствуйте, какое ощущение у вас возникает, когда вы прикасаетесь к этим рукам и когда эти руки прикасаются к вам. Заметьте пульсацию в кончиках пальцев.

б) Примерно через две минуты откройте глаза и продолжайте прикасаться к партнеру, глядя на него. Заметьте, что происходит. Меняется ли что-нибудь, когда вы смотрите на партнера?

в) Примерно через 30 секунд закройте глаза и продолжайте прикасаться к партнеру, замечая любые изменения. Через минуту мягко разъедините руки, но не отталкивайте руку партнера. Сядьте прямо и позвольте самому себе насладиться своими впечатлениями от этого переживания. Откройте глаза и поделитесь своими мыслями и чувствами со своим партнером.

г) После этого пусть ваш партнер закроет глаза, а вы в это время будете мягко водить рукой по его лицу, полностью сосредоточившись на прикосновении. Затем поменяйтесь ролями и поделитесь друг с другом своими переживаниями.

Важно знать, как воспринимается ваше прикосновение, потому что люди ощущают прикосновения по-разному. Если вы хотели нежно прикоснуться к вашему партнеру, а он воспринял это как резкое прикосновение, – это важная

информация.

Запрет на прикосновения является до какой-то степени причиной неудовлетворения во многих сексуальных отношениях. Когда супруги постепенно начинают получать удовольствие от прикосновений, их взаимоотношения в целом улучшаются.

#### 6. Как начать осознавать запах

а) Следующее упражнение – это попробовать понюхать друг друга.

Это может звучать немного вульгарно, но запах – это нечто важное. Вот почему люди пользуются духами. Иногда неприятные запахи могут помешать интимным отношениям.

б) Заметьте, что происходит, когда вы и ваш партнер нарушаете запрет на то, чтобы нюхать друг друга. Поделитесь своими переживаниями с партнером и послушайте, что он расскажет вам.

К этому моменту, когда вы уже вошли в контакт с помощью глаз, ушей, кожи, обоняния и поделились своими переживаниями, в вас может уже начать расти взаимопонимание и благодарность друг к другу. Если ваш партнер был связан для вас со старыми воспоминаниями, то теперь вам, наверное, легче воспринимать его здесь и сейчас, таким, какой он есть на самом деле. Если ваш партнер все еще напоминает вам кого-то другого, вы можете просто сказать ему об этом и начать менять это восприятие, замечая, кто ваш партнер на самом деле. Если вы смотрите на человека сегодня, а видите то, что происходило вчера, то препятствия на пути построения желательных для вас отношений станут еще больше.

#### 7. Влияние положения в пространстве на общение

а) Поставьте стулья спинками друг к другу на расстояние приблизительно 50 см, сядьте на них и начните разговаривать друг с другом. Заметьте, что происходит. Удобно ли вам? Получаете ли вы удовольствие от разговора? Вам трудно слышать друг друга?

б) Теперь отодвиньте стулья на 3 м друг от друга и продолжайте упражнение, сидя спиной друг к другу. Заметьте изменения в вашем общении.

Вас может удивить, насколько часто общение в семье происходит во время просмотра телепередач или когда один из членов семьи закрылся газетой. Непосредственное общение с полным вниманием встречается в семьях редко, несмотря на всю его важность.

в) Теперь решите, кто из вас будет А, а кто – Б. Во время разговора А стоит, а Б – сидит на полу. Поговорите о своих ощущениях. Через 1 минуту остановитесь, поделитесь со своим партнером тем, что вы заметили. Потом поменяйтесь ролями и повторите упражнение.

Было время, когда мы все смотрели снизу вверх на взрослых людей, которые нас окружали. Если у вас есть маленькие дети, то они сейчас в этой позиции.

#### 8. Как внимательно слушать, чтобы понять смысл

Цель этого упражнения – это научиться слышать и видеть своего партнера. Чтобы на самом деле слышать и видеть другого человека, нужна внимательность. Однако в общении люди обычно дают оценки и думают о том, что они скажут в ответ. Чем больше вы сосредоточены на своем внутреннем диалоге, тем меньше обращаете внимание на другого человека, и уже не можете точно видеть или слышать. Это может привести к неточным выводам. Если это эмоциональный разговор, то есть много вещей, на которые стоит обратить внимание: выражение лица вашего партнера, тон его голоса, старые воспоминания, мысли о том, что может произойти в будущем или о том, что сказать дальше, ваши собственные сильные чувства и эмоции, и смысл того, что сказал ваш партнер. Неудивительно, что так часто бывают недопонимания.

а) Сидя лицом друг к другу и обращаясь к вашему партнеру, произнесите какое-нибудь утверждение, которое вы считаете верным. Пусть ваш

партнер повторит его вашими словами, подстраиваясь к вашему голосу, интонации, ударениям, выражению лица, положению тела и движениям. Давайте своему партнеру обратную связь, чтобы помочь ему достичь успеха. Потом поменяйтесь ролями.

Почувствовали ли вы уже, на что это похоже, когда вы концентрируете все свое внимание, чтобы понять смысл того, что говорит ваш партнер. Это непростая задача, потому что слова могут иметь разные значения в зависимости от того, как они сказаны. Чувствуете ли вы разницу между теми ситуациями, когда вы слушаете вполуха и ситуациями, когда вы на самом деле слушаете?

Для того, чтобы слушать по-настоящему, слушателю нужно:

- слушать с полным вниманием то, что говорит собеседник;
- избегать предварительных размышлений о том, что собеседник собирается сказать;
- слушать для того, чтобы понять, а не для того, чтобы оценить;
- задавать вопросы, чтобы прояснить любые многозначные высказывания;
- проверить, правильно ли вы поняли, кратко пересказав собеседнику то, что он сказал.

Если это важный разговор, то слушайте по-настоящему или отложите этот разговор на более подходящее время. Не притворяйтесь, что вы внимательно слушаете, если на самом деле вы этого не делаете.

б) Продолжая сидеть лицом друг к другу, произнесите вслух еще одно верное утверждение. Пусть ваш партнер постарается угадать, что вы на самом деле имели в виду. А вы скажете ему, правильно ли он угадал или нет. Ваша задача – получить 3 ответа "да". Например:

"Мне кажется, что здесь жарко".  
"Ты имеешь в виду, что ты чувствуешь себя неуютно?"  
"Да".  
"Ты имеешь в виду, что мне тоже должно быть жарко?"  
"Нет".  
"Ты хочешь, чтобы я принес тебе стакан воды?"  
"Нет".  
"Ты хочешь сообщить мне, что ты чувствуешь себя неуютно?"  
"Да".  
"Ты хочешь, чтобы я что-нибудь предпринял в связи с этим?"  
"Да".

Теперь слушатель понял "мета-сообщение" своего собеседника; он понял смысл сообщения. Если слушатель не получил в ответ ни одного "да", пусть его собеседник просто объяснит, что он имел в виду.

в) Теперь проделайте то же самое упражнение, но уже с вопросом, а не с утверждением. Помните, что ваша задача – это понять смысл вопроса, а не ответить на него.

Смысл сообщения состоит в том, что понял слушатель, а люди понимают вещи по-разному. Затем они строят предположения о том, что это могло бы значить, и верят, что их предположения – это факты. Вот почему полезно переспрашивать другого человека, чтобы убедиться, что ваше понимание совпадает с его пониманием.

Другая ловушка, в которую можно попасть в ходе общения, такова: человек полагает, что другие люди знают, о чем он думает. Кажется, что предпосылка здесь примерно следующая: "Если ты меня любишь, ты можешь и должен читать мои мысли". Как бы мало информации ни сообщал говорящий, он ожидает, что его поймут.

Одна из самых распространенных жалоб, которые люди высказывают по поводу членов своей семьи: "Я не знаю, что он чувствует". Конечно, у этих членов семьи есть чувства, но они обычно не осознают, что не выражают их.

Они убеждены, что для других людей они так же прозрачны, как и для самих себя. Они объясняют это так: "Она знает меня, поэтому она должна знать, что я чувствую".

г) Следующее задание такое: предложите своему партнеру три высказывания, касающиеся его, и три высказывания, касающиеся вас, которые вы считаете верными. Это ваши представления на сегодняшний день, хотя со временем они могут измениться. Если это что-то неприятное, сообщите об этом открыто и по-доброму.

Когда отношения поддерживающие, любые чувства или мнения могут быть выражены открыто. Вы поймете, что достигли успеха, когда сможете сказать своему партнеру что-нибудь вроде: "У тебя сегодня неприятно пахнет изо рта," - таким образом, чтобы эта информация воспринималась как подарок.

Когда вы даете описание того, что видите: "У тебя яичный желток на галстук и брюки не поглажены," - вместо того, чтобы оценивать увиденное: "Ты выглядишь неряхой," - то слушателю это может не понравиться, но это будет менее обидно, и он сможет все понять.

Большинство людей обнаруживают, что вопреки их ожиданиям, взаимоотношения становятся более прочными и поддерживающими, когда они открыто выражают свои чувства и мнения - как "отрицательные", так и "положительные". Удивительно, что выражение положительных чувств и мнений воспринимается как нечто тривиальное, и об этом часто забывают. Один из партнеров часто полагает, что другой уже знает о том, как он ему благодарен. Иногда люди воспринимают хорошо выполненную работу как что-то само собой разумеющееся вместо того, чтобы открыто признать, что они удовлетворены. Это также может приводить к недопониманиям и обидам. Всем хочется, чтобы их поглаживали по спине время от времени.

Когда отношения между супругами начинают уменьшать их самооценку, каждый из них чувствует себя плохо и старается защитить сам себя. Они начинают искать поддержки в другом месте (на работе, с детьми, с другими сексуальными партнерами). Если их общение становится безжизненным и повторяющимся, то в конце концов им становится скучно друг с другом. Это может привести к равнодушию, а равнодушие - это противоположность любви и одна из главных причин развода. Нечто волнующее (даже опасное) - лучше, чем скука и равнодушие; даже ужасные ссоры лучше этого.

Это одна из причин, почему прямое и открытое общение между партнерами так важно. Для него требуется смелость, некоторые новые убеждения и немного практики такого общения. Оно стоит ваших усилий. Люди нуждаются в прямом, честном общении, общении, которому они могут доверять. Единственное, что мешает такому общению, - это страх:

- Я могу сделать ошибку.
- Это может кому-нибудь не понравиться.
- Меня будут критиковать.
- Я могу оскорбить чьи-нибудь чувства.
- Она подумает, что я плохой.
- Люди подумают, что я несовершенен.
- Он может уйти.

Вирджиния Сатир предлагает реагировать на эти страхи следующим образом:

- Я уж точно сделаю ошибку, если я буду хоть что-нибудь делать, особенно, если я буду делать что-то новое, - именно так я всегда и учился.

- Я могу быть почти уверен, что кому-нибудь это не понравится, но это нормально. У всех разные вкусы.

- Да, иногда люди будут критиковать то, что я делаю, и иногда это будет

даже полезно, - я несовершенен.

- Иногда правда неприятна, но каждый человек выбирает, как ему отреагировать. Я не отвечаю за их выбор.

- Может быть, она подумает, что я плохой; я могу это пережить. Вопрос в том, что я думаю.

- Я не совершенство и остальные люди тоже, ну и что?

- Если он хочет уйти, может быть, это и к лучшему. Я могу это пережить.

Такое отношение даст вам возможность стоять на своих собственных ногах, хотя это не будет всегда легко и безболезненно. Однако, когда вы сможете посмеяться над собой, этот процесс будет гораздо легче.

#### Семейные правила Вирджиния Сатир

Семейные правила управляют поведением членов семьи, регулируют его и помогают строить семейное взаимодействие; правила указывают, что члены семьи должны делать и чего они делать не должны. Правила - это живая, динамическая и влиятельная сила в семейной жизни. Однако, большинство семей не осознают многих правил, по которым они живут. Когда вы начнете осознавать ваши семейные правила, вы сможете проверить, являются ли они подходящими и актуальными, и если захотите, вы сможете их изменить или усовершенствовать.

Как ваши семейные правила влияют на вас или других членов семьи? Какие из них являются открытыми, а какие - скрытыми? Кто создает эти правила? Откуда они берутся? Что происходит, когда они нарушаются? Эти вопросы мы исследуем ниже. Предлагаемое упражнение может открыть новые увлекательные возможности, и результатом будет большее удовлетворение от совместной жизни и большая забота друг о друге.

#### 1. Как выяснить семейные правила

Чтобы выяснить семейные правила, соберите всех членов семьи и задайте им вопрос: "Какие правила сейчас действуют у нас?" Выберите для этого такой момент, когда у вас будет час или два, чтобы осуществить эту задачу. Выберите секретаря, чтобы он записывал правила. Это поможет вам не запутаться. Во время выяснения правил избегайте споров по поводу того, подходит ли это правило или нет. Это также неподходящее время, чтобы обсуждать, выполняются ли эти правила. Вы не стараетесь никого поймать. Это упражнение проходит в духе исследования.

Обычно легче всего выявить правила, связанные с тем, как распоряжаться деньгами, с выполнением домашних обязанностей и нарушениями правил. Но существуют правила, регулирующие любые взаимодействия в семье, некоторые из них скрытые, и их трудно обсуждать. Для начала мы исследуем открытые правила.

Вы можете обнаружить, что те правила, которые вы считали очевидными, разными членами семьи понимаются по-разному. Может быть десятилетний сын думает, что, согласно правилу, он моет посуду, когда его одиннадцатилетняя сестра занята чем-то полезным. Его сестра думает, что, согласно правилу, ее брат моет посуду, когда его просит отец. Осознаете ли вы, какое недопонимание может из-за этого возникнуть?

Для многих семей просто сидеть и выяснять эти правила - это нечто новое и познавательное. Многие родители уверены, что каждый человек в семье знает

правила. Часто это бывает неверно. После первого шага причины недопонимания и проблем в поведении могут стать более очевидными. Разумно сначала выяснить, все ли понимают правила до конца, прежде чем решать, кто им не подчиняется.

## 2. Как внести поправки в семейные правила

а) Теперь вы записали все правила, которые вам вспомнились, и прояснили все недоразумения по поводу правил. На следующем шаге нужно решить, какие правила являются точным отражением ваших семейных ценностей на сегодняшний день, а какие уже неактуальны.

Люди растут, и мир меняется. Поскольку правила принадлежат вам и вашей семье, у вас есть право менять и совершенствовать их, или полностью отбросить. Одним из характерных признаков семейной системы, в которой есть удовлетворение и забота, является то, что правила могут быть изменены, когда это необходимо.

б) Теперь обсудите со своим партнером, какие семейные правила вам помогают, а какие – мешают. Чего вы хотите достигнуть с помощью этих правил? Насколько эффективно вы этого достигаете? Хорошие правила помогают семье; плохие правила ее ограничивают.

Мы обнаружили, что правила могут быть устаревшими, несправедливыми, неясными или неподходящими, и их можно изменить. Теперь давайте исследуем, как можно изменить правила.

в) Обратите внимание на то, каков процесс изменения правил в вашей семье. Кому позволено просить об изменении? Кто решает? В юридической системе можно обжаловать решение. Можно ли обжаловать решение в вашей семье?

Давайте пойдем дальше в наших исследованиях.

г) Обсудите, как создаются правила в вашей семье?

Их создает один человек? Это самый старший, самый тактичный, самый ограниченный, самый влиятельный человек? Вы берете эти правила из книг? У соседей? Из семей, в которых выросли ваши родители? Откуда берутся эти правила?

До этого момента мы обсуждали довольно очевидные правила, которые легко обнаружить. Однако, есть и другой набор правил, они часто являются скрытыми, и их трудно уловить. Это влиятельная и незримая сила, она управляет жизнью всех членов семьи. Существуют неписанные правила, которые определяют свободу комментировать для каждого члена семьи.

## 3. Выявление скрытых правил

Что вы можете рассказать в своей семье о том, что вы думаете, чувствуете, видите, слышите; о вкусах и запахах, которые вы ощущаете. Вы можете комментировать только то, что должно быть или то, что есть на самом деле? Свободу комментирования можно разделить на 4 подгруппы:

а) Обсудите, что вы можете сказать о том, что вы видите и слышите?

Вы только что видели, как два члена вашей семьи сильно поссорились. Можете ли вы выразить свой страх, беспокойство, гнев, агрессию? Можете ли вы выразить свое одиночество, нежность, вашу потребность в утешении?

б) Обсудите, кому вы можете это сказать?

Вы ребенок, и вы только что услышали, как ваш отец выругался. Существует семейное правило, запрещающее ругаться. Можете ли вы указать ему на это?

в) Обсудите, как вы можете прокомментировать тот факт, что вы не согласны с чьим-нибудь поведением или не одобряете его?

Если пятнадцатилетний сын (или дочь) напивается, можете ли вы прямо об этом сказать?

г) Обсудите, можете ли вы свободно попросить объяснения, если вы не понимаете кого-нибудь из членов семьи?

Если есть противоречие между словами и тоном голоса вашего партнера,



можете ли вы прокомментировать это противоречие?

Каждый день члены семьи видят и слышат разные вещи. Некоторые из них приносят удовольствие. Другие вызывают замешательство и даже боль, третьи могут вызвать чувство стыда. Если членам семьи не позволено признавать и комментировать, что они замечают и какие это вызывает у них чувства, тогда эти чувства подавляются и начинают подтачивать семейное благополучия.

Есть ли такие темы, которые никогда не должны подниматься в семье? Например, ваш старший сын родился без руки, или ваш двоюродный брат в тюрьме, или у вашего отца большая родинка на лице, или ваши отец и мать дерутся, или мать уже однажды была замужем.

Возможно, что у кого-нибудь из членов семьи рост ниже среднего. Неписаное правило, принятое всеми членами семьи состоит в том, что никто не говорит о его низком росте, и, что еще хуже, никто не говорит о том, что они не могут говорить о его низком росте.

Как можно вести себя так, как будто этих фактов семейной жизни не существует? Семейные запреты против обсуждения того, что есть и что было, создают плодородную почву для конфликтов.

Предположим, что существует такое неписаное семейное правило, согласно которому члены семьи могут говорить только то, что правильно, хорошо, значимо, уместно. В этом случае, значительную часть действительности нельзя комментировать. Никто не бывает постоянно хорошим, уместным, значимым и т.д. Когда правила запрещают комментировать многие вещи о себе и других членах семьи, и когда вы не можете комментировать то, что есть на самом деле, то что тогда происходит? Некоторые люди лгут, некоторые начинают ненавидеть, а некоторые становятся чужими в своей семье. Самое худшее состоит в том, что у них появляется низкая самооценка, которая выражается в беспомощности, враждебности, глупости и одиночестве.

#### Категории поведения (согласно Вирджинии Сатир)

Вирджиния Сатир выделила четыре способа общения, характерных для людей, страдающих от низкой самооценки и страха быть отвергнутыми. Первый способ - угождать другому человеку, чтобы он тебя не отверг. Второй способ - обвинять другого, создавая иллюзию силы (что бы ни случилось, во всем виноват кто-то другой). Третья возможность - рассуждать, делая вид, что угроза, в сущности, безобидна, прячась за внушительными словами и понятиями. Четвертая возможность - отвлекать внимание, притворяясь, что никакой угрозы нет. Для каждой из этих категорий характерно определенное положение тела, сопровождаемое особыми ощущениями, и определенный набор жестов и речевых оборотов. Вероятно, мы учимся этим способам общения в детстве, а потом они подкрепляются установками, преобладающими в нашем обществе.

Угодатель - карикатура на услужливость. "Не навязывай свое мнение; эгоистично просить о том, чего хочешь".

Обвинитель - карикатура на властность. "Никому не позволяй себя оскорблять; докажи, что ты не трус".

Рассуждатель - карикатура на интеллект. "Никому не позволяй казаться умнее тебя; все объясняй, но ничего не переживай".

Отвлекатель - карикатура на непосредственность. "Не принимай это всерьез; выкинь это из головы! Займись чем-нибудь другим!"

#### Угодатель

Речевые обороты. Угодатель часто пользуется определительными оборотами: если, только, просто, даже, и уменьшительно-ласкательными формами

слов: немножечко, тарелочка, Васенька и т.д. "Я здесь только ради тебя," - или: "Я просто хотел немножко помочь". Он также любит применять сослагательное наклонение глаголов: могли бы, хотели бы и т.д. "Не могли бы вы уделить мне несколько минут; я хотел бы с вами поговорить". В его речи часто встречается так называемое "чтение мыслей". "Я знаю, что вы недовольны". Угодатель всегда соглашается с окружающими. "Как ты хочешь, так и будет".

Язык тела. "Я беспомощен" - он горбится, разводит руками, говорит слабым и плаксивым голосом.

Внутренние ощущения. "Я ничего не стою; без тебя я - ничто".

Угодатель говорит заискивающим тоном, извиняясь, стараясь понравиться, ни в коем случае не выражая своего несогласия. "Можно, я сделаю это для тебя?" Он на все отвечает "да", что бы он при этом ни думал и ни чувствовал. Он говорит так, словно он не способен о себе позаботиться и всегда ищет одобрения других.

Угодатель кажется коленапреклоненным, вздрагивающим, просительно протягивающим руку, с вытянутой до боли шеей и напряженным взглядом. В этом приниженном положении ему недостает воздуха для глубокого и звучного голоса, так что голос его становится плаксивым и визгливым.

Чтобы сыграть эту роль, вообразите себя полным ничтожеством. Притворитесь страдальцем, и будьте самым подобоострастным подхалимом, какого вы способны изобразить. Вы довольны уже тем, что вам позволяют есть. Вы виноваты во всех неприятностях. Конечно, вы соглашаетесь со всяким, кто вас критикует. Вы благодарны уже за то, что с вами вообще говорят, что бы вам ни сказали и как это ни сказали. Вам и в голову не придет просить чего-нибудь для себя. И в самом деле, кто вы такой, чтобы просить? После пяти минут в этой роли вы почувствуете, что вас подташнивает.

#### Обвинитель

Речевые обороты. Обвинитель применяет всевозможные кванторы общности: все, каждый, любой, всякий, все, никогда, всегда, каждый раз и т.д. "Ты никогда ничего не делаешь, как надо". Он часто задает отрицательные вопросы: "Почему ты не делаешь...? Почему те не можешь...?" и т.д. "Почему ты не прекращаешь это? Что все это значит?" Он не обходится без повелительного наклонения и модальных операторов долженствования: сделай, должен, обязан и т.д. "Перестань! Да ты должен мне за это сказать спасибо!" Вы также можете заметить нарушения взаимосвязи между причиной и следствием. "Ты выводешь меня из себя". Обвинитель постоянно возражает.

Язык тела. "Я тут главный," - он потрясает указательным пальцем, его плечи напряжены, его голос пронзителен.

Внутренние ощущения. "Мне одиноко, и у меня ничего не выходит".

Обвинитель ведет себя как диктатор. Он держится высокомерно и всем своим видом говорит: "Это ты во всем виноват. Если бы не ты, все было бы в порядке". Все его тело напряжено. У него резкий, грубый и часто пронзительный и громкий голос.

Видели ли вы когда-нибудь первоклассного обвинителя, с выпученными глазами, с выступившими на шее венами, раздувающимися ноздрями, с лицом, багровеющим от кровяного давления, и голосом, как скрип лопаты, ворошащей уголь? Он дышит, хватая ртом воздух, и даже задерживая на время дыхание, настолько напряжены мускулы его живота и шеи. Его лицо перекошено, губы искривлены, когда он орет, бросает оскорбления и критикует все на свете.

Чтобы сыграть эту роль, шумите и помыкайте всеми, как только можете. Обрывайте всех, кто с вами говорит. Стойте, уперев одну руку в бок и вытянув другую вперед, и обвиняюще потрясите указательным пальцем. Начинайте свои предложения так: "Ты никогда этого не делаешь," - или: "Ты всегда так," - или: "Почему ты всегда..." - или: "Почему ты никогда..." - и т.д. Не обращайте внимания на ответ. Он не имеет значения. Обвинителю нужно вовсе не собирать информацию, а обрушиваться на окружающих.

#### Рассуждатель

Речевые обороты. Рассуждатель избегает использования референтных указателей. Он говорит: нужно, можно, люди, говорят и т.д. "В подобных

ситуациях люди нередко испытывают множество затруднений". Он обожает номинализации: раздражение, решение, признание и т.д. "При внимательном рассмотрении обнаруживается, что это можно считать проблемой депрессии". Он избегает упоминаний о себе: вместо "я замечаю" – "можно заметить"; вместо "это беспокоит меня" – "это вызывает беспокойство"; вместо "я понимаю" – "можно понять". "Можно предположить, что проблемы, присущие данной ситуации, очевидным образом проявляются в этом взаимодействии". Рассуждатель применяет длинные слова и усложняет структуру предложений, как только возможно. "Какие долговременные последствия может повлечь за собой тоска, охватившая все общественные слои в наше время?"

Язык тела. "Я сохраняю спокойствие и анализирую происходящее, оставаясь безучастным". Его руки сложены на груди, нога закинута на ногу, он откидывается назад и старается, по возможности, оставаться неподвижным.

Внутренние ощущения. "Я уязвим".

Рассуждатель чрезвычайно корректен и говорит сверхразумно, ничем не выдавая своих чувств. Он ведет себя как робот. Он кажется холодным и отстраненным от своего тела. Он говорит сухим монотонным голосом и его слова, чаще всего, абстрактны. Как это ни странно, многие люди считают это своим идеалом – "Говорить правильные слова и не проявлять своих чувств".

Вы можете узнать рассуждателя по его медленной речи, поскольку он подбирает правильные слова. И в самом деле, он не может себе позволить сделать ошибку. Он употребляет самые наукообразные слова, какие только есть, даже если он не уверен в их значении. Во всяком случае, он произведет впечатление умного человека, поскольку, так или иначе, его перестанут слушать после первого параграфа его рассуждений. Его голос сам собой сойдет на нет, потому что он не чувствует своего тела.

Чтобы сыграть эту роль, представьте себе, что ваш позвоночник – это длинный, тяжелый стальной стержень, начинающийся с шеи и доходящий до ягодиц, и что на вас одет железный воротник шириной в 20 см. Постарайтесь производить как можно меньше движений, также и ртом. Приложите все усилия, чтобы не двигать руками.

#### Отвлекатель

Речевые обороты. Отвлекатель быстро и причудливо переходит от одной категории к другой и безо всякого видимого порядка применяет речевые обороты угождателя, обвинителя или рассуждателя. Отвлекатель редко употребляет местоимения, относящиеся к высказываниям и вопросам терапевта. Он отвечает не по существу. Терапевт: "Что вы чувствуете, когда думаете о своем разводе?" Клиент (отводя глаза): "Все дни недели по-своему хороши. Кино в девяносто серий. Телевидение в наши дни создает проблемы".

Язык тела. "Это не имеет значения. Во всяком случае, меня уже здесь нет". У него угловатая фигура, руки и ноги двигаются в разных направлениях.

Внутренние ощущения. "Никому нет до меня дела. Я здесь лишний".

Что бы отвлекатель ни говорил и ни делал, это не имеет отношения к тому, что говорят и делают окружающие. Он отвечает невпопад. Кажется, что у него голова идет кругом и что он вот-вот потеряет равновесие. Его голос может быть монотонным, часто в разлад с тем, что он говорит, может беспричинно повышаться и понижаться, поскольку отвлекатель ни на чем не сосредоточен. Отвлекатель напоминает заведенную юлу – он как будто все время вращается, никогда не зная, куда он так несется, и не понимая, куда он, в конце концов, попал. Он слишком занят, двигая ртом, телом, руками и ногами, чтобы заметить происходящее вокруг него.

Чтобы сыграть роль отвлекателя, сдвиньте колени и стойте, как будто у вас заплетаются ноги. Из-за этого у вас выдвинутся ягодицы, и вам будет легко вздернуть плечи и начать размахивать руками в противоположных направлениях. Не обращайтесь внимания на вопросы собеседников или отвечайте собственным вопросом о чем-нибудь другом. Снимите воображаемую пушинку с одежды собеседника, перевяжите шнурки ботинок и т.д. Сначала эта роль покажется облегчением по сравнению с остальными, но уже через несколько минут у вас появится ощущение бессмысленности и невыносимого одиночества. Если вы будете продолжать двигаться достаточно быстро, то, может быть, вы не так сильно это почувствуете.

Позиции угождателя, обвинителя, рассуждателя и отвлекателя порождают низкую самооценку, нечестность, душевный разлад, одиночество и низкопробное общение. Однако эти четыре способа общения не являются единственно возможными. Есть другой способ поведения, который Вирджиния Сатир называет выравниванием. Когда человек выравнивается, он общается в согласии с самим собой. Если он говорит: "Ты мне нравишься," - его голос теплеет и он смотрит тебе в лицо. Если он говорит: "Я очень сердит," - то у него резкий голос и напряжение в лице. Его тело, равно как и его слова, выражают одну эмоцию. Все уровни общения выровнены: слова, тон голоса, речевые обороты, выражение лица, язык тела. Эта манера общения спокойная, честная, и от нее не страдает самооценка человека. Выравниватель не чувствует себя вынужденным обвинять, угождать, прятаться за абстрактными понятиями или без конца двигаться.

Выравнивание дает вам возможность быть целостной личностью, выражать свои подлинные чувства, жить в согласии со своим разумом, сердцем, со своими чувствами и телом. Выравнивание придает вам способность быть честными, преданными, переживать близость, приобретать новые умения, проявлять свое творчество и решать настоящие проблемы по-настоящему. Выравнивание - единственный способ исцелить разрывы в отношениях, разрешать проблемы и строить мосты между людьми. Когда вы выравниваете, вы можете искренне извиниться, но вы просите прощения за свое поведение, а не за свое существование.

Выравнивая, возможно также критиковать, оценивая конкретное поведение, давая полезные предложения, но не оскорбляя личности другого человека. Вы также можете обсуждать интеллектуальные понятия, давать точные разъяснения и т.д., при этом свободно двигаясь и выражая свои чувства. (Многие люди, считающие себя интеллектуалами, - ученые, математики, преподаватели и психотерапевты - стараются выглядеть объективными. Они ведут себя как машины и воплощают собой реакцию рассудочности.) Вдобавок, выравниватель может сменить тему разговора в подходящий момент, не перескакивая при этом с одного предмета на другой.

Реакция выравнивания отражает подлинные чувства человека в данный момент. Сравните это, например, с поведением обвинителя, который чувствует себя обиженным и одиноким, но ведет себя сердито. Люди жаждут честного, прямого общения. Выравниватель живет полной жизнью. Вы можете доверять ему, вы можете на него рассчитывать, вы хорошо себя чувствуете в его присутствии.

Выравнивание - это не панацея и не какое-нибудь магическое средство. Это способ реагировать на реальных людей в реальных ситуациях. Чтобы стать выравнивателем, требуется мужество, вера в свои силы, некоторые новые убеждения и навыки. Это невозможно подделать.

По оценке Вирджинии Сатир, в любой группе людей около 50% будут говорить "да", что бы они ни думали и ни чувствовали (угождать); 30% будут говорить "нет", что бы они ни думали и ни чувствовали (обвинять); 15% будут говорить, ничем не выдавая свои чувства (рассуждать); и 1% будут вести себя так, как будто не бывает ни "да", ни "нет", и никаких чувств не существует (отвлекать). Всего около 4% будут вести себя подлинно - выравнивать.

Чтобы лучше понять эти пять способов общения, представьте, что вы только что налетели на человека, идя по улице.

Угождатель (глядя себе под ноги, заламывая руки): "Пожалуйста, простите меня! Я просто неуклюжий разиня!".

Обвинитель: "Господи, боже мой! Надо смотреть, куда идете! Будете сторониться, никто вас не толкнет"!

Рассуждатель: "Может быть, уместно принести извинения. Вы ненамеренно были задеты во время движения. Если были нанесены повреждения, пожалуйста, свяжитесь с моим поверенным".

Отвлекатель (глядя на кого-нибудь другого): "Ох ты, господи, кто-то тут совсем спятил. Поди еще и ушибся!".

Выравниватель (глядя человеку в лицо): "Я на вас налетел. Извините меня. Вы не ушиблись?"

А вот другая ситуация. Отец озабочен беспорядком в комнате сына.

Угождатель (с опущенным лицом, приглушенным голосом): "Я - м, хм - господи, боже мой, как бы мне, Ванечка, я ... извини - ты не обидишься на меня? Знаешь - пообещай мне, что ты не рассердишься. Нет, ты все делаешь хорошо, вот только - может, ты мог бы это делать еще немножечко лучше?"

Может, чуточку лучше, а?"

Обвинитель: "Ну, в чем дело, Ванька? Как можно жить в таком свинарнике? Из-за тебя вся семья переживает! Немедленно все это приberi!"

Рассуждатель: "В результате наблюдения за деятельностью отдельных членов семьи обнаружилось снижение эффективности в содержании твоего жилого помещения. Нужно проявить ответственность за содержание своего помещения, а в случае небрежности представить разъяснения. Приветствуются все объяснения другой стороны".

Отвлечатель (обращаясь к другому сыну, стоящему рядом с Ваней): "Скажи, Саша, твоя комната примерно такая же, как Ванина? Нет, ничего страшного – я просто прогуливался по дому. Скажи Ване, чтобы он перед сном заглянул к маме".

Выравнитель: "Ваня, твоя комната в беспорядке. Я беспокоюсь об этом, потому что я тебя люблю. Давай с тобой поговорим и посмотрим, в чем дело".

Начало терапии  
Вирджиния Сатир

1. Теперь я хочу отправиться за кулисы и подробно описать приемы, особенно полезные в семейной терапии. Хотя я, естественно, убеждена в эффективности своих методов, и надеюсь, что они будут полезны другим терапевтам, я не считаю их последним и единственным словом в терапевтической технике.

Я не считаю так, поскольку у меня есть прочное убеждение, что каждому терапевту необходимо найти свой уникальный и индивидуальный подход к своему ремеслу. Когда он занимается с клиентами, ему никогда не следует приносить свою особенную манеру, свой аромат в жертву какому-то безличному профессиональному идеалу. Как вы могли заметить, везде, где это было возможно, я сохранила свой собственный стиль речи (например, когда я спрашиваю: "Что болит в этой семье?"), свои любимые идиомы и шутки.

Я обнаружила также, что неформальная и индивидуальная манера создает атмосферу доброй воли и надежды и помогает терапевтической сессии не превратиться в похоронный ритуал или в заседание суда.

В этот раздел включены вопросы, с помощью которых я втягиваю людей в работу и привлекаю их внимание к их собственному общению. Временами эти вопросы могут показаться слишком простыми или повторяющимися, как будто у терапевта проблемы со слухом. Следует помнить, однако, что мы имеем дело не с одним человеком, а с несколькими. Когда эти люди еще не умеют говорить то, что они имеют в виду, или спрашивать других, что они имеют в виду, эти повторы и упрощения играют центральную роль в терапевтическом процессе. Неопытного семейного терапевта удивляет, как часто члены семьи не умеют задавать даже самые простые уточняющие или информационные (конкретизирующие) вопросы, и им нужно показывать, как это делается.

Дополнительная причина такого обилия вопросов и их повторения для каждого члена семьи – это дать им новое и полезное понимание точек зрения всех членов семьи.

2. Давайте начнем с первого контакта терапевта с одним из членов семьи. Вероятнее всего, это будет телефонный звонок. Во время первого разговора терапевт сосредотачивается на четырех моментах:

а) Он попытается выяснить состав семьи Джонс.

– Сколько братьев и сестер у вашего сына Джонни? Если есть братья и

сестры, то сколько им лет? Живет ли бабушка ребенка в двух шагах от вашего дома? Если да, то насколько большое участие она принимает в семейной жизни? Насколько сильно она влияет на семейную жизнь супружеской пары? Не появился ли в семье недавно еще один член (например, новорожденный ребенок)?

- Или, наоборот, кто-то недавно переехал и отделился от семьи? Если да, то кто? Дедушка? Жильцы?

б) Терапевт попробует узнать возраст разных членов семьи, потому что эта информация подскажет ему, какой зрелости можно ожидать у каждого из членов семьи. Это также подскажет ему, например, какую нагрузку несут супруги как родители.

- Сколько лет Мэри и ее мужу, Джо - двадцать с чем-то, тридцать с чем-то, пятьдесят с чем-то? Это молодая семья или старая?

- Сколько лет Джонни? На какой он ступени взросления? (Быть может, терапевт не узнает всю эту информацию во время первого разговора, но он держит эти вопросы в уме, когда он говорит с Мэри Джонс по телефону.)

в) Терапевт знакомит Мэри Джонс с семейным подходом к терапии, и объясняет ей важность участия ее мужа в терапии.

г) Вначале он говорит с Мэри о ней самой и о Джо как о родителях Джонни, а не как о супругах друг другу. Таким образом, он временно присоединяется к их концентрации на Джонни как на проблеме, как на "причине, по которой мы обратились за помощью".

д) Теперь вам предлагается пример первого контакта по телефону:

Клиент: С вами говорит Мэри Джонс. Мне порекомендовали пройти семейную терапию, и я решила обратиться к вам за помощью.

Терапевт: Как вам кажется, в чем именно проблема? С чем вы хотите поработать?

К: Вы знаете, у нас проблемы с нашим мальчиком, Джонни. У него плохо дела идут в школе. На самом деле он не был уж очень трудным ребенком до недавнего времени. Может быть, его новый учитель слишком на него давит. Я не знаю. Он себя плохо ведет в школе, на него идут жалобы. Учителя говорят, что он стал какой-то нервный, напряженный, и мне тоже так кажется...

Т: Ясно. Учителя жалуются на поведение Джонни в школе. Он напряжен. В чем у него это проявляется? На что именно жалуются учителя?

К: Ну-у, он много безобразничает, его трудно уговорить, они говорят, что с Джонни трудно совладать. Я этого не понимаю. Откровенно говоря, я ума не приложу, что делать. Ваня не говорит мне, что не так, и я подумала, может быть, вы сможете...если мы с мужем что-то делаем не так...

Т: Кажется, что положение вещей не такое, как вам хотелось бы. Мы можем вместе разобраться в этом, посмотреть, как так получается, и попробовать лучше понять это.

К: Вы знаете, мы сделали, все, что могли. Мы давали Джонни все, что ребенку может хотеться.

Т: Я уверен, что у вас все это вызывает замешательство, и вы стараетесь понять, в чем дело. Как вы уже знаете, мы работаем с семьями, и я думаю, что лучше всего нам встретиться сначала с вами и вашим мужем. Я думаю, это наилучший вариант. Вы взрослые в этой семье. Расскажите мне, кто еще есть в вашей семье?

К: Ну, Джонни и Пэтти. И мой муж Джо, и я. Нас всего четверо.

Т: Вас всего четверо. Вашего мужа зовут Джо. А сколько лет Джонни? Сколько Пэтти?

К: Джонни десять, а Пэтти скоро будет семь.

Т: Джонни десять, Пэтти почти семь. Есть ли еще кто-то в вашей семье?

К: Нет.

Т: Хорошо, как я уже говорила, мы работаем со всей семьей. Так что лучше всего нам начать с двух взрослых. Я буду рада записать вас и вашего мужа на прием. А позднее мы решим, когда пригласить и детей.

К: Но... я... знаете... я не уверена Джо может ... Я не уверена, что он захочет. Я его пока не спрашивала, но он...

Т: Мне нужно узнать точку зрения вашего мужа, и только он может ее объяснить. У него есть важная информация, которая поможет нам лучше понять, что происходит. Очень важно встретиться с вами обоими. Скажите своему мужу, что семья не семья без присутствия и отца, и матери. Очень важно, чтобы он смог поучаствовать и помочь в нашей работе.

К: Хорошо, я ему это скажу. Но я не знаю. Он довольно... он не очень симпатизирует... он не проявляет большого желания...

Т: Скажите своему мужу, что мы нуждаемся в его содействии. Нам необходимо знать его собственный взгляд на ситуацию, как взрослого мужчины вашей семьи. Нам нужна вся информация, какую мы только можем получить, и вклад отца здесь очень важен. Только он сам может высказать свою точку зрения. Никто не может дать вместо него то, что он может дать.

К: Ладно, я постараюсь. Когда вы сможете принять нас?

Джо придет на встречу с вами вместе с женой. При подобном подходе муж, в своей роли отца, редко отказывается участвовать в терапии. Подобный подход терапевта также придает мужу новый вес и уважение в глазах жены.

3. Во время первого интервью с семьей, терапевт начнет с вопросов о том, чего семья хочет и ожидает от терапии.

а) Терапевт спросит каждого из присутствующих, выражая эти идеи своими словами:

"Из-за чего вы решили обратиться ко мне?"

"Какие у вас ожидания от предстоящей встречи?"

"К чему вы надеетесь прийти в результате нашей совместной работы?"

б) После этого терапевт объяснит природу семейной терапии. Он может сказать:

"Члены семьи действуют по правилам, о которых они могут даже не знать. Я хочу понять, какие правила есть в вашей семье, как она устроена".

"Каждому члену семьи нужно как-то реагировать, когда он видит боль у любого другого члена семьи. Мне нужно узнать, что делает каждый из вас".

"Ни один человек изнутри себя не может представить себе общую картину того, что происходит в его семье, потому что он ограничен лишь своей точкой зрения. Когда все собираются вместе, можно яснее представить себе общую картину. Каждый член семьи может сделать уникальный вклад, который никто не может сделать вместо него".

в) После этого терапевт задает определенные вопросы каждому из членов семьи по очереди, выясняя симптом и его значение:

"Скажите мне, что вы считаете болью вашей семьи?"

"При всякой проблеме есть какая-то боль. Вы не можете сказать мне, в чем эта боль?"

"Что "болит" у этой семьи?"

Любой подобный вопрос передает идею, что именно в семье в целом есть боль. Тогда мы начинаем концентрироваться уже не на "выделенном пациенте", а на семье в целом. Каждый из членов семьи имеет возможность сам определить для себя проблемную область семейной жизни.

г) Обычно родители отвечают, что проблема в выделенном пациенте, и тогда терапевт ненадолго ориентируется на то, что родители считают проблемой:

"Когда вы впервые заметили этот симптом (поведение)?"

"Говорили ли вы об этом друг с другом (муж и жена)?"

"Какие шаги вы предприняли, чтобы постараться облегчить это?"

"Что произошло в результате этих попыток?"

Эти вопросы позволяют родителям показать свое искреннее замешательство и рассказать, как они старались быть хорошими родителями. Эти вопросы помогают терапевту провести свои первые наблюдения многих важных закономерностей: Кто говорит за кого? Кто задает правила семьи? Кто составляет планы? Кто исполняет эти планы? Насколько члены семьи общаются об этих планах? Кто говорит больше всех? Кто говорит меньше всех? Каковы общие темп и тональность семейного общения? Насколько семейное общение ясное и прямое? Как эта семья реагирует на кризис? В какой области поведения проявляется симптом (интеллектуальной, телесной, эмоциональной, социальной)? При каких обстоятельствах возник симптом впервые? Сколько времени прошло, прежде чем симптом как следует заметили? Кого (или что) обвинили за существование симптома (соседей, учителей, Бога, наследственность)? Какое назначение исполняет этот симптом в семье?

е) Терапевт уменьшает угрозу обвинения, подчеркивая идею замешательства и идею положительных намерений:

"Наверное, это вызвало у вас замешательство, ведь вы сделали все эти вещи, и все равно не получилось так, как вы надеялись".

"Мы все просто люди. Мы делаем все, что в наших силах. Делаем лучшее, что можем. Наверное, это озадачило вас, когда вы вкладываете столько усилий, и все равно все не так, как хотелось бы".

ж) Далее терапевт перебрасывает мост к началу исследования семейных отношений. Он может сказать:

"Все это звучит так, как будто вы все чувствуете замешательство, и вам непонятно, как возникла эта трудность".

"Когда-то никто в этой комнате друг друга не знал. Быть может это время теперь трудно вспомнить, и может показаться, будто вы всегда знали друг друга. Это не так. Вы собрались вместе один за другим. При появлении каждого нового человека в семье, остальным нужно было выработать свои способы того, как освободить место для новенького".

"Теперь давайте посмотрим, кто те люди, из которых состоит эта семья".

Составление семейной хроники  
Вирджиния Сатир

1. Почти всегда я начинаю семейную терапию (и даже супружескую терапию) процессом составления "семейной хроники" или истории. Многие терапевты удивляются, почему я это делаю.

а) Побуждает ли такой процесс терапевта выяснить, что пациент хочет ему сказать, или вместо этого подсказывает пациенту, что хочет знать терапевт?

б) Вследствие этого, не нарушает ли такой процесс наших представлений о "самоопределении"?

в) Не делает ли такой подход терапевта слишком активным в структурировании терапевтического процесса?

2. С тех пор как терапевты стали заниматься семейной терапией, представления о том, насколько терапевт должен быть активен и как сильно он



должен структурировать терапию, радикальным образом изменились.

а) Терапевты-новички в семейной терапии постоянно обнаруживали, что если в сеансах семейной терапии они не вмешиваются и не проявляют постоянной активности, то семья непременно превращает терапевта в "докучливую муху", или в "одного из членов семьи", или в "мячик от пинг-понга".

б) Хотя различные терапевты в разной степени структурируют свое вмешательство, все семейные терапевты вскоре осознают, что если они хотят активно содействовать изменению, они не могут оставаться пассивными.

3. Я рекомендую семейному терапевту не только вмешиваться в сеансы семейной терапии, но также структурировать по крайней мере два первых сеанса составлением семейной хронологии. Я рекомендую это по следующим причинам:

а) Семейный терапевт приступает к сеансу, мало зная или ничего не зная о семье.

- Он может знать, кто "выделенный пациент" и какие симптомы он проявляет, но это обычно все, что он знает. Поэтому он должен найти указание к пониманию симптома.

- Он может знать, что в супружеском отношении существует трудность, но ему надо найти указание на то, как она проявляется. Он должен знать, как супруги пытались справиться с их проблемами.

- Он может знать, что оба супруга действуют по "образцам" (того, что они видели в отношениях своих родителей), но он должен выяснить, как эти образцы повлияли на ожидания каждого из супругов, что значит, быть супругом, и что значит быть родителем.

б) Семейный терапевт приступает к сеансу, зная, что у семьи была какая-то история, но это обычно и все, что он знает.

- Каждая семья, как группа прошла через множество совместно пережитых событий. Некоторые события (смерть, рождение детей, болезни, географические перемещения, смены работы) происходят почти во всех семьях.

- Некоторые события прежде всего касаются супругов, и лишь косвенно детей. (Дети, может быть, еще не родились, или были слишком малы, чтобы вполне осознать, какое событие произошло у их родителей. Они могли только ощутить у родителей отчуждение, рассеянность, беспокойство или раздражение).

- Терапевт может извлечь пользу из ответов почти на все его вопросы.

в) Члены семьи приступают к терапии с немалым страхом. Структурирующая помощь терапевта уменьшает угрозу. Он говорит: "Я отвечаю за все, что здесь произойдет. Я прослежу, чтобы здесь не случилась никакая катастрофа".

- Все члены семьи испытывают сильнейшее скрытое чувство вины в том, что их дела пришли в расстройство (если даже они открыто винят в этом выделенного пациента или другого супруга).

- Родители должны в особенности чувствовать, что они не лучшим образом выполняли родительскую роль. Они должны говорить терапевту: "Вот почему я это делал. Вот что со мной случилось".

- По-видимому, семьи воспринимают с симпатией семейную хронологию, касающейся таких вещей, как имена, даты, формальные отношения, переезды, и т.п. При этом задаются вопросы относительно безопасные. Они касаются жизни в том смысле, как семья ее понимает.

г) Члены семьи приступают к терапии с немалым отчаянием. Структурирующая помощь терапевта пробуждает надежду.

- Что касается членов семьи, то прошлые события - это часть их самих. И теперь они могут сказать терапевту: "Я существовал". И еще они могут сказать ему: "Я не какой-нибудь ступок патологии. Мне удалось одолеть много трудностей".

- Если бы члены семьи знали, какие вопросы надо задавать, они не нуждались бы в терапии. Поэтому терапевт не говорит им: "Скажите мне то, что вы хотите мне сказать". В ответ на это члены семьи попросту сказали бы терапевту то, что они годами говорили самим себе. Вопросы терапевта говорят: "Я знаю, о чем спрашивать. Я сумею все понять. Мы пойдем к определенной цели".

д) Семейный терапевт знает также, что семья в некоторой степени сосредоточилась на выделенном пациенте, чтобы облегчить супружеские трудности. Он знает также, что семья будет в некоторой степени сопротивляться любому усилию изменить эту сосредоточенность. Семейная хронология - эффективный, не вызывающий испуга способ перейти от

концентрации внимания на "больном" или "плохом" члене семьи к концентрации на супружеском отношении.

е) Семейная хронология служит и другим полезным терапевтическим целям, например, доставляет рамку, в которой может происходить процесс перевоспитания. Как уже было сказано, терапевт служит образцом в своей технике сбора информации и исправления коммуникаций, и его способ постановки вопросов и получения ответов позволяет ему приступить к этому процессу. Вдобавок, в ходе составления хронологии он может ввести в не слишком пугающей форме некоторые основные концепции, с помощью которых он рассчитывает вызвать изменение.

4. Из семейной хронологии терапевт получает первые указания, насколько нарушено супружеское отношение.

а) Если, например, отвечая на вопросы терапевта, супруги охотно говорят о трудностях в своем супружеском отношении, то можно предсказать быстрый, благоприятный результат терапии.

б) Если же, в ходе хронологии, супруги неохотно говорят о супружеском отношении, а настойчиво сосредотачивают внимание на выделенном пациенте и на самих себе в роли родителей "больного" или "плохого" ребенка, то предсказание быстрого, успешного результата терапии не столь надежно.

в) Если ребенок (выделенный пациент) помогает родителям удерживать внимание на нем самом (как это делают шизофреники и малолетние правонарушители), то перед терапевтом возникает добавочная задача – убедить выделенного пациента, что не опасно говорить о трудностях его родителей, в то же время успокаивая супругов.

5. Семейная терапия есть, в некотором смысле, вид супружеской терапии, даже если семейный терапевт занимается супругами в их родительских ролях.

а) При этом подход терапевта к родительской роли зависит от возраста детей. Как я полагаю, родительская роль существует лишь в отношении детей, все еще живущих в семье и несовершеннолетних. Когда ребенку исполняется двадцать один год, с ним надо обращаться как с еще одним взрослым, поскольку это уже действительность, к принятию которой надо подготовить его и его родителей, если они еще не готовы это воспринять.

б) Семейная терапия должна быть сосредоточена прежде всего на супругах в их супружеской роли, поскольку именно их супружеские трудности помешали им воспринять своего ребенка в соответствии с потребностями его возраста. Они воспитывали его в соответствии со своими собственными потребностями.

в) Семейная терапия должна быть сосредоточена прежде всего на супругах в их супружеской роли, потому что именно их супружеские трудности острее всего воспринимаются выделенным пациентом и другими детьми в семье, больше всего страдающими от них.

– Родители, которые не счастливы друг с другом, не могут доставить ребенку ощущение безопасности его домашнего очага.

– Они не могут также быть для ребенка образцом того, на что похоже удачное, благоприятно сложившееся супружеское отношение.

6. После того, как терапевт вкратце рассмотрит предложенную ему проблему в том виде, как ее ставит семья, он приступает к хронологии, начиная с супругов.1

а) Супруги были в начале всего; они были архитекторы семьи.

– Начиная с супругов, терапевт тем самым определяет в начале характер супружеского отношения.

– Тем самым он помогает ребенку понять своих родителей как людей, живших задолго до его рождения.

б) Он начинает с супругов, хотя до появления первого ребенка семья еще не существовала, как семья. Если бы он начал с отношений каждого из родителей с ребенком, это значило бы поставить телегу впереди лошади.

7. Ядро будущей семейной группы начало свое существование, когда супруги впервые узнали друг друга и решили продолжить свое отношение.

а) На этой стадии начал формироваться основной супружеский гомеостаз (составляющий, по определению, отношение). Поэтому любая хронология должна начинаться с этой первой встречи будущих супругов.

б) Мужчина и женщина, решившие продолжить отношение, могли затратить некоторое время на его формирование до вступления в брак. Поэтому любая хронология должна покрывать период между их первой встречи и браком.

в) Мужчина и женщина, ставшие супругами, вероятно некоторое время жили совместно, оставаясь бездетными. Поэтому любая хронология должна покрывать период, предшествующий вступлению супругов в родительскую роль.

г) Далее, и сами супруги выросли в некоторых семьях. Поэтому любая хронология должна включать некоторую картину их жизни в первоначальном семейном окружении. (Хотя эта информация хронологически предшествует другой, терапевт должен быть ориентирован на настоящее время, и поэтому начинает с периода, когда супруги впервые встретились между собой; он начинает, тем самым, с начала данной семьи).

8. Прежде чем перейти к самим вопросам, которые может задавать терапевт, и к порядку, в котором он может их задавать, я хотела бы подчеркнуть манеру, дух или стиль, в которой терапевт должен задавать свои вопросы.

а) Семейный терапевт составляет хронологию семейной жизни непринужденным, но внимательным способом.

б) Он ведет себя, как если бы он был хроникером семьи, собирающим факты семейной жизни. Он делает это в атмосфере исследовательского интереса; семья вместе с ним принимается рисовать картину прошлого. Все члены семьи смогут рассказать свои впечатления о событиях, даже если впечатления одного из них не вяжутся с впечатлениями другого.

в) Он не ведет себя наподобие регистратора населения, директора похоронного бюро или окружного прокурора, допрашивающего обвиняемого. Он и рассматриваемая семья - это ученые, совместно работающие над определенной задачей. например, терапевт может сказать:

"И тогда в картину вернулась бабушка, не правда ли? До или после того, как появилась Сюзет?"

9. Сначала терапевт составляет то, что я называю "списком действующих лиц", как если бы он начинал разбираться в пьесе:

"Ну вот, чтобы составить об этом более полную картину, скажите мне, из кого состоит ваша семья?"

"Как зовут ваших детей? Где они теперь? Сколько им лет?"

Рекомендуется иметь в виду, что в семье могут быть и другие дети, кроме присутствующих в кабинете терапевта.

10. Если терапевт обнаруживает, что один из супругов или оба ранее уже состояли в браке, он задерживается на этом, спрашивая имена, возраст, место жительства прежних супругов и детей от прежних браков. Он спрашивает также о времени прежнего брака, времени развода или смерти прежнего супруга.

"Я понимаю. Значит, Вы были раньше женаты (замужем). Таким образом, в эту семью входят некоторые дети от прежнего брака"

"Когда вы в первый раз женились (вышли замуж)?"

"Что же привело к разводу?"

Часто отец, находящийся в кабинете, это в действительности отчим или приемный отец. Указанные вопросы о действующих лицах быстро обнаруживают возможные источники проблем в данной семье.

11. Терапевт выясняет, живут ли в настоящее время вместе с семьей другие лица, например, зять или теща, тетка, квартиросъемщики, и т.д. он спрашивает также о лицах, уже не живущих с семьей, но в прошлом получавших или доставлявших воспитание, денежную помощь или руководство (попечение).

"Живут ли с вами теперь какие-нибудь другие люди?"

"Кто еще в прошлом входил в состав вашей семьи?"

"Когда вошел в семью каждый из них?"

"Откуда прибыл каждый из них?"

"Когда каждый из них покинул семью?"

"По какой причине он(а) покинул(а) семью?"

"Куда отбыл каждый из них?"

"Где теперь все эти лица?"

"Каковы теперь контакты между каждым из этих лиц и каждым из нынешних членов семьи?"

"Как я понимаю, это все, кто входил или входит теперь в вашу семью".

Постоянно повторяя представление об "этой семье", терапевт помогает членам семьи (в особенности родителям) осознать, что они в действительности составляют одно целое. Далее, выясняя место пребывания всех членов семьи, терапевт может обнаружить, что дочь находится в ближайшем психиатрическом госпитале, а родители одного из супругов живут тут же за углом. Иными словами, многие не находящиеся в кабинете имеют очень прямое отношение к картине. Терапевт должен о них знать.

12. Затем терапевт определяет цель терапии, задавая собственное направление:

"Как вы знаете, мы здесь работаем с семьями. И мы обнаружили, что если у одного из членов семьи есть трудности, то эти трудности некоторым образом разделяют все. Наша цель - найти способы, которые позволяют каждому получать больше удовольствия от семейной жизни. Потому что я уверен, что когда-то у этой семьи дела шли лучше".

Выражаясь общими словами, терапевт не вызывает ни в ком из членов семьи чувства вины за семейные бедствия. Кроме того, подчеркивая представление об удовольствии как цели терапии, терапевт продолжает уменьшать страх и увеличивать надежду.

Наконец, говоря о том, что мы обнаружили в семьях, терапевт использует свои специальные знания о семьях, чтобы помочь членам семьи осознать самих себя не очень плохими и безнадежными людьми.

13. Затем терапевт переходит к супругам как к лидерам семьи:

"Но ведь вы оба не всегда были родителями. Вы ведь знали друг друга задолго до того, как "этот вот" (выделенный пациент) у вас появился. Скажите, как это у вас получилось, что вы решили пожениться?"

Перемещаясь в прошлое с целью приблизиться к супружескому отношению, терапевт продолжает снимать ощущение угрозы. Он спрашивает о времени, когда супруги чувствовали себя лучше нынешнего. И, задавая попутные вопросы, терапевт продолжает расширять сведения об их прежних надеждах:

"Что было в ней такого, что Вы сказали себе: я ее хочу?"

"Да, но ведь на танцах были и другие девушки. Почему Вы избрали именно эту?"

14. Терапевт спрашивает, что было сделано, чтобы продолжить отношение:

"Когда же вы встретились снова? Кто сделала этот важный следующий шаг?"

Как это получилось?"

"Так что он Вам позвонил. Что же Вы сделали? Вы рассчитывали, что он позвонит? А чего Вы ожидали от нее?"

"И что случилось дальше?"

"Когда вы решили, что хотите продолжить это отношение?"

"Когда вы заявили окружающим, что серьезно относитесь к вашему знакомству?"

Обычно оба супруга быстро втягиваются в разговор об этих почти забытых временах. А ребенок, которому предоставляется удобная роль наблюдателя, получает возможность представить себе своих родителей, как людей, живших до него и когда-то более счастливых друг с другом.

Вопросы об этом времени продолжают также описывать супругов как супругов, а каждого из них – как человека, принявшего решение вступить в брак с другим. Эти вопросы, по-видимому, производят на супругов определенное действие: "Мы были когда-то счастливы. И можем быть снова счастливы". На ребенка эти вопросы действуют также определенным образом: "Мои родители когда-то были счастливы. Может быть, так будет снова".

15. В течение этой истории о знакомстве и браке терапевт несколько раз обращается к ребенку (то есть к выделенному пациенту), спрашивая его, знает ли он об этом времени в жизни родителей.

"Трудно, пожалуй, представить себе, что когда-то твои родители не знали друг друга".

"Ты это знал о твоём папе, что ему пришлось тяжело трудиться, зарабатывать деньги, перед тем как он смог жениться на маме?"

"А знаешь ли ты, что твоя мама так мало верила в себя, что не представляла себе, как можно на ней жениться?"

И если даже ребенок отказывается отвечать терапевту, эти вопросы продолжают продолжаться. Обращаясь к ребенку перед лицом его родителей ("в сторону"), терапевт получает возможность давать свои интерпретации не только ребенку, но косвенным образом и его родителям. Попутно с составлением хронологии он начинает сообщать им свое мнение об их "ценности".

16. Терапевт спрашивает о том, как супруги решили пожениться и строили планы брака:

"Когда вы решили пожениться? Как вы принялись строить планы вашего брака?"

"Какая у вас была брачная церемония? Кто на ней присутствовал?"

"Какие препятствия мешали вашему браку?"

Эти вопросы обнаруживают реалистические подробности о доходах, о перемене работы, о смерти или болезни родителей, и т.д. Они подчеркивают вместе с тем, что оба супруга избрали друг друга; их брак не был простой случайностью.

Вопросы обнаруживают также, какие проблемы были у одного из супругов (или обоих) при расставании с родителями, как они старались им угодить. (Например, вы нередко узнаете, что супругам пришлось дважды выполнить, в угоду родителям, брачные церемонии.)

Эти вопросы доставляют также выделенному пациенту связную историю

естественного развития семьи. Это раскрытие прошлого позволяет устранить искажения в настоящем.

17. Терапевт спрашивает, что подумал каждый из супругов о реакции другого, когда возникло решение вступить в брак:

"Когда вы впервые заговорили о браке? В какой связи? Как вы это выразили? Что было сказано? Кто первый об этом сказал?"

"Как Вы (муж) поняли реакцию Вашей жены?"

"Как Вы (жена) поняли реакцию Вашего мужа?"

"Что Вы (жена) подумали, почувствовали, когда Ваш муж попросил Вас выйти за него замуж? Что почувствовал Ваш муж?"

18. Если обе картины расходятся терапевт пытается их оживить и истолковать. Он использует эту возможность, чтобы вызвать у супругов представление о недостаточном взаимопонимании, лежащем в основе их поведения, и о возможности исправить эти недоразумения. Он говорит:

"Вы (жена) иногда чувствовали и думали иначе, чем казалось Вашему мужу".

"Как Вы объясняете себе, что у Вашего мужа сложилось другое представление о том, что Вы чувствовали и думали?"

"Как Вы (муж) объясняете себе, что у Вас сложилось другое представление о том, как думала и чувствовала Ваша жена, и какие у нее были намерения?"

"Случалась ли обратная ситуация, когда Вы (жена) иначе представляли себе намерения Вашего мужа?"

"Что случается, когда кто-нибудь из вас видит, что вы оба каким-то образом не поняли друг друга? Конечно, это бывает у всех. И всем нужна техника, чтобы справляться с этим".

"Что происходит, когда у вас возникают разные представления как будто об одном и том же?"

"Какую технику Вы (жена) и Вы (муж) выработали, чтобы справляться с этой ситуацией?"

"Иногда это выглядит так, как будто кто-нибудь лжет, или кто-то из вас плохой, глупый, больной или помешанный".

"Я думаю, в этой области нам придется поработать. А теперь вернемся к прежнему!"

19. Затем терапевт спрашивает, какова была реакция родителей на решение вступить в брак:

"Как реагировали ваши родители на ваши отношения и на решение вступить в брак?"

"Где жили тогда ваши родители? Где вы жили в то время?"

Эти вопросы естественно приводят к информации об отношениях каждого из супругов с его (ее) родителями. Обычно эта сфера эмоционально нагружена, что приводит также к ранним супружеским конфликтам.

Терапевт сопоставляет хронологию с реакциями, полученными от семьи. Если один из супругов или оба проявляют интерес к обсуждению их жизни до брака, терапевт делает перерыв в хронологии основной семьи и

сосредотачивается на хронологии каждого из супругов в семье, откуда он (или она) происходит. В дальнейшем такие отступления позволяют составить характеристику каждого супруга как индивида со своей собственной добрачной жизнью.

20. Затем терапевт углубляется дальше в отношения между обрученными и будущей родней со стороны мужа или жены. Он задает жене следующий ряд вопросов, а потом задает их мужу:

"Что Вы (жена) знали об отношении Вашего отца к тому, что Вы Вышли замуж за вашего мужа? Как Вы это узнали?"

"Что Вы знали об отношении Вашей матери к тому, что Вы вышли замуж за Вашего мужа? Как Вы это узнали?"

"Что Вы знали об отношении матери Вашего мужа к тому, что Вы станете ее невесткой? Как Вы об этом узнали?"

"Что Вы знали об отношении отца Вашего мужа к тому, что Вы станете его невесткой? Как Вы об этом узнали?"

"Было ли у Вас (мужа) такое же впечатление, как у Вашей жены?"

(В противном случае терапевт отметит, что имеется расхождение, и в чем оно состоит.)

21. Терапевт продолжает спрашивать о нынешних отношениях супругов с их родней:

"Какие у Вас (жены) теперь отношения с Вашей свекровью, Вашим свекром, Вашей матерью, Вашим отцом?"

"Какие у Вас (мужа) теперь отношения с Вашей матерью, Вашим отцом, Вашим тестем, Вашей тещей?"

"Не хотели ли бы Вы, чтобы положение изменилось?"

22. Теперь терапевт расширяет список действующих лиц, включая в него братьев, сестер, мать, отца, тетку и т.д. каждого из супругов.

"Вы оба вышли из своего семейного окружения. Хорошо было бы составить себе представление, из кого состояли эти семьи".

"Есть ли у Вас братья и сестры? Какого они возраста? Они моложе Вас или старше?"

"Так что Вы - старший в семье".

"Как их зовут? Где они теперь живут? Состоят ли они в браке? Есть ли у них дети?"

"Где теперь живут Ваши родители? Сколько им лет? Чем Ваш отец зарабатывает себе на жизнь?"

Поскольку эта область обычно эмоционально нагружена, терапевт вначале сосредотачивает внимание на фактах: именах, возрасте, поле, месте жительства членов семьи. Таким образом он получает представление, каково могло быть семейное окружение каждого из супругов. Он откладывает подробности и чувства до тех пор, пока не сможет поместить их в некоторый, хотя бы приблизительный контекст. Он не поощряет членов семьи предаваться чувствам, прежде чем не составит некоторое представление о возможном предмете этих чувств. Он все время соотносит чувства и восприятия со временем, местом и контекстом.

Эти вопросы о добрачном окружении каждого из супругов дают также

терапевту указания на то, какие люди из расширенной семьи, или из первоначальной семьи повлияли на жизнь членов основной семьи. Эти вопросы показывают также нынешнее географическое расселение и концентрацию всех этих влиятельных людей.

23. Расширив список действующих лиц включением двух первоначальных семей, терапевт просит каждого супруга описать его родителей.

"Если бы я встретил Вашу (мужа) мать на железнодорожной станции, как бы я мог ее узнать? Как бы я мог узнать Вашего отца?"

"Если бы мне случилось поговорить с Вашей (жены) матерью, что она сказала бы мне о том, как в вашей семье обстоит дело с едой, деньгами, сексом, как там говорят о детях и о развлечениях? А что сказал бы мне Ваш отец?"

Спрашивая о восприятиях, терапевт помогает супругам дать информацию об их отношениях с родителями, не вызывая при этом беспокойства. И таким образом терапевт может получить дополнительные указания на образцы, по которым действуют супруги.

24. Сосредоточив внимание на отношениях супругов с родителями, терапевт может ввести в семейную идеологию несколько новых представлений, и притом наименее угрожающим способом, поскольку они удалены на одну ступень от основной семьи. Он вводит здесь представление о том, что люди различны. Он говорит по очереди каждому из супругов:

"Когда Вы это говорили, я заметил, что Ваша мать и Ваш отец были в каких-то отношениях похожи, а в таких-то различны". (И он отмечает различия.)

"Видели ли Вы, как они улаживали эти различия?"

25. В расстроенных семьях различие между людьми становится эмоционально нагруженным представлением. Напомнив супругам, что когда-то они были детьми, видевшими различие их родителей, терапевт начинает вводить представление, что их ребенок видит их разными. Что вполне допустимо быть разными. Терапевт может сказать:

"Каждый должен уметь улаживать различия".

"Похоже на то, что в Вашей (мужа) семье это делали вот так".

"В чем Вы (жена) считаете себя похожей на мужа?"

"В чем Вы считаете себя непохожей на мужа?"

"В чем Вы (муж) считаете себя похожим на жену?"

"В чем Вы считаете себя непохожим на жену?"

"Какие способы каждый из Вас выработал, чтобы жить с этими различиями?"

"Как эти способы действуют?"

26. В заключении терапевт указывает на неуместность того, как муж (или жена) обращается с различиями:

"Похоже на то, что вы оба пытались идти теми же путями, как ваши родители".

"Конечно, Вы (жена) ни на кого не похожи, и вы (муж) ни на кого не похожи. Все люди - разные. Никто не повторяет в точности кого-нибудь другого".



"Как видно эти способы подходили вашим родителям, в то время и в тех условиях, но вам они не подходят - а нам нужно найти способы, подходящие для вас, таких, как вы есть".

"Возможно, Вы (муж) бессознательно обращались с Вашей женой, как если бы она была Ваша мать, а Вы (жена) обращались с Вашем мужем, как если бы он был Ваш отец".

"Возможно, Вы (муж) бессознательно ожидали от Вашей жены реакций, похожих на реакции Вашей матери, и соответственно этому с ней обращались".

"Наши первые учителя - это наши родители. Наши понятия о том, как надо себя вести, возникают от того, что мы видим, что переживаем, и что нам говорят, а все это мы получаем от наших первых учителей. Каждый из вас получает эти понятия от своих первых учителей".

27. Терапевт вводит представление, что у людей бывают разногласия. Он спрашивает каждого из супругов:

"Конечно, у всех иногда бывают разногласия. Умели ли ваша мать и Ваш отец открыто выразить свои разногласия?"

"Как Ваша мать и Ваш отец поступали в случае разногласия?"

Оба супруга в той или иной мере продолжают испытывать препятствия, мешающие им рассказывать о трудностях, которые были у их родителей. Терапевт получает указания относительно уровня препятствий, и в то же время начинает освобождать супругов от этих препятствий.

28. Терапевт вводит представление о том, что можно рассматривать и обсуждать трудности:

"Заметили ли Вы трудности у Ваших родителей?"

"Умели ли Вы облегчать их трудности?"

"Как Вы это делали?"

"Как реагировала Ваша мать, когда Вы пытались помочь?"

"Как реагировал Ваш отец, когда Вы пытались помочь?"

Эти вопросы опять напоминают супругам, что они были когда-то детьми и наблюдали своих родителей. Родитель, пораженный расстройством с трудом может увидеть ребенка таким, каким он есть. Терапевт начинает стимулировать это понимание, напоминая родителю, как он себя чувствовал, когда был ребенком, помогая родителю на некоторое время побыть этим ребенком. Это понимание он стимулирует в безопасных условиях, удалившись на одну ступень от основной семьи.

29. Терапевт вводит представление о том, что люди могут получать удовольствие:

"А как развлекались Ваши родители?"

Люди с расстройствами также затрудняются говорить о своих удовольствиях, как и о своих трудностях.

30. Получая информацию о добрачной жизни каждого из супругов, терапевт помогает им уяснить себе расхождения между тем, что делали их родители, и что они говорили делать своим детям:

"Как Вы (жена) рассматривали обращение Вашей матери с Вашим отцом?"

"Как Вы рассматривали обращение Вашей матери с Вами?"

"Как Ваша мать говорила Вам обращаться с Вашим отцом?"

"Как Вы объясняли себе разницу?"

Терапевт повторяет эти вопросы мужу. Эти вопросы косвенным образом показывают супругам, какие вопросы может задавать о них ребенок.

31. Получая информацию о добрачном окружении каждого из супругов, показывает, что события в семье касаются ее разных членов:

"Итак, Ваш отец потерял работу около того времени, как Вы рассчитывали поступить в колледж? Как же Ваша семья справилась с этой проблемой?"

32. Получая информацию от обоих супругов, терапевт переходит от одного из них к другому и обратно, чтобы информация относилась к одному и тому же времени и к той же стадии развития:

"Так вот, в то время Вы сумели поступить в колледж, Ваша жена была здесь в старших классах школы. Посмотрим, как у нее пошли дела в это время".

33. Терапевт сравнивает также переживания супругов:

"Ну, так вот, Вы (муж) увидели, как Ваш отец ушел из дома после разногласий с Вашей матерью. А Вы (жена), какие поступки Вашего отца Вы видели?"

"Я догадываюсь, что в Вашем (мужа) доме чувствовались трудности, но все казалось спокойным, а вот в Вашем (жены) доме все время были открытые стычки. Не правда ли, так оно и было?"

34. Иногда добрачная история одного из супругов оказывается обширной и продуктивной для терапии, и тогда терапевт продолжает сосредоточивать свое внимание на этом супруге. В таком случае он обращается к другому супругу и говорит:

"Я думаю, в следующий раз нам придется заняться Вами, чтобы выяснить, как у Вас шли дела в то время".

В действительности же терапевт этим говорит: "Тут в самом деле есть чем заняться. У каждого будет шанс рассказывать свою историю. Каждый будет включен в терапию".

35. Терапевт доводит хронологию до времени их брака. Затем он подчеркивает представление, что на всех людей влияют их прошлые образцы. Он добывает информацию о том, каким образом супруги трансформировали устроенное:

"Ну вот, теперь у нас есть некоторое представление о ваших образцах. Посмотрим, как эти переживания детства повлияли на вас, когда вы собирались пожениться".

Сначала он спрашивает супругов, какие планы на будущее были у них во время женитьбы, и что они думали о браке:

"Где вы собирались жить?"

"На что вы собирались жить вдвоем?"

"Как вы собирались распределить домашние обязанности?"

"Как вы собирались обращаться с деньгами – распределять их и тратить?"

"Какие у вас были соглашения об улаживании ссор и разногласий? Время от времени это делают все люди, близкие между собой".

"Какие у вас были соглашения о личных интересах каждого из вас?"

"Какие у вас были планы относительно детей?"

"Собирались ли вы иметь одного ребенка или больше?"

"Сколько вы хотели иметь детей?"

"Вы хотели мальчиков или девочек?"

"Как вы собирались развлекаться?"

"Что думал каждый из вас о вашем будущем – где вы будете, что вы будете делать, как будете выглядеть через десять лет после брака? Через двадцать лет после брака?"

36. Затем терапевт спрашивает, что вышло на самом деле. Например, он может спросить о начальном периоде брака:

"Был ли у вас медовый месяц? Где? Как долго? Как это получилось?"

"Где вы устроили свое жилье?"

"Продолжал ли кто-нибудь из вас учиться после брака?"

"Работали ли вы? Где вы работали?"

"Так Вы в то время ушли в армию? Когда это было? Было ли это до того, как Ваша мать переехала к вам?"

Продвигаясь во времени от брака до настоящего времени, терапевт все время следит за возрастом каждого лица. Когда происходит некоторое событие, он спрашивает, как оно случилось, кто первый об этом подумал, и при каких обстоятельствах. Он выясняет, что подумал другой, и как реагировал на это. Он устанавливает, кто пришел в семью и кто ушел из нее. С помощью этих вопросов терапевт составляет последовательную картину прошлого, подвергая всю информацию перекрестной проверке. Он использует их также, чтобы выделить области трудностей и успехов. Часто такие вопросы не приходится задавать: супруги сами вызываются на них ответить.

37. Процесс получения этой информации служит также терапевтическим целям.

а) Сосредоточиваясь на времени, когда у супругов не было детей, терапевт снова подчеркивает представление, что у супругов есть отношение, отличное от их родительской роли.

б) Далее, переживая влияние прошлого, он продолжает уменьшать чувство вины и угрозы. Он помогает увидеть прошлое и нынешнее поведение и лучше его понять.

38. Терапевт спрашивает каждого из супругов, чего он ожидал от брака:

"Каким Вы хотели видеть Ваш брак?"

С помощью этого вопроса терапевт выясняет, какие искажения придется внести каждому из супругов, чтобы дать объяснение своему разочарованию. Например, искала ли жена прежде всего крышу над головой? Или человека, который ее успокоит? Или ей нужно было мороженое, которого ей не давали в детстве? Искал ли муж прежде всего достаточного питания? Или безусловной преданности? Или регулярной стопки носков?

39. Терапевт проверяет, делились ли они надеждами и опасениями:

"И Вы ей это сказали? Что для Вас очень важно питание? Она знала, что Вы всегда боялись голода?"

"Вы сказали ему, что для Вас дом имеет особое значение?"

40. Терапевт спрашивает, что особенно нравилось каждому супругу в другом, и умел ли он (или она) ясно выразить эти чувства, умеет ли он это делать теперь. Он спрашивает об этом мужа (потом задает тот же ряд вопросов жене):

"Помните ли Вы, что Вы нашли приятного и хорошего в Вашей жене?"

"Знаете ли Вы (жена), что он о вас так думал?"

"Если Вы это знали, как вы это узнали?"

"Если нет, как Вы (муж) объясняете, что она этого не знала?"

"В чем же была причина - Вы (жена) на спрашивали об этом, или Вы (муж) не сказали?"

"А теперь - знаете ли Вы (жена) его мысли по этому поводу?"

41. Терапевт опять вводит понятия о различности людей, на этот раз в современном контексте. Он спрашивает каждого из супругов, что ему не нравится в другом супруге, и что он намерен делать с этими неприятными свойствами. (Следующие вопросы он задает потом другому супругу.)

"Вспомните, какие свойства Вы обнаружили друг в друге - неприятные, новые, чуждые, или даже плохие? Люди всегда в чем-то несовершенны, и все люди непохожи друг на друга".

"Знали ли Вы (муж), что Ваша жена испытывала к Вам такое чувство?"

"Если знали, то как Вы это узнали?"

"Если нет, то как Вы (жена) объясняете себе, что муж этого не знал?"

"Как Вы (жена) думали справиться с этими неприятными для Вас (или "чуждыми", или "плохими") свойствами мужа?"

"Что из этого получалось?"

"Знаете ли Вы (муж) что Ваша жена думает об этом сейчас?"

42. Терапевт указывает на расхождения и просит супругов объяснить, как они их согласовали. До брака придирчивость жены казались покровительственной. Теперь она кажется властной. Забывчивость мужа до брака казалась милой. Теперь она кажется безответственной. Каждый из них думал, что любовь и время могут все это преодолеть.

"Как Вы объяснили себе, что некоторые замыслы, на которые Вы надеялись, не подействовали?"

"Как Вы объяснили себе, что Вы, нуждаясь в достаточном питании, выбрали себе жену, которая не любит готовить?"

"Как это может быть, что Вы, нуждаясь для безопасности в собственном доме, выбрали себе мужа, который не любит жить на одном месте?"

Эти вопросы помогают терапевту выяснить, насколько супружеское отношение основывалось на сообщенных надеждах, вместо сообщенного испытания действительности. Терапевт комментирует это, освещая расхождение между

надеждами и брачным выбором, а также показывает, что каждый из супругов несет некоторую ответственность за свой брачный выбор.

43. Терапевт объясняет расхождения, приводя образцы из прошлого обоих супругов, а также подчеркивая необходимость отчетливой коммуникации:

"Я думаю, здесь происходило что-то другое, и поэтому Вам казалось, будто Вы не можете сказать, чего Вы хотите. Может быть, Вы чувствовали, что начинаете придирается к пустякам, как Ваша мать".

"Я думаю, Вы считали, что нельзя всегда угождать женщинам. Вы ведь помните, как это делал Ваш отец. Может быть, поэтому Вам казалось, будто Вы не можете сказать, чего Вы хотите".

Эти высказывания снова связывают настоящее с прошлым. Но, сверх того, из них вытекает, что прошлое не всегда должно влиять на настоящее, и что люди могут освободиться от этого влияния.

44. Терапевт продолжает составлять хронологию, включая в нее планы рождения детей и рождения каждого ребенка. Он исследует также физические условия во время рождения. Он повторяет эти вопросы о каждом ребенке, поскольку каждый ребенок является отдельным родительским переживанием. Обычно супруги имеют лишь самое поверхностное представление о том, как родительские обязанности отразятся на их жизни, и в особенности как они отразятся на взаимных отношениях супругов.

"Когда вы решили стать родителями?"

"Когда Вы ожидали первого ребенка, хотели ли Вы мальчика или девочку?" (обоим супругам).

"Где это было?"

"Как проходили роды?" (жене).

"А где были Вы?" (мужу).

"Когда Вы решили, что хотите иметь ребенка?" (обоим).

"Как Вы думаете, почему Вы захотели ребенка именно в это время?" (обоим).

"Сколько времени прошло между этим решением и зачатием?"

"Как Вы думаете, в чем состояло препятствие?" (если это продолжалось долго).

"Каких перемен Вы ожидали, когда появится ребенок?" (обоим).

Здесь терапевт приводит "вечную истину": "Вместе с детьми всегда приходят перемены", подсказывая, что в возникшей напряженности не было ничего особенного, потому что явился ребенок. Дальше он спрашивает:

"Как Вы готовились к этим переменам?" (обоим).

"Как вы исполнили эти планы?"

"Какие перемены у вас в самом деле произошли?"

45. Терапевт переходит к вопросам о младших детях, не забывая при этом, что могут быть и другие дети от предыдущего брака, живущие теперь в другом месте:

"Видитесь ли Вы с другими детьми?" (обоим).

"Теперь скажите - когда вы решили иметь еще одного ребенка?"

"Помните ли Вы, что Вы подумали, когда впервые увидели Вашего первого ребенка?" (обоим).

"Помните ли Вы, каким Вы хотели видеть своего ребенка, когда он вырастет?" (обоим).

"Как вы собирались воспитывать первого ребенка, когда у вас родился второй?"

"Что из этого получилось?"

"И теперь у вас двое детей, мальчик трех лет, и совсем маленькая девочка?"

"Как Ваш первый ребенок, по Вашим наблюдениям, реагировал на появление второго?" (обоим).

"Как вы подготовили первого ребенка к появлению второго?"

"Который из Ваших детей, по-Вашему, теперь на Вас больше похож?" (обоим).

"Который из них сильнее отличается от Вас?" (обоим).

"Есть ли кто-нибудь в ваших семьях, на кого один из детей похож больше, чем на вас? Кто это?"

Эти вопросы терапевт все время переадресует полученную информацию, чтобы изобразить реалистические заботы новой семьи, принимающей на себя родительские роли. В действительности же он дает родителям понять, что видит у них и другие заботы, кроме родительских и понимает, как им приходилось улаживать различные потребности. Он получает также информацию о том, насколько каждый из супругов согласовывал свои ожидания в отношении ребенка.

46. Терапевт хочет получить представление о том, сколько времени члены семьи проводят вместе:

"Посмотрим, как проходит день у вас в доме. Кто из вас первый пробуждается?"

"А кто встает после него?"

"Что он (она) видит, когда встает?"

"А кто затем? Что он (она) видит? Если другие члены семьи уже встали и ушли, то куда и в какое время?"

Терапевт продолжает спрашивать об этом, пока все не встанут, а затем проходит с ними весь день, пока они не лягут спать. Затем он говорит о том, как мало времени у всех остается для непосредственного общения. Он спрашивает, каким образом, без непосредственного общения, каждый из них дает знать другим, что происходит в его жизни. Если неизвестно, как это сделать, он высказывает предположение, что у каждого из них есть некоторое представление о том, что делают другие в его отсутствие. Он выясняет, каковы эти представления, и спрашивает других, проверяя их правильность.

47. Терапевт хочет составить себе понятие о доме. Он спрашивает, кто где спит, кто с кем ест, когда едят. Он составляет себе представление об атмосфере семейной жизни. Например, он может спросить: "Что бы я увидел и услышал, если бы оказался в вашем доме во время обеда или завтрака?" (он спрашивает об этом каждого члена семьи, начиная с мужа или жены, а затем

переходя к детям, прежде всего старшему из них).

48. Затем терапевт начинает повторять вопросы, заданные прежде родителям, адресуя некоторые из этих вопросов их ребенку (и сопровождая эти вопросы ободряющими и объясняющими замечаниями):

"Считаешь ли ты, что твои родители способны получать удовольствие? От чего они, по-твоему, могут получать удовольствие?"

"Какие различия ты находишь у твоих родителей? (Одно различие несомненно есть: твой отец мужчина, а мать женщина)".

"Считаешь ли ты, что твои родители способны к открытому разногласию? Как они, по-твоему, проявляют разногласия?"

"Умеешь ли ты облегчать их трудности? Как ведет себя отец, когда ты пытаешься это сделать? Как ведет себе мать, когда ты пытаешься это сделать?"

На этой стадии хронологии терапевт (как можно надеяться) построил уже безопасную конструкцию взаимопонимания, в которой ребенок и родители смогут комментировать то, что они видят и слышат. Но терапевт все еще сталкивается с большими препятствиями у ребенка: у ребенка сложились запреты, мешающие ему делать комментарии, или даже задавать вопросы.

Терапевт продолжает подчеркивать, что имеются "трудности", но не говорит о том, "что кто-нибудь причинил другому". Теперь он открыто освобождает ребенка от родительских запретов делать комментарии. Далее, спрашивая ребенка о его восприятии родителей, терапевт помогает родителям иначе взглянуть на самих себя. Дети весьма склонны защищать своих родителей. Чем больше расстроена семья, тем сильнее они будут их защищать. Поэтому все, что скажут дети, будет сказано очень осторожно. Часто родители реагируют на это словами: "Никогда не подозревала, что он это знает!"

49. Если ребенок затрудняется делать комментарии, терапевт ему помогает, прибавляя за него интерпретации:

"Может быть, ты боишься огорчить маму или папу, если скажешь им, что знаешь об их трудностях".

"Может быть, ты думаешь, что мама или папа будут еще больше огорчены, если ты просто расскажешь, что видел и слышал?"

"Думаю, ты в самом деле понимаешь трудности родителей. Но, может быть, ты не в силах о них рассказать".

"Как я уверен, мама и папа хотят рассказать, что ты видишь и слышишь. Но, может быть, они думают, что ты не хочешь им об этом сказать".

50. К этому времени сеанс близится к концу. Терапевт представляет завершение разговора, и в то же время стимулирует надежду:

"Так вот, становится ясно, что все вы стараетесь лучше обращаться друг с другом, но, как видно, никому из вас это не удастся. Нам придется этим заняться!"

"Когда мы сопоставим все это вместе и увидим, что все это значит, такое безобразие не будет продолжаться".

"Я полагаю, что мы можем составить об этих вопросах другое представление".

"Посмотрим, что еще мы можем об этом узнать. У меня впечатление, что как только мы поставим эти вещи на место, все трудности исчезнут".

Люди не решаются идти от известного к неизвестному без надежды, особенно, если им приходится действовать в устрашающем, меняющемся окружении.

51. Хронология семейной жизни, в изложенном здесь виде выглядит слишком стройной.

а) Конечно, терапевтические сеансы никогда не бывают столь структурированными и упорядоченными.

б) Терапевт не проверяет хронологию всю подряд, независимо от полученных от семьи реакций.

в) Наконец, одна из главных целей хронологии – это перемещение фокуса с выделенного пациента на супружеские отношения, выполняемое наименее угрожающим способом.

г) Если супруги столь испуганы, что сопротивляются такому перемещению, то терапевт должен изменить порядок разговора и несколько переставить акцентирование.

52. Приведенная выше хронология – это лишь общий план, от которого терапевт отклоняется, в зависимости от реакций на вопросы.

а) Посредством этого плана он вводит в идеологию семьи новые понятия, к которым он вернется на дальнейших сеансах.

б) Посредством этого плана он может быстро, но безопасно войти в свою роль терапевта, выяснить, чем он должен заняться сразу же и что может подождать.

– Он ведет себя, как зубной врач, спрашивающий пациента: "Где у Вас болит?", а затем обсуждающий указанное место.

– Он полагается на помощь семьи, но никогда не забывает, что он руководит процессом терапии.

Главное русло хронологии семейной жизни.

К семье в целом:

Терапевт спрашивает о проблеме.

К супругам:

Спрашивает, как они встретились, как решили пожениться, и т.д.

К жене:

Спрашивает, как она рассматривает своих родителей, сестер и братьев, свою семейную жизнь.

Доводит хронологию до ее встречи с мужем.

Спрашивает, чего она ожидает от брака.

К мужу:

Спрашивает, как он рассматривает своих родителей, братьев и сестер, свою семейную жизнь.

Доводит хронологию до его встречи с женой.

Спрашивает, чего он ожидал от брака.

К супругам:

Спрашивает о начале брачной жизни. Комментирует влияние прошлого.

К супругам как родителям:

Спрашивает об их ожиданиях при рождении детей. Комментирует влияние



прошлого.

К ребенку:

Спрашивает о его взгляде на родителей, что он думает об их удовольствиях, разногласиях, и т.д.

К семье в целом:

Заверяет семью, что комментарии безопасны.

Подчеркивает необходимость отчетливой коммуникации.

Завершает сеанс, назначает следующий, подает надежду.

Идеи, мешавшие психотерапевтам

Джей Хейли

Техника работы с трудными молодыми людьми постепенно совершенствовалась. Были отброшены многие идеи, постоянно приводившие к неудачам, новые подходы оказались более успешными. Нелегко отказаться от идей и теорий, которым человек научился от уважаемых учителей. По-видимому, психотерапевт может изменить свое мировоззрение и поведение только в том случае, когда меняется его социальное окружение. Трудно отказаться от самой иллюзии, что индивид свободно выбирает идеи и теории, вне зависимости от его социального окружения. Ниже излагаются идеи, мешавшие психотерапевтам работать с молодыми людьми, особенно с теми, которым был поставлен диагноз шизофрении. В течение последних двадцати лет психотерапевты, по крайней мере те, кто способен учиться на собственном опыте, от этих идей отказались.

Чтобы узнать, какие идеи подходят для психотерапии, нужны определенные критерии. Самыми очевидными являются следующие критерии.

1. Идеи должны составлять теорию, применение которой ведет к успеху. Применение этой теории должно давать лучшие результаты по сравнению с теми случаями, когда применялись другие теории или терапия не проводилась вовсе. Ее применение не должно наносить вред клиентам.

2. Теория должна быть достаточно проста, так чтобы средний психотерапевт мог ее понять. Когда терапевт ясно понимает основные идеи, его уже не собьет с толку клиент, искушенный в запутанных и туманных построениях.

3. Теория должна быть достаточно полной. В этом случае терапевт не найдет в ней объяснения всех случайностей, но будет подготовлен к большинству из них.

4. Теория должна побуждать терапевта к действию, а не к размышлениям. Она должна подсказывать ему, что делать.

5. Теория должна внушать надежду терапевту, клиенту и его семье, тогда все они будут верить, что клиент выздоровеет и вернется в нормальное состояние.

6. Теория должна содержать в себе определение неудачи и объяснять причины неудач, когда они случаются.

Перечисленные критерии наиболее очевидны для теории психотерапии, и здравомыслящему психотерапевту следует избегать их противоположностей. Терапевт должен отказаться от теории, если она не позволяет определить цель, если ее применение не приносит видимых результатов или причиняет вред. Он должен избегать любых теорий, запутывающих его своей сложностью, теорий, пытающихся объять необъятное или побуждающих психотерапевта к философским размышлениям вместо конкретных действий, теорий, не внушающих надежды или вызывающих сомнения в том, был ли достигнут успех или терапия потерпела неудачу.

## Неудачные идеи

Я попытаюсь кратко изложить некоторые идеи, создающие наибольшие препятствия в работе с трудными молодыми людьми.

### Органическая теория

В европейской психиатрии 19 века было принято считать, что у молодых людей с отклоняющимся поведением есть какие-то нарушения органического или генетического характера, в частности у тех из них, которым был поставлен диагноз шизофрении. Хотя среди психиатров есть люди, не принимающие этих идей всерьез, в особенности среди клиницистов, занимающихся психотерапией, все же такие представления остаются важнейшей предпосылкой для большинства профессионалов.

Литература и клиническое обучение психиатров создает впечатление, будто существуют надежные доказательства генетической или физиологической природы психозов. Это просто неверно. На самом деле литература полна утверждений о том, что имеются "указания", "признаки", "вероятные тенденции", "возможные пути исследований" и "многообещающие возможности" в этом направлении. Нет никакого надежного генетического признака, отличающего человека с диагнозом шизофрении от любого нормального человека. Клиницист, сомневающийся в этом, должен направить своего пациента на анализы, чтобы определить является ли он шизофреником или нет. В ответ он получит рассуждения, не внушающие особых надежд на будущее.

Научно-исследовательские лаборатории потратили миллионы долларов, чтобы найти подтверждение органической теории, и эти изыскания были необходимы и важны. К сожалению, обработка общественного мнения для сбора денег на эти исследования убедила многих профессионалов и непосвященных в том, что у людей с психиатрическим диагнозом должен быть какой-то телесный недуг. Никогда, наверное, ни на одну категорию людей не было наложено клеймо на основании столь слабых доказательств. Каждый месяц появляются сообщения о том, что обещанное эпохальное открытие, о котором говорят уже сто лет, вот-вот произойдет; биологические и биохимические дискуссии становятся все более сложными и запутанными, а результаты остаются ничтожными. (Есть больше доказательств того, что люди становятся психиатрами, и, уж конечно, врачами, по генетическим причинам, чем в пользу генетической природы шизофрении.)

В настоящее время спор между сторонниками органической и социальной теории имеет немалое значение. Принятие идеи о физиологической обусловленности безумия повлекло за собой важные последствия.

1. Предположение о том, что душевные заболевания имеют физиологическую основу, привело к изоляции многих трудных молодых людей. Их называли "больными" и помещали в больницы под наблюдение врачей и медсестер, хотя у них не было найдено никакого телесного недуга.

2. Предположение о наличии соматических проблем стало причиной использования огромных доз медикаментов, и применялись они таким образом, что защитники прав человека никогда бы не позволили подобных вещей в отношении любых других лиц с отклоняющимся поведением, например, преступников. Доказано, что эти медикаменты не только во многих отношениях ослабляют человека из-за присущих им побочных эффектов, но и что они представляют собой реальную опасность. Тысячи людей пострадали от необратимых неврологических изменений, например, таких, как поздняя дискинезия, в результате безответственного или ответственного применения этих лекарств. Медицинские работники продолжают давать пациентам лекарства, даже когда они не совсем уверены, что это необходимо, потому что их обучение сводилось к применению медикаментов, и они не знают, что еще можно сделать. Люди, не имеющие отношения к медицине, не способны предотвратить применение этих лекарств, потому что медицинские работники используют авторитет своей профессии, и потому что эти люди сами не уверены, является ли органическая теория мифом.

3. Органическая теория предписывала терапевту, занимающемуся семейной психотерапией, верить в то, что причиной странного поведения шизофреника является таинственная болезнь и, в то же время, его реакция на семью. Таким образом, с точки зрения теории болезни, пациент реагирует неуместно и неадекватно, потому что он страдает от внутреннего дефекта. С точки зрения

семейной психотерапии, это странное поведение адаптивно и уместно в той социальной ситуации, в которой находится этот человек. Попытка соединить эти два подхода сбивала с толку и приводила в замешательство не только психотерапевтов, но и клиентов. Психотерапевта учили, что причиной болезни является неизлечимый биологический дефект, и в то же время его учили, что он должен проводить с клиентами психотерапию, чтобы их вылечить. Это означает, что клиент попадал к человеку, который старался его вылечить, имея в голове теорию, что болезнь неизлечима, и это была просто классическая двойная связка, вызывавшая странное и эксцентричное поведение.

4. Психотерапевт, придерживающийся органической теории, рассматривает шизофреника как неполноценную личность с ограниченными способностями. Поскольку трудные молодые люди оказываются, как правило, неудачниками, органическая теория казалась молодым психиатрам убедительной: они думали, что у людей, не стремящихся к успеху, что-то должно быть не в порядке. Однако, если терапевт осознает, что социальная функция молодых психотиков состоит в том, чтобы терпеть неудачу, при полном отсутствии каких-либо дефектов, которые могли бы эту неудачу оправдать, то он отнесется к их способностям с большим уважением. У этих молодых людей больше навыков межличностного общения, чем у среднего психотерапевта, поэтому они способны проваливаться более успешно, чем психотерапевт – вести их к успеху. Теория об их умственной неполноценности приводила к тому, что психотерапевт недооценивал их навыки межличностного общения и терпел поражения в борьбе с ними. Предположить, что свихнувшиеся молодые люди являются неполноценными, а затем пытаться победить их в состязании, это все равно что участвовать в шахматном турнире с представлением, что ваши противники – умственно отсталые люди.

Эти возражения против выводов, до сих пор остающихся мифическими, вовсе не означают, что сумасшедшие молодые люди не должны проходить тщательного медицинского обследования. При необходимости должно проводиться также самое тонкое неврологическое обследование. В наше время одна из претензий к психиатрическим учреждениям состоит в том, что они так легко приходят к заключению о химическом дисбалансе как главном факторе, что не проводят простого неврологического обследования.

Конечный вывод состоит в том, что медицинские теории и вытекающее из них применение медикаментов не решают проблемы, и сотни тысяч молодых людей остаются неудачниками и ведут себя странно и эксцентрично. Самая разумная стратегия для психотерапевта – это предположить, что безумное поведение не имеет органической основы и начать действовать как если бы это была социальная проблема. Тогда он достигнет больших успехов.

С точки зрения критериев, применяемых к теории психотерапии, очевидно, что органическая теория была бедствием и стала тяжелой обузой для психиатрии. Так как в этом подходе смешались функции социального контроля и психотерапии, он не только не приводил к успеху, но и препятствовал спонтанным ремиссиям у клиентов, у которых могло быть улучшение, если бы им удалось избавиться от психиатра. Лечение, состоявшее из изоляции, медикаментов и пессимизма по поводу предполагаемого физического дефекта усиливало необходимость изоляции, медикаментов и пессимизма. Биологические теории были сложны, и даже ученые медики, по-видимому, не понимали их. Клиенту и его семье не оставляли никакой надежды, и теория не могла дать определения успеха. Если человеку был поставлен диагноз шизофрении, а он стал нормальным, считалось, что у него временная ремиссия или что ему был поставлен неправильный диагноз.

#### Психодинамическая теория

Другая неудавшаяся теория тоже была идеологией, в основе которой, как и в основе органической теории, также лежит представление, что с человеком что-то не в порядке независимо от его социальной ситуации. Речь идет о психодинамической теории подавления и соответствующей ей психотерапии. Хотя нелегко описать эту теорию сколько-нибудь просто, чтобы это не казалось пародией, можно упомянуть основные моменты, касающейся психотерапевтической работы с молодыми людьми. Согласно этой теории, человек ведет себя так или иначе главным образом потому, что мысли и переживания, бывшие у него в прошлом, оказались вытесненными из сознания. Его нынешнее социальное

положение также влияет на него, но это влияние менее важно; подчеркивается главным образом, как он его воспринимает через комплекс представлений, сложившихся у него в прошлом. Заслуга этой теории в том, что она предлагала исследователям интересные объяснения разнообразных видов странного поведения. Однако, когда эти идеи были введены в психотерапию, они оказались помехой. Теория подавления мешала психотерапевту рассматривать членов семьи как целое, связанное взаимными реакциями. Объектом являлся отдельный индивид, а не пара и не тройка. Каждый человек рассматривался как подавленная личность, а его поведение – как результат проекций и неправильных восприятий. Симптомы личности рассматривались не как уместная ответная реакция на социальное окружение, они считались неадаптивной, иррациональной реакцией на прошлые переживания, а не на нынешнюю ситуацию. И поэтому настоящее не было в центре внимания, хотя это единственное, что можно изменить. До каких крайностей доводит такой подход, можно проиллюстрировать на примере моих знакомых психотерапевтов; они работали в больницах, занимались психотерапией с отдельными людьми и были до такой степени сфокусированы на прошлом, что не знали даже, женат ли их пациент или нет.

Трудно придерживаться позитивного подхода, пользуясь психодинамической теорией, потому что она ориентирована на негативное в человеке. Темная сторона личности подверглась подавлению, она включает в себя страх, враждебность, ненависть, стремление к кровосмешению и тому подобное. Когда основной прием, известный психотерапевту, – это интерпретации, имеющие целью привести подавленное в сознание, то он вынужден сосредоточиться на враждебности и других неприятных аспектах личности. (Мне вспоминается группа семейных психотерапевтов, выступавшая с докладом о случае шизофрении. Они с гордостью сообщили, что после трех лет психотерапии мать пациента наконец призналась, что она ненавидела свою мать. Мне показалось, что это никак не может помочь привести сына и всю семью в нормальное состояние, но для них это был триумф, потому что они действовали в соответствии с теорией подавления.)

Психодинамическая теория побуждала психотерапевта стать семейным консультантом, занимающимся изысканиями, вместо того, чтобы давать указания и вести семью к изменениям. Стремление психотерапевта работать с прошлым приводило к обвинениям в адрес родителей, потому что они оказывались ответственными за прошлое. Когда действия, совершенные в прошлом, становятся основным объектом исследования, родители неявно обвиняются в проблемах молодого человека. Психотерапевт со своей теорией "исторических причин" часто видит себя в роли спасителя, освобождающего пациента от пагубного влияния родителей, его изыскания с помощью интерпретаций вызывают у родителей враждебность, и психотерапевту становится трудно одержать победу над их коалицией. Когда психотерапевт видит недостаток сотрудничества, это подтверждает его идею о том, что причиной проблем является поведение трудных родителей в прошлом, и он чувствует, что должен спасти молодого человека от них.

Другая терапевтическая процедура, являющаяся логическим продолжением теории подавления, основана на идее, что люди изменились бы, если бы они выразили свои эмоции. Считалось, что если люди выразят друг другу свои отрицательные чувства и выпустят свой гнев наружу, даже если они будут пронзительно кричать при этом, то все они очистятся от своих подавленных чувств, и шизофреник выйдет на улицу, радостно насвистывая.

Свободное выражение чувств может быть полезно в некоторых ситуациях, например, в религиозных ритуалах возрождения, но в ситуации семейной терапии это было неуместно и могло помешать изменениям в организации. Опытный терапевт, прошедший тренинг по выражению эмоций в искусственно созданной группе, не был знаком с концепцией организации, и поэтому не знал, как реорганизовать семью. Один из членов семьи мог избегать разговора по существу или в любое время прервать интервью и при поддержке психотерапевта дать волю чувствам. Все переживали катарсис, и никому не нужно было следовать плану терапии или достигать каких-либо целей. Молодой человек, чьей задачей было предотвратить развитие конфликта между родителями, мог начать выражать свои чувства и выходить из себя всякий раз, когда это было необходимо, и таким образом препятствовать разрешению любых конфликтов между родителями. Сессии, посвященные истолкованию поведения и выплескиванию

чувств, становились бессвязными, бесконечными, на них все были озабочены тем, чтобы оправдать себя и доказать свою невиновность. Подобные сессии подтверждали также "теорию связей" в семьях шизофреников, потому что вызывали странные способы общения.

Теория подавления не приносила хороших результатов, была сложна, не побуждала терапевта к действию (а скорее - к размышлениям) и не давала надежды, потому что корни проблем уходили в детство, которое невозможно изменить. Она не давала определения неудачи и не объясняла неудач, когда они случались.

#### Теория систем

Органическая и психодинамическая теории пришли из прошлого, а в середине века развивались социальные теории. Идея семейных систем берет свое начало в кибернетической теории, развивавшейся в конце 40-х годов.<sup>2</sup> С этой теорией впервые стало возможным рассматривать человеческие существа не отдельно друг от друга, а как группу, в которой каждый реагирует таким образом, чтобы поддержать гомеостаз, и поэтому у поведения появились причины в настоящем. Утверждалось, что стабильность семейной системы поддерживается с помощью самокорректирующих процессов, и при попытке что-либо изменить эти процессы активизируются. Идея о том, что семья или любая другая группа является системой, поддерживаемой процессом обратной связи, добавила еще одно измерение в объяснение человеческого поведения. Пришло ошеломляющее понимание, что, по-видимому, люди делают то, что они делают, реагируя на действия других людей; понятие свободной воли стало видеться в новом свете. Члены семьи оказывались беспомощными перед постоянно повторяющейся последовательностью, в которую они вовлечены помимо своей воли и несмотря на их желание вести себя по-другому. Терапевт тоже оказывался вовлеченным в эту последовательность, занимаясь бесконечной терапией и без конца конфликтуя с персоналом учреждений и больниц.

Главное преимущество теории систем состоит в том, что она дает возможность предсказать определенные события. Главный же ее недостаток для психотерапии в том, что это не теория изменений, а теория стабильности. Семейная психотерапия, эта попытка изменить семью, развивалась в рамках теории о том, как семья не меняется. Эту теорию может быть интересно применять при объяснении поведения человека и животных, но она не была доступным руководством по психотерапии. Она даже служила психотерапевту помехой, так как внушала ему убеждение, что любая попытка вмешаться вызовет сопротивление, обусловленное механизмами саморегуляции; задача этих механизмов - предотвратить изменения в семье. Она вызывала такой же пессимизм, как и психодинамическая теория с ее идеей сопротивления. В теории систем также делалось предположение: если вы добились изменения одной части семьи, то это вызовет ответную реакцию у другой части. Некоторым психотерапевтам это напоминало старый миф о замещении симптома, и они не решались предпринимать действия, необходимые для изменений.

Когда речь заходила о семье, в теории систем была тенденция описывать членов семьи как равных, и поэтому этой теорией трудно было пользоваться, когда планировалось изменение структуры и реорганизация семейной иерархии. В рамках теории, стремившейся всех уравнять и представить человека как реагирующую единицу, было трудно учесть влияние бабушки или поддержать власть родителей над ребенком.

Главная проблема для психотерапевта состоит в том, что теория систем устраняет личную ответственность людей, включенных в систему. Действия других принуждают каждого члена семьи делать то, что он делает. Подобная теория может быть интересна для философа, озабоченного свободой воли, но, по-видимому, семейному психотерапевту в его практической работе нужно делать упор на личную инициативу. Таким образом, действуя в рамках теории, утверждающей, что люди не могут влиять на свои действия, психотерапевт предлагает членам семьи вести себя по-другому.

Теория семейных систем явно не давала хороших результатов. Кроме того, она была сложна, как это обнаружилось в ходе теоретических дискуссий. Слова выступающего звучали значительно, хотя слушатель часто не понимал, о чем идет речь. В этой теории акцент делался на такие высокие уровни абстракции, что оставалось неясным, изменился ли хоть кто-нибудь в ходе терапии.

## Двойная связка

Наконец в 1956 году в печати появилась теория двойной связки, она не была теорией семейной психотерапии, но стала ее составной частью. Теория двойной связки содержала в себе идею уровневой общения, она учитывала также возможность конфликта между этими уровнями, порождающего парадокс или связку, когда ни одна из возможных реакций не подходит. Это была попытка описать некоторые процессы обучения, возникающие в ситуации, в которой оказывается шизофреник. Вначале предполагалось, что родители накладывают связку на ребенка, а затем этот процесс стал описываться как взаимный, когда люди накладывают связки друг на друга. Было высказано также предположение, что на человека можно наложить "терапевтическую связку", и "обязанный" таким образом человек принужден вести себя нормально.<sup>3</sup>

Какой бы интересной ни была эта теория, и какой бы ценной ни была концепция уровней для описания поведения, я не думаю, что она полезна для работы с семьями шизофреников. И не только потому, что это скорее гипотеза, описывающая происходящее, чем практический совет, помогающий изменению, но и потому, что эта теория поддерживала концепцию жертвы в семье; так что психотерапевты, стремясь помочь, оказывались на стороне жертвы и против родителей. Поскольку психотерапия – это искусство сотрудничества, то довольно трудно точно спланировать вмешательство в семейный конфликт, если теория побуждает терапевта спасти одного из членов семьи. Идея "жертвы" двойной связки была такой же неудачной для психотерапии, как и идея "козла отпущения". В соответствии с нашими сегодняшними представлениями о природе иерархии и о том, насколько она важна, мы можем сказать, что психотерапевт, встающий на сторону жертвы, против людей, находящихся выше на иерархической лестнице, может причинить членам семьи новые душевные страдания, вместо того, чтобы их облегчить.<sup>4</sup>

В теории жертвы содержался скрытый намек на то, что люди причиняют друг другу вред. При такой ориентации психотерапевту трудно мыслить позитивно и добиваться в семье сотрудничества, ведущего к изменениям.

Какими бы ни были проблемы с использованием "двойной связки" для описания семьи, они еще усугубляются, когда эту идею соединяют с идеей о том, что к изменениям ведут интерпретации, помогающие людям понять, что они делают. Тогда члены семьи принуждены выслушивать, как услужливый психотерапевт сообщает им, какие ужасные двойные связки они накладывают друг на друга. В ответ он получал стремление защититься и гнев людей, которых неправильно поняли. Терапевты интерпретировали это как сопротивление и осуждали поведение, которое сами же вызывали, а это очень похоже на двойную связку.

С появлением теории двойной связки и концепции уровней, процессы общения в семье стали представлять больший интерес для исследователя. Движения тела, интонации голоса и слова со множеством их значений – все это выглядело потрясающе сложным. Это были метафоры метафор о метафорах. Терапевт, исследовавший эти значения во время интервью, обнаруживал, что сам того не зная, уходит в сторону от более важных вещей. Шли захватывающие и бесконечные дискуссии с матерью о том, как ребенок на самом деле может выполнить ее просьбу, высказанную невзначай. Отцу указывали, что он осуждает своего сына за одни только мысли о тех вещах, которые он делал сам. Семьи, очевидно, предпочитали такие дискуссии любым реальным шагам, ведущим к изменению.

## Исследователи и клиницисты

Я кратко описал несколько существовавших ранее теоретических и исследовательских подходов, но есть еще одно предположение, в наше время кажущееся странным. Считалось само собой разумеющимся, что психотерапевты и исследователи – это одно и то же (хотя у психотерапевта был более низкий статус). Думали даже, что обучение исследовательской работе и есть обучение психотерапии, и многие молодые люди проводили годы в учебных заведениях, выполняя исследовательскую работу, чтобы получить диплом психотерапевта. В наше время становится очевидным, что исследователь и психотерапевт – фигуры, в определенном смысле противоположные друг другу. Исследователь должен

смотреть на факты отстраненно, быть объективным, он не должен вмешиваться или влиять на то, что он изучает. Он должен также исследовать и объяснить всю совокупность переменных по каждой проблеме, потому что он ищет истину. Психотерапевт находится в совершенно другом положении. Он должен быть лично заинтересованным и человечным, а не отстраненным и объективным. Он должен активно вмешиваться в ход событий, влияя на людей таким образом, чтобы изменить происходящее. Кроме того, он должен пользоваться простыми идеями, чтобы достичь этих целей и не отвлекаться на исследование интересных аспектов жизни и человеческого мышления.

Кажется очевидным, что воспитание исследователя и воспитание психотерапевта – это разные вещи. Хотя раньше одно смешивали с другим. Глядя на интервью, невозможно было понять, занимается ли человек изучением семьи, или он намерен вести ее к изменениям.

#### Семейная психотерапия с этих позиций

Исходя из этих теорий, на что же похожа психотерапия с семьями шизофреников? Приглашается семья, и родители ожидают обвинений в том, что они свели с ума своего ребенка. А иначе психотерапевт работал бы только с ребенком. Родители обычно ведут себя отстраненно и стараются защититься, потому что обвинение витает в воздухе. Иногда они могут спросить: "Не думаете ли вы, что это мы виноваты в сумасшествии нашего сына?" Терапевт скорее всего ответит, что случай сложный. Если родители говорят: "Мы не сводили нашего ребенка с ума," – психотерапевт может сказать: "Да?" – таким тоном, который даст им понять, что это они виноваты. Подобная сцена напоминает суд, описанный в романе Кафки, и родители начинают защищаться от обвинений, которых им никто не предъявлял.

При таком подходе, психодинамическом и недирективном, психотерапевт не брал руководства на себя и не управлял событиями. Он ничего не делал и ждал, пока семья сама проявит инициативу. Семья не знала, чего от нее хотят и поэтому ждала, пока специалист что-нибудь предпримет. Стояла долгая значительная тишина. Иногда психотерапевт мог сказать: "Разве это не интересно? Такое молчаливое семейство," или: "Что вы чувствуете, когда вы вот так молчите?" Чтобы нарушить молчание, но не выдавать своего чувства вины, отец мог начать говорить о каких-нибудь посторонних предметах, например о том, как холодно в Антарктиде. Психотерапевт указывал ему на то, что он отклоняется от темы и избегает реальных проблем. Если отец спрашивал специалиста: "Какие реальные проблемы?", то терапевт мог ответить ему: "А какая у вас интуиция?" Когда семья начинала расстраиваться и сердиться, психотерапевт мог спросить: "Заметили ли вы, что расстроены и сердитесь?" Это сердило их еще сильнее, а терапевт оставался доволен, потому что считал, что выражение эмоций может помочь им высвободить подавленные чувства. Если родители слишком расстраивались, ребенок-шизофреник начинал выполнять свою работу, т.е. грубил или выражал бредовые идеи, давая тем самым понять, что проблема в нем, а не в родителях. Родители и психотерапевт с облегчением начинали обсуждать бредовые идеи пациента. Иногда, когда психотерапевт не мог предугадать ничего другого, он начинал объяснять членам семьи их телодвижения и указывать, какое на самом деле они имеют значение. Вскоре никто уже не знал, как ему сесть, чтобы избежать комментариев психотерапевта по поводу скрытых импульсов.

Психотерапевт стремился к тому, чтобы семья продолжала ходить на интервью и разговаривать, и надеялся, что произойдут какие-нибудь изменения. Психотерапевт не мог указывать семье, что делать, потому что это было бы манипуляцией, а применение манипулятивных методов противоречило правилам психотерапии 50х годов. Он не мог потребовать, чтобы родители воспользовались своим авторитетом и заставили ребенка вести себя нормально, восстанавливая таким образом иерархию, потому что терапевт пользовался теорией о пагубном влиянии родителей; в прошлом они причинили ребенку вред, и теперь им нельзя доверять власть. Другая причина, из-за которой психотерапевт не мог никого поставить во главе, состояла в том, что он сам не мог быть главным. Он мог вести себя только как семейный консультант, думая, что эти люди должны каким-то образом сами себе помочь, а его задача только в том, чтобы они все осознали и надеялись на лучшее. Он пользовался единственным терапевтическим приемом – интерпретацией, то есть комментировал

значения всего чего угодно, каким бы незначительным оно ни было. Если члены семьи оставляли всякие попытки разобраться, что им делать, и просто сидели, терапевт помогал им осознать, что они сопротивляются тому, чтобы признать свое сопротивление в работе с их семейной системой.

Как правило, несмотря на нарочитую веселость, психотерапевт выражал скрытую апатию, потому что, согласно его теории, у пациента на самом деле были биологические и генетические отклонения, или он был ослаблен психологическими травмами, которые родители нанесли ему в детстве, и он никогда не сможет от них оправиться.

Если пациент становился нормальным и семья начинала реорганизовываться, то терапевта часто удивлял его коллега, который нагружал пациента медикаментами и помещал его в больницу за беспокойное поведение. Тогда терапевту приходилось начинать все сначала: ждать, пока семья проявит инициативу и сделает что-нибудь, что он мог бы проинтерпретировать, и надеяться, что по каким-то причинам все почувствуют себя лучше, что бы это ни означало.

#### Новые разработки

Как психотерапевты освободились от этих теорий? Некоторые из них не могли отказаться от своих взглядов и начать следовать новой теории, потому что не было ни одной, которая бы их удовлетворяла. Каждый психотерапевт сталкивается с этой нелегкой задачей, и ему нужно сделать выбор: от каких идей отказаться, а от каких – нет.

Я сам пережил смену взглядов, совпавшую по времени с явным изменением стиля работы многих психотерапевтов. После десятилетий работы с сумасшедшими молодыми людьми, стало очевиднее, что сумасшествие – это результат неправильного функционирования организации. Я стал также лучше понимать, что животные, способные к обучению, создают организации, и для них это неизбежно. Организация строится по иерархическому принципу, у некоторых членов организации авторитет и статус выше, чем у других. Этот очевидный факт долго не признавали, когда речь шла о семье. Семью описывали как группу индивидов, как коалицию или как коммуникативную систему, и лишь постепенно начали признавать, что это организация со своей собственной, заслуживающей уважение иерархией. Психотерапевт, игнорировавший авторитет бабушки или объединявшийся с ребенком против родителей, был просто наивен.

Теория, которой он пользовался, не включала в себя того факта, что перераспределение власти в организации происходит в результате вмешательства человека со стороны. Иногда психотерапевты, очень озабоченные своим статусом и влиянием в клинике или в больнице, игнорировали подобные вещи, когда работали с пациентом и его семейной организацией. Они могли во время интервью побуждать ребенка выразить свою враждебность и нападать на родителей, не заботясь о том, как повлияет на организацию то, что приглашенный родителями специалист побуждает трудного ребенка нападать на них.

Со временем, чем больше семей было обследовано, тем очевиднее становилось, что сумасшедшие молодые люди реагируют на организацию определенного типа. Иерархия в ней была не как в обычной семье, где родители стоят во главе, и верховная власть над ребенком принадлежит им, а старшее поколение дает родителям советы. Между поколениями возникали коалиции, когда один из родителей объединялся с ребенком против другого, или бабушка присоединялась к ребенку против родителей, или специалист начинал поддерживать одну из семейных фракций в борьбе с другой. В семьях, как и в психиатрических больницах, возникала путаница, оставалось неясным, кому принадлежит власть в палате: доктору, медсестре или санитару. Точно так же оставалось неясным, какую власть имел социальный работник или психолог над персоналом больницы или пациентом.

Когда пришло более ясное понимание того, что психопатология является результатом нарушений в функционировании организации, стало очевидно, что задача психотерапевта – изменить организацию. И было не менее очевидно, что некоторые ранее существовавшие теории делали эту задачу трудной, если не невозможной. Например, побуждать членов семьи во время интервью к свободным ассоциациям – скорее способ вызвать неразбериху, чем структурировать организацию по-новому.



Мои представления, как и представления многих других психотерапевтов, с годами менялись, этот процесс состоял из нескольких этапов. В 40-е годы считалось, что у сумасшедших спутанные процессы мышления, а это приводит к странному общению и нарушению контактов с людьми. Задача психотерапевта состояла в том, чтобы исправить беспорядочное мышление пациента и его неправильное восприятие действительности. Предполагалось, что он будет общаться по-другому, и его взаимоотношения с людьми изменятся, когда его мышление будет исправлено. В 50-е годы были проведены наблюдения за семьями сумасшедших молодых людей, и в ходе этих наблюдений было замечено, что у их близких родственников есть трудности в общении. Появилось предположение, что причиной странного и беспорядочного мышления молодого человека является система общения, в которой он живет, и его мышление вполне уместно в подобной системе.

Если мать передавала ребенку сообщение, что он должен добровольно выполнять то, что она приказывает, то это многоуровневое парадоксальное сообщение считалось причиной беспорядочного мышления ребенка. Задача психотерапии состояла в том, чтобы изменить систему общения с помощью просвещения и других мер, и тогда мышление сумасшедших молодых людей должно было измениться.

Наконец, в 60-е годы стало ясно, что отклонения в общении бывают у людей в том случае, если они организованы в такую систему, которая предписывает подобное общение. Беспорядочный процесс мышления был, следовательно, результатом беспорядочного общения в неправильно функционирующей организации. Например, если мать передает ребенку сообщение, что он должен добровольно выполнять то, что она прикажет, то мать сама находится в организации, в которой она не имеет достаточно власти над ребенком, чтобы потребовать его послушания. Другой взрослый, находящийся на том же уровне, что и она, например, отец, объединяется с ребенком против нее, и тогда у ребенка больше власти, чем у матери. Мать не руководит ребенком, потому что организация устроена так, что у ребенка в ней больше власти, чем у матери, и если она потребует власти, то это отразится на организации. Когда организация настолько запутана, задача психотерапевта в том, чтобы реорганизовать структуру таким образом, чтобы взрослые, то есть отец и мать, вместе взяли на себя руководство в семье. Когда семья реорганизована, система общения меняется, и тогда меняется мышление сумасшедшего ребенка.

Когда эти взгляды распространились, стало очевидно, что остальные теории затрудняли задачу психотерапевта и, конечно, не могли изменить сумасшедшего молодого человека. Например, если психотерапевт считал ребенка жертвой негативного влияния родителей, он старался спасти этого "козла отпущения". При таком подходе психотерапевт объединяется с ребенком против родителей, это усиливает дисфункциональную природу организации и, следовательно, еще больше запутывает иерархию, вместо того, чтобы изменить ее структуру.

С этой точки зрения, предшествующие теории можно изучать в смысле того, как именно они мешают психотерапевту.

### Органическая теория

Биологическая или генетическая теория шизофрении затрудняет работу психотерапевта не только потому, что не существует никаких доказательств в ее поддержку, но и потому, что проблемы сумасшедших молодых людей считаются скорее медицинскими, чем семейными, и поэтому у терапевта нет рычага, чтобы перестроить семейную иерархию. Он может только сочувствовать родителям, потому что их ребенок неизлечимо болен. Проблемы стали настолько серьезными, что я в основном отказался от термина "шизофрения". Этот термин делает психотерапевта беспомощным, и он теряет надежду, работая с такими случаями, особенно если он по образованию психиатр. Мне не хотелось отказываться от этого термина, но оказалось просто невозможным сосредоточить внимание на психотерапии, когда использовался термин "шизофрения". От диагностических вопросов, от бесконечных дискуссий о том, какие препараты применять, никто так никогда и не переходил к психотерапевтическим приемам. Если бы Управление пищевых продуктов и лекарств (Food and Drug Administration) запретило психиатрические препараты, потому что они дают опасные побочные

эффекты и приводят к необратимому неврологическому ущербу, это поколение психиатров скорее всего молчало бы на консилиумах.

Термин "шизофрения" служил помехой при обучении психотерапии, это и была основная причина, по которой я его отбросил. Я обнаружил, что почти невозможно убедить психиатров или социальных работников (потому что они следуют примеру психиатров), что "шизофреник" может стать нормальным. Они проявляли нерешительность, когда им нужно было побуждать человека к нормальному поведению, и семья тоже колебалась, потому что так вел себя специалист. Вскоре все уже обращались с "пациентом" как с неполноценным, и психотерапия терпела неудачу.

Я никогда не мог понять, почему одни психотерапевты освободились от биологических теорий, а другие не смогли этого сделать. На мою психотерапевтическую работу с такими семьями сильное влияние оказал Дон Джексон. Он был убежден, что у людей с диагнозом шизофрении нет никаких органических нарушений. Когда я смотрел, как он работает с семьями сумасшедших молодых людей, которые были экспертами в неудачах, меня это воодушевляло. Мне вспоминается один из таких случаев: эта девушка молчала. Она сидела и дергала себя за волосы, как идиотка. Несмотря на это, Джексон обращался с ней так, как будто она была вполне способна вести себя нормально при том условии, что изменится ее семейная ситуация и способы лечения. Семье пришлось согласиться с тем, что она нормальная, отчасти потому, что Джексон был в этом уверен.

Когда я преподавал психотерапию, я пробовал разные способы решения этой проблемы. Я обнаружил, что для некоторых учащихся срабатывало, когда я, несмотря на галлюцинации и бред, говорил, что диагноз шизофрении был поставлен человеку ошибочно. Тогда психотерапевт мог общаться с пациентом как с человеческим существом, потому что тот на самом деле не был шизофреником.

В отчаянии, я также выдумал новую диагностическую категорию, чтобы разрешить эту проблему. Я говорил, что у человека "псевдошизофрения"; это означало, что у него есть все симптомы шизофрении, но он на самом деле не шизофреник. Эта попытка тоже провалилась, и наконец я просто отбросил категорию "шизофрения". Я старался избежать этого диагноза и искал другие термины: "сумасшедшие", "свихнувшиеся", "эксцентричные" и "трудные".

Некоторые психиатры избегают этой проблемы, оставаясь в медицинских рамках и используя новинки современной медицины. Идея о том, что шизофрения – это генетическое или биологически необратимое явление относится к медицинской идеологии 19 столетия. В наше время медицина стала более гибкой в диагностике, врачей больше волнует стадия заболевания, у них больше сомнений относительно неизлечимости той или иной болезни, они пользуются более современными методиками, применяя лекарства лишь периодически.

### Психодинамическая теория

Психодинамическая теория основывается на предположении, что проблема находится в душе человека, она не связана с той ситуацией, в которой он живет. И поэтому так трудно, а может быть – невозможно, эффективно использовать эту теорию, чтобы изменить организацию. Психотерапевт, придерживающийся психодинамической теории, сосредоточен на неправильном восприятии организации, которое есть у пациента. В сущности, эта теория ориентирует терапевта на то, чтобы побуждать сумасшедшего молодого человека к самовыражению, и призывает людей, обладающих властью, быть снисходительными и позволить ему это. При таком отношении для терапевта почти невозможно потребовать, чтобы родители взяли на себя исполнительную власть и ожидали от ребенка, чтобы он их уважал. Чтобы перестроить организацию, терапевту необходимо руководить разговором и направлять его, вместо того, чтобы позволять ему течь свободно и быть средством самовыражения. Снисходительный, пассивный психотерапевт и исправление иерархии – это вещи несовместимые.

Часто клиницисты, придерживающиеся психодинамической точки зрения, критикуют более активные методы психотерапии и возражают против какого-либо принуждения. Но это лицемерие, потому что эти клиницисты часто избегают лечить сумасшедших, то есть они критикуют, но не предлагают ничего взамен. И, что еще важнее, для принуждения они стремятся нанять других людей. Мне

вспоминаются такие снисходительные и доброжелательные терапевты, проводившие психодинамическую терапию в психиатрических больницах, в основном частных. Они утверждали, что психотерапевт должен быть добрым и побуждать к самовыражению. Эти клиницисты возражали против того, чтобы терапевт советовал родителям применять физические методы усмирения, если ребенок начинал буйствовать. В то же время те же самые терапевты работали в таких учреждениях, где наемные работники справлялись с буйным поведением, пока терапевты притворялись, что они этого не делают. Мускулистые санитары с помощью силы и принуждения учили пациентов как вести себя в палате, а в это время терапевт с психодинамическими взглядами болтал с пациентом в своем кабинете и в случае неприятностей вызывал санитаров. В этих учреждениях также использовались шоковая терапия, медикаменты, ванны, обертывания и изоляторы, чтобы терапевт с психодинамическими взглядами получил послушного пациента, с которым он может быть добрым и снисходительным. Игнорируя социальную ситуацию и сосредотачиваясь на душе, психотерапевт избегал размышлений о социальной системе, частью которой был пациент.

И последний важный момент психодинамической теории – это предположение, что все действия людей основаны на агрессии, враждебности и самозащите. Эта точка зрения противоположна взглядам, изложенным в данной работе. Самое лучшее для психотерапевта – это предположить, что все действия людей, какими бы разрушительными они не казались, являются оберегающими. В этом случае человеческая доброта создает проблему. Если у жены возникают внезапные приступы тревоги, и в этой ситуации к ее мужу предъявляются повышенные требования, лучше всего предположить, что она оберегает его с помощью этих приступов. Что бы это ни было – тревога или гнев, нужно предположить, что одним из супругов движет искренняя забота о другом. Точно так же, в случае с сумасшедшим молодым человеком, лучше всего предположить, что он не защищает сам себя и не демонстрирует враждебность по отношению к своей семье с помощью беспорядочного и буйного поведения. Вопрос состоит в том, что произошло бы с семьей, если бы он не вел себя так. В терапевтических целях следует предположить, что сумасшедшие молодые люди приносят себя в жертву, чтобы стабилизировать семью. Стабильность системы – это та сила, которая движет членами семьи. При таком подходе терапевт будет склонен лучше обращаться со всеми, с кем случилось подобное несчастье.

Если психотерапевт хочет эффективно работать с сумасшедшими людьми, ему лучше всего просто отказаться от психодинамической теории. Но самое трудное положение у терапевта, который старается быть человеком широких взглядов и поэтому делает попытки соединить психодинамическую теорию с изменением структуры семьи.

#### Теория систем

С теорией систем дело обстоит сложнее, потому что у нее есть свои достоинства и недостатки. Я обнаружил, что необходимо придавать меньшее значение вопросам гомеостаза и стабильности и больше сосредотачиваться на изменении. Руководствуясь теорией систем, терапевт может спланировать работу таким образом, чтобы вызвать кризис в семье, и семье нужно будет перестроиться, чтобы справиться с этим кризисом. Или терапевт может внести небольшое изменение и постоянно его усиливать до тех пор, пока система не перестроится, чтобы адаптироваться к этому изменению.<sup>5</sup>

Основное достоинство теории систем в том, что она позволяет психотерапевту замечать повторяющиеся последовательности и таким образом делать прогнозы. Тогда он может спланировать терапию, зная заранее, что должно произойти. Нерешенным остается вопрос, как упростить последовательности до такой степени, чтобы они были узнаваемы и полезны, и как использовать концепции иерархии и последовательности в системе. В прошлом существовала тенденция уравнивать все элементы системы между собой, в результате чего всем членам семьи приписывалось одинаковое влияние, и поэтому было трудно осмыслить идею разных статусов и авторитета в иерархии.

#### Двойная связка

Я в основном отказался от термина "двойная связка" и вернулся к первоначальному термину Грегори Бейтсона – "парадокс". Я обнаружил, что уже

больше не понимаю, что такое "двойная связка", потому что многие люди использовали этот термин в самых разных случаях. "Парадокс" понятнее, и он точнее описывает противоречия между уровнями общения. Термин "парадоксальное вмешательство" тоже звучит лучше, чем "двойное обвязывание" клиента.

Идеи из Бейтсоновского проекта, касающиеся общения, чрезвычайно полезны для описания взаимоотношений между человеческими существами. Идею о том, что сообщение на одном уровне может парадоксальным образом противоречить сообщению на другом уровне, можно перенести и на описание организации. В конечном счете, организация – это просто система повторяющихся последовательностей в общении. Когда люди общаются друг с другом систематическим образом, это общение становится организацией. Когда один человек говорит другому, что делать, а тот слушается, в этом процессе определяется иерархия. Когда один человек говорит другому: "Не слушайся меня," – это общение является парадоксальным, и организация, скорее всего, будет функционировать неправильно.

Напряженная работа с трудными молодыми людьми и их семьями подала терапевтам некоторые идеи. Теория систем и коммуникации оказались здесь отчасти полезными, и в то же время появились новые представления об авторитете в организации. После успехов и неудач появилось представление, что сумасшествие у молодых людей лучше всего понимать как результат определенной стадии семейного развития, на которой происходит реорганизация, и поведение молодых людей является адаптивным в таком социальном контексте. Ненормальное поведение может быть уместным только в том случае, если социальный контекст изменился. Задача семейного психотерапевта состоит в том, чтобы изменить социальную организацию, к которой принадлежат молодые люди, и теории, ведущие к этим изменениям, необходимы для эффективной терапии.

#### Жизненный цикл семьи Джей Хейли

Хотя человеческие страсти разыгрываются на сцене обычной семейной жизни, в этом контексте их стали наблюдать и принимать всерьез лишь в последнее время. Становится все более очевидным, что семьи развиваются во времени, и что расстройства этого процесса как раз и приводят к ощущению несчастья и психиатрическим симптомам. Но профессиональным специалистам в области клинической медицины или социологии трудно было принять всерьез эти истории из повседневной жизни. И в психиатрии, и в психологии считалось более глубоким подходом сосредоточивать внимание на вопросах самооценки, образования иллюзий, динамики подсознания или на законах восприятия, но вовсе не на тех проблемах, которые возникают, когда мужчины и женщины вступают в брак и воспитывают детей. Теперь, когда мы начали понимать огромное влияние интимного социального контекста на природу индивида, мы столкнулись с тем фактом, что социальные контакты меняются со временем, и что об этом процессе у нас есть лишь очень ограниченная информация.

Когда говорят, что в терапии нужен стратегический подход, то сразу же возникает вопрос, с какой целью планируется такая стратегия. За последние двадцать лет все более расширялись наши представления о функции симптомов и о других человеческих проблемах. В прошлом симптомы рассматривались как выражение индивида, не зависящее от его социального положения. Приступ беспокойства или депрессия считались выражением состояния личности. Затем явилось представление, что симптомы выражают отношения между людьми и служат некоторой тактической цели, связывая близких людей. Вопрос о приступе беспокойства сводился к той функции, которую он выполняет в браке или в семье, на работе, или в отношениях с терапевтом. Теперь же у нас есть еще более широкое представление, неявно заключенное в терапии Милтона Эриксона.

Симптомы возникают в тех случаях, когда происходит смещение или разрыв в развитии жизненного цикла семьи или другой естественной группы. Симптом – это сигнал о том, что семья испытывает трудность в преодолении пройденного этапа своего жизненного цикла. Например, приступ беспокойства у матери после рождения ребенка выражает трудность, испытываемую данной семьей при переходе к стадии воспитания детей. И хотя терапевтическая стратегия Эриксона отчетливо сосредоточивается на симптомах, она ставит себе более широкую цель – разрешить проблемы семьи и вновь привести в движение ее жизненный цикл. Восхищаясь его технической виртуозностью, можно упустить из виду основные предположения о семейной жизни, руководящие его стратегией.

Кто признает важность процесса временного развития семьи, сразу же обнаруживает, как мало у нас информации о ее жизненном цикле. Отсутствуют исследования, основанные на длительных наблюдениях семей. Имеются лишь обзоры, основанные на расспросах самих членов семьи об их жизни, которые оказались крайне ненадежными. Вся остальная наличная информация касается семей, приступающих к терапии в периоды расстройств, так что наблюдались различные стадии семейного цикла без знания того, что было прежде и что естественно последовало затем. Клиницист, желающий понять естественное развитие семьи, чтобы выработать направление своей стратегии, оказывается в значительной мере несведущим в этом и работает, нагруженный мифами о том, какова должна быть семья, вместо того, какова она есть.

Добавочная проблема состоит в том, что имеющиеся у нас знания о развитии семьи могут быстро устаревать в ходе изменения культуры, когда возникают новые формы семейной жизни. Относительно новое явление – редуцированная семья из родителей и детей, живущих в отдельных помещениях без других своих родственников. По мере того как мы начинаем понимать редуцированную семью, мы сталкиваемся с новыми социальными формами семей, и может случиться, что терапевт, работая с молодыми людьми, обнаружит, что он мыслит в терминах устаревшей понятийной модели. Клиницист должен быть терпим к различным укладам жизни, и в то же время достаточно точно представлять себе процессы развития семей, чтобы распознавать кризисные состояния.

Дальше приводится краткий очерк о кризисных состояниях в американских семьях среднего класса, который может послужить основой для понимания стратегического подхода Эриксона; этот очерк, конечно, далеко не полон, и в нем не учитываются различия, связанные с общественным положением и культурой. Поскольку строение семьи крайне сложно в каждый отдельный момент, и тем более в течение всей ее жизни, мы не можем здесь рассчитывать на большее. Мы предлагаем лишь некоторую простейшую конструкцию, чтобы опираться на нее в следующих главах, при изложении предложенных Эриксоном подходов к решению проблем, возникающих на разных этапах семейной жизни.

Но прежде чем описывать семейный цикл, следует, может быть, ответить на возможные возражения против нашего взгляда на терапию. Когда говорится, что цель терапии – помочь людям вступить после кризиса в следующий этап семейной жизни, то некоторые клиницисты могут счесть это способом "приспособления" людей к их семьям, или к обществу, формирующему семью. Такая точка зрения наивна, так как не считается с тем фактом, что свобода и рост индивида определяются успешным участием в его естественной группе и в развитии этой группы. Можно представить себе, что социально изолированный человек свободнее человека, участвующего в любви и труде, но лишь при условии, что не принимаются в расчет ограничения, вытекающие из такой изоляции.

Есть два способа "приспособить" индивида к его положению, не побуждая его расти. Один способ – это сделать его устойчивым с помощью медикаментов. Если молодой человек достиг возраста, когда семья должна его отпустить, но не может пройти через эту стадию, то у этого молодого человека проявляются некоторые симптомы. В таком случае применение медикаментов предотвращает неприятности, но вместе с тем предотвращает изменения и делает ситуацию хронической как для молодого человека, так и для его семьи. Другой метод приспособления – это длительная индивидуальная терапия, сосредоточенная на детстве человека и помогающая ему понять его ошибочные восприятия в то время, но не реальность его нынешнего жизненного положения. Например, многие жены, не удовлетворенные узкими рамками жизни в своих пригородных резиденциях, годами удерживались в устойчивом состоянии интенсивным анализом. Такая терапия, не побуждая их ни к каким действиям, ведущим к более богатой и сложной жизни, навязывает им представление, будто их

проблема заключена в их "психе", а не в их ситуации, и тем самым мешает им изменяться.

Если терапия должна ввести в жизнь индивида разнообразие и богатство, то цель ее состоит в освобождении человека от ограничений и препятствий, обусловленных его трудным социальным окружением. Симптомы возникают, когда человек попадает в невозможное положение и пытается из него выбраться. Когда-то думали, что концентрация на симптомах "всего лишь" облегчает симптом по мере того как человек становится приспособленным. Этого взгляда держались клиницисты, не умевшие вылечить симптом, а потому не понимавшие, что, за редкими исключениями, симптом не может быть вылечен без основного изменения в социальном положении человека, дающего ему свободу расти и развиваться. Например, приступы беспокойства, происходящие от стесненной межличностной ситуации, не могут быть облегчены, если терапевт не вмешается, чтобы помочь пациенту найти в жизни больше возможностей.

#### Период ухаживания

Систематическое изучение человеческой семьи началось совсем недавно и совпало с изучением социальных систем других животных. Начиная с 1950-х годов, человека стали наблюдать в его естественной среде, точно так же, как зверей и птиц. Выяснились и черты сходства, и коренные отличия человека от других животных, помогающие нам лучше показать природу человеческих проблем. Наряду с другими живыми существами, человек проходит процесс развития, включающий ухаживание, спаривание, строительство гнезда, воспитания детей и переход потомка к его собственной жизни; но из-за более сложной социальной организации людей в течение жизненного цикла семьи у них возникают проблемы, единственно присущие этому виду.

Все животные, способные к обучению, проходят в надлежащем возрасте через ритуалы ухаживания, с очень широким диапазоном поведения. У видов, живущих анонимными стадами, индивид спаривается в соответствующее время года с первым попавшимся, предпочтительно принадлежащим противоположному полу. У других видов спаривание не столь анонимно; в период спаривания животное ежегодно встречается со своим супругом, но в другое время они никак не связаны между собой. Многие виды выбирают себе супругов, сопутствующих друг другу в течение всей жизни, и регулярно производят потомство из года в год с одним и тем же партнером. Например, у серых гусей брачный союз длится всю жизнь, и если один из супругов умирает, то другой скорбит о нем, и может никогда больше не вступить в брак.

Человек, с его сложными способностями, может следовать всевозможным способам спаривания других животных. Мужчина может копулировать с первой встречной женщиной, желательно как можно более анонимной. У мужчины могут быть также скрытые связи, когда он время от времени встречается с определенной женщиной только в сексуальных целях, но никогда не видится с нею в других случаях. Люди испытали также группы с несколькими мужьями или женами, характерные для некоторых видов. Чаще всего мужчины выбирают себе единственную партнершу на всю жизнь и всегда с нею остаются; во всяком случае, таков миф о моногамии американского среднего класса, а мы будем заниматься преимущественно этим классом.

Решающее различие между людьми и всеми другими животными состоит в том, что человек – единственное животное с непрямыми родственниками (in-laws), между тем как у других животных между поколениями образуется разрыв: родители воспитывают детей, но затем дети уходят и выбирают себе партнеров без участия старших. Медведица не указывает своей дочери, за кого она должна выйти замуж, и не надзирает за воспитанием медвежат, между тем как у людей родители высматривают для своих детей потенциальных супругов и помогают воспитывать внуков. Таким образом, брак – это не простое сочетание двух людей, а соединение двух семей, влияющих друг на друга и создающих сложную сеть подсистем.

Это отношение к непрямым родственникам – более важное отличие человека от других животных, чем оттопыренный большой палец, последовательное употребление орудий, или большой мозг. В действительности большой мозг человека мог развиваться именно вследствие сложного обращения с его социальным окружением. Возможно также, что связь между разными поколениями вызвала у людей психиатрические проблемы, не свойственные другим животным.

(По-видимому, неврозы и психозы у животных встречаются лишь при вмешательстве человека – но не в природе).

Многие важнейшие проблемы человеческой жизни возникают в тот период, когда молодой человек или девушка совершает переход из юношеского положения в положение взрослого члена сообщества. То, что происходит в это время, может в течение всей жизни влиять на положение индивида в общественной иерархии. Это один из важнейших моментов в жизни, когда требуется профессиональная помощь, и последствия такого вмешательства могут оказаться более длительными, чем в другое время.

Когда люди, или животные любого другого вида, вступают в поздний подростковый возраст, они все меньше могут пользоваться терпимостью, проявляемой к малолетним при их интеграции в общество взрослых. Им предоставляется определенный период – к счастью, относительно долгий в случае человека – для установления статусных отношений с другими и для выбора партнера. У животных особи, не сумевшие в этот критический период закрепить за собой территорию, занимают в сообществе наинизшее положение и не находят себе партнеров. Они становятся отверженными, блуждающими по краям чужой территории, и если они пытаются бороться за место и статус, то сталкиваются с тем правилом, что индивид, владеющий пространством, почти всегда побеждает в своих владениях. Эти отверженные обнаруживают, что самки не склонны спариваться с самцами, не добившимися статуса, а самки, не нашедшие себе пару, в свою очередь становятся отверженными, которых игнорируют самцы, и которых третируют<sup>1</sup> самки, сумевшие приобрести партнеров и тем самым статус. В большинстве видов отверженных не защищают, и о них не заботятся. Это пасынки природы, предлагаемые хищникам в качестве защиты группы. Жизнь их сравнительно недолга, они не дают потомства и не оставляют себе подобных.

В случае человека, такие отверженные предлагаются представителям попечительных профессий: к ним применяют милосердие, социальную работу (social work), психологию и психиатрию. Деятели попечительных профессий по своей природе являются благожелательными помощниками и в то же время агентами общественного управления. В своем благотворительном качестве, они пытаются помочь отклоняющимся от общественного порядка получить работу, найти себе жену или мужа и стать действующим элементом сообщества. В качестве управителей, они пытаются загнать отклоняющихся в некоторые учреждения, где их изолируют, чтобы они не беспокоили тех, кто захватил пространство и добился статуса. Иногда и эта изоляция рассматривается как помощь.

Хотя поведение ухаживания у американских подростков изучено меньше, чем у других животных (например, ухаживание у серого гуся изучалось полвека), мы знаем, что в этом поведении есть фактор времени и фактор риска. Есть возрастной период, когда все молодые люди учатся ухаживать и участвуют в этой деятельности, и чем дольше у ребенка задерживается этот процесс, тем более он становится отверженным в своем социальном окружении. Молодой человек, не имевший ни одного свидания до двадцати лет, становится отклоняющимся в отношениях со своими сверстниками, уже давно прошедшими через процедуры ухаживания в течение нескольких лет. Дело не только в том, что неопытный молодой человек не умеет обращаться с противоположным полом, или не способен вызывать у них надлежащие физические реакции; все его социальное поведение неуместно, поскольку те, кто занимался ухаживанием, проходят уже более поздние стадии поведения ухаживания, в то время как он все еще осваивает ранние фазы этого процесса.

Проблема не была бы столь сложной, если бы ухаживание было рациональным процессом, но, конечно, дело обстоит иначе. Молодые люди женятся по многим причинам: потому что они хотят избавиться от родительского дома, хотят спасти друг друга, или попросту влюбляются, или хотят иметь детей, и так далее. Первая встреча двух молодых людей может привести к непредсказуемым последствиям. Для человеческого подростка особую проблему составляют его одновременные связи с семьей и со своими сверстниками. Способы поведения, которыми он приспосабливается к своей семье, могут препятствовать развитию нормальных отношений с молодыми людьми его возраста. По существу, это проблема отлучения, а процесс отлучения завершается лишь тогда, когда ребенок оказывается вне дома и устанавливает интимные связи вне семьи. Долгий период воспитания, необходимый для развития человека, может привести

к тому, что молодой человек или девушка вовсе не стремятся расстаться с родительским домом: в этом случае воспитание не готовит его к самостоятельной жизни. Медведица попросту оставит своих потомков где-нибудь на дереве и покинет их. Человеческие родители могут дать волю своим детям, но могут также навсегда запутать их в механизме семьи.

Многие подростки, которые становятся отверженными, не в состоянии настолько оторваться от родительской семьи или от своего происхождения, чтобы пройти необходимые этапы в выборе партнера и в устройстве собственного гнезда. В некоторых культурах выбор партнера явно определяется как право родителей, но даже в культурах с более романтическими представлениями о браке сын или дочь не вполне свободны выбрать себе спутника противоположного пола. Как только молодой человек решается отойти от семьи и всерьез связывается с молодой женщиной, обе родительские группы включаются в процесс принятия решений. Если даже молодые люди выбирают себе партнера из духа противоречия, именно потому, что родители противятся их выбору, они все же оказываются вовлеченными в связи с родителями, потому что этот выбор не является независимым. То, что когда-то считалось "невротическим выбором партнеров", конечно, зависит от семейного процесса принятия решений.

Для многих подростков помощь профессионального терапевта становится церемонией инициации, поскольку она доставляет им отношение со сторонним человеком, цель которого – помочь им достигнуть независимости и зрелости. Это один из способов, которыми культура помогает высвободить юношу из его тесной семейной организации, подготовить его к браку и собственной семейной жизни.

Терапия – если она успешна – вводит юношу в жизнь, где он может наилучшим образом применить свои способности. Если же она не успешна, он становится отверженным, и терапия может содействовать такому бедствию. Чем более решительно вмешательство терапевта – например, когда он навязывает госпитализацию или настаивает на многолетнем лечении – тем более закрепляется за подростком клеймо "особенного" человека. Само по себе терапевтическое отношение может не улучшить, а ухудшить его шансы. Длительное лечение может сделать жизнь молодого человека ненормальной: оно затягивает финансовые обязательства родителей, приучает его полагаться на платные отношения вместо более естественных, и создает целую разновидность подростков, особо сосредоточенных на вопросе, почему они что-то делают или чего-то не делают, при ограниченной идеологии для объяснения происходящего.

По мере того как терапевты совершенствуют свои навыки, цели лечения формулируются точнее, и терапевтическая техника становится эффективнее. Значительное улучшение произошло, когда поняли, что нет единого метода терапии, подходящего для всех трудных подростков (каждый индивид находится в своих собственных, неповторимых условиях, и терапия должна быть достаточно гибкой, чтобы приспособиться к его специальным потребностям. У большинства подростков лечение вызывается тем, что эти молодые люди не способны любить или работать, как они этого хотят, так что они сами задают свои цели, а терапевт должен помочь им достигнуть желаемого. Часто случается, что и терапевт, и пациент формулируют некоторую цель, но в процессе лечения возникает третья цель, не предвиденная ни тем, ни другим. Когда в жизнь человека вмешивается профессиональный помощник, исход этого никоим образом нельзя предсказать.

Одна из проблем клинициста, работающего с молодыми людьми, состоит в том, что он должен обладать достаточной мудростью, чтобы руководить ими, не придерживаясь стереотипного представления, будто он должен "отрегулировать" их жизнь по имеющемуся у него образцу. Например, молодые люди обычно женятся и воспитывают детей, но многие люди, не следующие этому примеру, ведут вполне удовлетворительную жизнь. Если молодой человек обращается к терапевту, потому что хочет жениться или сделать карьеру, но это ему не удается, то клиницист должен суметь помочь ему в достижении его цели (но если молодой человек не преследует таких целей, то было бы нереалистично навязывать ему такое поведение, как "общепринятое": это может помешать терапевтическим усилиям. К счастью, наша американская культура все еще достаточно разнообразна, чтобы позволить людям жить на свой лад, не подчиняясь нормам редуцированной семьи среднего класса, обитающей в своей пригородной резиденции.

Если клиницист предполагает, что цель терапии состоит в обогащении и



усложнении жизни клиента, то он скорее будет поощрять альтернативные способы жизни, чем подчинение социально принятым шаблонам. Проблема клинициста – осознать, что узость жизненных путей у многих молодых людей происходит от их неспособности вырваться из своих семей. Например, некоторые молодые люди становятся социально отклоняющимися, потому что включаются в определенную молодежную культуру в поисках альтернативного стиля жизни. Другие следуют отклоняющимся путям, потому что их функция в семье – быть неудачниками. Они реагируют не на своих сверстников, а на то, что случилось бы дома, если бы они избрали более традиционный образ жизни, и хотя кажется, будто они сами сделали свой выбор, в действительности они беспомощно реагируют на свои семейные связи. Говорить с ними о разных жизненных путях – это все равно, что говорить с заключенным о том, как он мог бы воспользоваться свободой. Для клинициста трудность состоит в определении, какие ограничения мешают молодому человеку достигнуть более сложной и интересной жизни, и часто этого нельзя выяснить, не встретившись со всей семьей.

Точно так же, как молодые люди нередко избегают брака по причинам, происходящим от семьи, они бросаются иногда в преждевременный брак, пытаясь избавиться от злополучной семейной обстановки. Часто задача клинициста – удержать молодого человека от слишком быстрого вступления в следующий этап семейной жизни, до того, как он познакомился с разнообразными возможностями.

### Брак и его последствия

Важность брачной церемонии не только для юной пары, но и для всей семьи становится все более очевидной по мере того, как все больше молодых людей от этой церемонии отказываются. Ритуалы, которые могут показаться молодым людям излишними, могут быть важными разделительными знаками этапов, помогающими всем участникам совершить переход на новые пути их взаимоотношений. В большинстве культур церемонии, сопровождающие рождение, половую зрелость, брак и смерть, находятся под защитой, поскольку им придается важнейшее значение в стабилизации жизни.

Каковы бы ни были отношения пары в период ухаживания, предшествующий браку, брачная церемония непредсказуемо изменяет характер этих отношений. Для многих пар "медовый месяц" и время их совместной жизни до появления детей полны очарования. Для других дело обстоит иначе; у них может возникнуть ошеломляющий стресс, разрывающий супружеский союз или вызывающий у индивидов симптомы уже в самом его начале.

Многие браки с самого начала приходят в расстройство из-за самой их цели. Если, например, молодые люди вступают в брак главным образом для того, чтобы спастись от своей семьи, то, как только они поженились, может оказаться, что исчезла самая причина их брака. Они, правда, спаслись, но попали в брачные отношения, не имеющие другой цели, и если этот брак должен продолжаться, для него надо найти иную основу. Иллюзия того, чем должен быть брак, часто далека от того, на что он в самом деле похож.

Хотя символический акт бракосочетания имеет для каждого свое особое значение, это прежде всего соглашение, связывающее молодых людей друг с другом на всю жизнь. В наше время, когда развод так легок, можно вступать в брак с оговорками, рассматривая его как пробную связь. Но поскольку это соглашение, молодые люди обнаруживают, что реагируют друг на друга по-новому. Иногда они чувствуют себя попавшими в западню и начинают разыгрывать возмущение, ссорясь между собой по поводу авторитета; или же они полагают, что свободны "быть сами собой", и ведут себя неожиданным образом по отношению к супругам. Бракосочетание освобождает их от взаимной сдержанности, это приближение к неограниченной близости может быть желательно, но может быть и страшно. Многие консервативные молодые люди все еще откладывают половые отношения до брака, и разные представления об этом приключении, а также связанные с ним преувеличенные ожидания могут вызвать разочарование и замешательство.

Когда молодые супруги начинают совместную жизнь, они должны выработать ряд соглашений, необходимых для любой пары, живущей в интимной связи. Они должны договориться о способах обращения с родительскими семьями, со сверстниками, о практических сторонах совместной жизни, и обо всех мелких и крупных расхождениях между ними как между двумя индивидами. Они должны разрешить, явно или неявно, огромное множество вопросов, которые не всегда

можно было предвидеть до брака: кто будет решать, где они будут жить; каково будет влияние жены на карьеру мужа; будет ли дозволено каждому из них судить о друзьях другого; будет ли жена работать, или останется дома; и сотни других вопросов – даже столь тривиальных на первый взгляд, как, например, кто и кому будет выбирать одежду. Их информация о браке и их реальный опыт – это два разных вида знания.

По мере установления новых отношений друг с другом, молодые супруги должны выработать также способы улаживания расхождений. В этом раннем периоде они часто избегают открытых споров и критики, вследствие благожелательной атмосферы нового брака, и из опасения задеть чувства друг друга. Но со временем области расхождений, которых они избегают, становятся все шире, и они все время оказываются на грани ссоры, удивительным образом раздражая друг друга. Иногда вопросы, не подлежащие обсуждению, встраиваются в брак. Чаще случается, что один из супругов возбуждает не очень важный спорный вопрос, второй отплачивает ему тем же, и возникает открытая борьба, в которой выходят на поверхность предметы, ранее упоминаемые лишь в косвенной форме. Часто такая борьба пугает супругов, потому что вызывает неожиданные эмоции, и они клянутся никогда больше не ссориться. Но постепенно не подлежащие обсуждению вопросы снова скапливаются, пока не происходит еще одна вспышка и еще одна схватка. В ходе этого процесса они вырабатывают способы разрешения разногласий и улаживания разных дел. Иногда и эти решения оказываются неудовлетворительными, что приводит к возрастающему недовольству, проявляющемуся на более поздней стадии брака. Например, супруги обнаруживают, что противоречия удаётся разрешить лишь таким образом, что один из партнеров уступает другому больше, чем считает правильным. В этом раннем периоде мужа и жены учатся манипулировать слабостью и болезнью, а также учатся использовать преимущества силы.

На решения новобрачных влияет не только то, чему они научились в родительских семьях, но и текущие отношения, связывающие их с родителями, которые являются неизбежным аспектом брака. Индивидуально, молодые люди должны совершить переход от прежней зависимости к независимости от родителей, и в качестве взрослых должны иначе к ним относиться.

Решения, принимаемые новобрачными, нелегко отделить от родительского влияния. Например, взгляды родителей оказывают влияние на положение жены – будет она работать или нет – и на выбор места жительства молодой пары. Молодые люди должны закрепить за собой территорию, в какой-то степени независимую от влияния родителей, а родители, в свою очередь, должны изменить свои взгляды на обращение с детьми после их вступления в брак. Чрезмерная благожелательная помощь может быть столь же вредной для молодых людей, как неконструктивная критика. Если родители продолжают оказывать новобрачным финансовую поддержку, они тем самым неявно выторговывают себе право диктовать им взамен этой поддержки тот или иной образ жизни. Когда дают деньги, это может быть и полезно, и вредно, и при этом возникают вопросы: надо ли давать их в виде наличных или в виде подарков, давать их мужу, или жене, или обоим вместе? Давать ли деньги без оговорок, или с подразумеваемой критикой, что в этом не должно быть надобности? Вследствие того или иного родительского вмешательства в новую семью может быть внесен раскол, и часто без всякого понимания, от чего происходят дурные чувства. Если молодая семья вступает в конфликты с родственниками, это может привести к симптомам. Например, у жены, муж которой не умеет помешать вторжению его матери в семейные дела, могут начаться симптомы: для нее это один из способов справиться с такой ситуацией.

Некоторые супружеские пары пытаются сделать свою территорию совершенно независимой, отрезав себя от всей родни. Обычно это не приводит к успеху и может подорвать брак, потому что искусство брака предполагает достижение независимости при одновременном сохранении эмоциональной связи с родственниками.

#### Рождение детей и обращение с ними

Одна из сторон брачного приключения состоит в том, что как раз в то время, когда начинают решаться проблемы некоторого этапа, следующий этап раскрывает свои новые возможности. Молодая пара, выработавшая в ранний период брака приятный способ совместной жизни, обнаруживает, что рождение

ребенка вызывает новые проблемы и возобновляет старые. Для многих пар это очаровательный период совместного предчувствия и ожидания ребенка, но для других это период отчаяния, принимающего разные формы. У жены может быть крайнее возбуждение во время беременности, у нее могут возникнуть непонятные физические проблемы, мешающие доносить ребенка до срока, или она начинает беспорядочно и странно вести себя сразу же после рождения ребенка. В других случаях у мужа или кого-нибудь из родственников может развиваться состояние отчаяния, совпадающее со временем этого события.

Если в этот период возникает какая-то проблема, то нелегко определить ее "причину", поскольку появление ребенка ставит под вопрос столь многие установленные в семье соглашения. Молодые пары, рассматривающие брак как "попытку", обнаруживают, что им не так легко разойтись. Другие пары, считавшие себя прочно связанными, при появлении ребенка вдруг ощущают, что попали в ловушку, и впервые осознают непрочность своего первоначального брачного контракта.

Перед рождением ребенка пара вырабатывает игру определенного рода - интимную игру вдвоем. Супруги научаются обращаться друг с другом и находят способы решения многих вопросов. Но после рождения ребенка у них автоматически образуется треугольник. Это не один из тех треугольников, куда входит посторонний или родственник; когда один из супругов ощущает, что другой больше привязан к ребенку, у него возникает ревность нового рода. Ребенок приводит в действие множество проблем, стоящих перед супругами, поскольку он становится козлом отпущения и оправданием для новых трудностей, а также и для старых, все еще не разрешенных. Мужья и жены, стоявшие уже на грани развода, могут теперь прийти к соглашению, что они останутся вместе ради ребенка, даже если они все равно бы не разошлись. Недовольные жены могут отнести свое недовольство за счет ребенка, не решаясь прямо взглянуть на свои прежние отношения с мужем. Например, мать восемнадцатилетней психотической дочери утверждала, что ее дочь всегда стояла между нею и мужем. Она приводила в виде доказательства письмо, написанное, когда дочери было несколько месяцев, в котором она винила мужа в том, что он всегда принимал сторону дочери против нее. Если младенец становится таким образом частью треугольника, то в возрасте, когда ему надо расстаться с родительским домом, возникает кризис, так как родители боятся встретиться друг с другом лицом к лицу без участия ребенка, служившего средством отношений между ними; при этом возобновляются трудности, не разрешенные много лет назад, еще до рождения ребенка.

В ряде случаев брак ускоряется беременностью, так что молодые люди вовсе не испытывают совместной жизни вдвоем. Брак начинается и продолжается как треугольник до тех пор, пока дети не покинут дом. Часто брак, навязанный таким образом, не превращается в проблему. Но в других случаях ребенок рассматривается как повод для брака, и на него сваливают вину за все трудности супругов и их родни.

Предстоящее рождение ребенка означает сближение двух семейств и создает бабушек и дедушек, тетей и дядей с обеих сторон. Когда рождается внук, пересматриваются даже простейшие обычаи, такие, как соглашения о визитах. Оба семейства могут рассориться из-за того, какое имя дать ребенку, как его воспитывать и обучать, какая семья будет влиять на его развитие, и т.д. Часто случается, что родственники рассматривают брак как временное явление, пока появление ребенка не навязывает им другую точку зрения. Возможность дефективного ребенка или рождение такого ребенка может навести подозрение на все ветви семьи, а затем может быть использовано в виде оружия в семейной борьбе.

Молодые супруги, удаленные от своих семей рождением ребенка, входят в дальнейшие осложнения с семейной системой. В качестве родителей они становятся теперь самостоятельнее и взрослее, меньше ощущают себя детьми, но в то же время ребенок сильнее втягивает их в родственную среду, поскольку меняется характер их старых связей и возникают новые.

Если в это время возникает отчаяние, оно часто принимает форму симптомов расстройства у одного из действующих лиц. Но лицо, проявляющее отчаяние, не обязательно должно занимать центральное место в лечении. Расстройство у жены может быть реакцией на поведение мужа, ощутившего себя в ловушке из-за появления ребенка, или реакцией на кризис среди родственников.

Пережив рождение детей, молодая супружеская пара в течение ряда лет

чрезвычайно занята заботой о малышах. Появление каждого из них меняет всю ситуацию и вызывает новые трудности наряду с прежними. Удовольствие от воспитания детей часто сопровождается чувством подавленности, поскольку родители постоянно втягиваются в сложные проблемы, с которыми им чаще всего приходится справляться собственными силами, так как в нынешние времена быстрых перемен они не решаются применять родительские методы воспитания.

Именно на этой стадии воспитания маленьких детей возникает особая проблема для женщин. Они стремятся иметь детей, видя в этом некоторую форму самовыражения. Но забота о маленьких детях может быть источником их личной фрустрации. Их воспитывали для того времени, когда они станут взрослыми и смогут применить свои специальные способности, но теперь они чувствуют себя вновь отрезанными от взрослой жизни и живущими в мире своего детства. Их мужья, напротив, обычно могут участвовать вместе со взрослыми в мире труда, в то же время наслаждаясь детьми как добавочной размерностью своей жизни. Жена, ограниченная преимущественно разговорами с детьми, часто испытывает при этом чувство унижения, ощущая себя "только" матерью и домашней хозяйкой. Стремление к большему участию в мире взрослых, к которому ее подготовило образование, может вызвать у нее недовольство и зависть к деятельности мужа. Это может привести к разрушению брака, если жена требует от мужа большей помощи в воспитании детей и больше взрослой деятельности для себя, а муж чувствует себя обремененным женой и детьми, препятствующими его работе. Иногда мать пытается преувеличить важность ухода за ребенком, вызывая у него какую-нибудь эмоциональную проблему, которой она затем посвящает свое внимание. В этом случае задача терапевта - разрешить проблему ребенка, и тем самым помочь матери освободиться от него, найдя для себя более удовлетворительную жизнь.

При всех трудностях с маленькими детьми, самый обычный кризисный период начинается, когда дети идут в школу. В прошлом, когда ребенок плохо вел себя или отказывался ходить в школу, обычная процедура состояла в том, что ему разрешали оставаться дома и подвергали его индивидуальной терапии, в надежде, что он выздоровеет и тогда захочет ходить в школу. Тем временем он все больше отставал от своих сверстников. Когда терапия стала ориентироваться на семью, стали, как правило, посылать ребенка в школу и заниматься всей ситуацией в целом, сознавая, что проблема может быть либо в родительском доме, либо в школе, либо и здесь и там. В этом возрасте ребенок часто выходит из нормы, отчасти из-за каких-нибудь случаев в сложной организации семьи, но также и потому, что втягивается в жизнь вне семьи. Конфликты между родителями по поводу воспитания детей проявляются особенно резко, когда продукт этой деятельности предъявляется посторонним. Когда ребенок идет в школу, это может быть для родителей также первым переживанием того факта, что в конце концов дети уйдут из дома, и они останутся наедине друг с другом.

Как раз на этой стадии терапевт, с которым консультируются о трудности с ребенком, может яснее всего увидеть структуру семьи. Паттерны коммуникации в семье уже вошли в привычку, и некоторые структуры не приспособлены к тому, что ребенок делает вне семьи. Обычно обнаруживаются несколько типов неблагоприятных структур, и все они связаны с внутрисемейным расколом поколений. Самая обычная проблема для родителя, чаще всего для матери, состоит в том, что она последовательно становится на сторону ребенка против другого родителя, обычно против отца, заявляет, что он слишком суров с ребенком, тогда как тот утверждает, что она слишком мягка. В таком треугольнике родители стараются спасти ребенка друг от друга, доставляя этим ребенку возможность манипулировать родителями, противопоставляя их друг другу. Этот треугольник можно описать многими способами (полезно представлять его таким образом, что один из родителей "чрезмерно связан" с ребенком). Часто при этом случается, что мать, готовая помочь ребенку, в то же время отчаивается в нем, потому что ее попытки справиться с ребенком фрустрируются. Отец держится в стороне, а если он вмешивается, чтобы помочь матери, то она на него нападает, и он отступает, оставляя ее с ребенком, с которым она не умеет эффективно обращаться. Этот паттерн бесконечно повторяется, не давая ребенку созреть, а матери освободиться от ребенка для более продуктивной собственной жизни. По мере продолжения паттерна, ребенок превращается в средство коммуникации между родителями по вопросам, которые они не могут обсуждать прямо. Например, если есть вопрос о мужественности

отца, не подлежащий обсуждению в рамках семьи, то мать может выражать сомнение, не слишком ли женственен их сын, а отец – настаивать, что сын достаточно мужествен. Сын вносит сюда свой вклад, ведя себя достаточно женственно, чтобы снабдить аргументами мать, и достаточно мужественно, чтобы поддержать отца. Ребенок ведет себя в этом треугольнике метафорически, производя впечатление, будто он не знает своего пола. Но когда он оказывается вне дома, его установившийся паттерн ставится под угрозу, и возникающие у ребенка симптомы свидетельствуют о трудностях в его семье, неспособной преодолеть описанный выше этап.

Такой треугольник может образоваться даже если родители разведены, поскольку юридический развод не обязательно меняет проблемы этого рода. Если одинокая мать, воспитывающая ребенка, предлагает связанную с ним проблему, то внимательный терапевт ищет разведенного, но все еще вмешивающегося отца, и цель его – помочь семье в процессе действительного отделения ее члена.

В семьях с одним родителем типичную структурную проблему на этом этапе составляет бабушка, последовательно принимающая сторону ребенка против матери. Если мать молода, то бабушка часто обращается с нею и с ее ребенком, как если бы они были сестра и брат, или две сестры, так что ребенок втягивается в борьбу между матерью и бабушкой, переступив разделительную линию поколений. Это особенно типично для семей, живущих в бедности.<sup>2\*</sup> В среднем классе мать часто расходится с мужем после борьбы с ним из-за ребенка, и бабушка заменяет его, продолжая эту борьбу.

Эта внутрисемейная борьба с участием разных поколений часто проявляется лишь тогда, когда ребенок достигает возраста, в котором он должен вступить в связь с внесемейным окружением. На этом этапе ломаются семейные паттерны, более или менее действовавшие прежде, и терапевта приглашают вмешаться, чтобы помочь семье перейти на следующий этап.

#### Трудности в среднем периоде брака

У большинства видов животных семейная единица, состоящая из родителей и детей, существует недолго. Как правило, родители ежегодно производят потомство, и молодежь уходит в мир, продолжая их род, тогда как родители начинают новый выводок. Но человеческие родители обязаны заботиться о своих детях в течение многих лет, сохраняя связь с ними и после того, как их приходится уже рассматривать не как детей, а как равных себе взрослых. Это единственное в своем роде устройство требует от членов семьи приспособления к необычным переменам во взаимных отношениях, происходящим в течение ряда лет. По мере изменения отношений в семье, брачные отношения все время пересматриваются.

Когда говорят о супружеской проблеме, то создается некоторая концепция "брака", игнорирующая все влияющие на него внебрачные силы. Граница, проводимая вокруг супружеской пары, вокруг редуцированной семьи, или вокруг родственной системы – произвольна и служит лишь для удобства обсуждения. Когда мы рассматриваем влияние социального обеспечения (welfare) на бедную семью, или вторжение корпорации в частную жизнь служащих из среднего класса, становится очевидно, что проблемы супружеской пары лишь частично поддаются описанию, когда сосредоточивают внимание на этой паре. Когда мужчина оказывается безработным, а его жена получает пособие из фонда социального обеспечения, то в "супружескую проблему" включается и определенное правительственное вмешательство в этот брак. Подобным же образом, главным источником трудностей в браке может быть вторжение тещи, поведение детей и ряд других факторов. Важно всегда иметь в виду, что семья – это меняющаяся группа, подверженная переменным внешним влияниям, имеющая свою историю и свое будущее, свои этапы развития и свои привычные паттерны отношений между членами группы.

В семье, какую мы видим в наши дни, пара, состоящая в браке десять или пятнадцать лет, сталкивается с проблемами, которые можно описать в терминах индивида, супружеской пары, или всей семьи. В это время муж и жена достигают средних лет своего жизненного цикла. Часто это один из лучших периодов жизни. Муж может пользоваться успехом в своей работе, а жена может разделять этот успех, которого они добивались вместе. Кроме того, по мере того как дети предъявляют меньше требований, жена становится свободнее и может развивать свои таланты и делать собственную карьеру. Проблемы, стоявшие

раньше перед семьей, со временем были решены, и подход обоих супругов к жизни смягчился. Это период, когда супружеские отношения углубляются и расширяются, и когда установились устойчивые отношения с родственниками и с кругом друзей. Трудности воспитания маленьких детей уже преодолены, и сменились радостью обоих супругов при виде того, как растут и удивительным образом развиваются дети.

На этой стадии клиницист видит семью не в тех случаях, когда ее дела идут хорошо, а когда они идут плохо. Для многих семей это тяжелое время. Часто муж достигает в это время того момента в его карьере, когда он осознает, что не сможет удовлетворить честолюбивые надежды своей юности. Его разочарование может отразиться на всей семье и, в частности, на его статусе в глазах жены. Или, наоборот, муж оказался удачливее, чем ожидал, и хотя он пользуется большим уважением вне дома, жена продолжает обращаться с ним так же, как раньше, когда он был не столь важной личностью, и это вызывает у него раздражение, переходящее в конфликты. Одну из неизбежных человеческих проблем составляет тот факт, что мужчина, достигший средних лет и добившийся статуса и уважения, становится более привлекательным для молодых женщин, в то время как его жена, более зависящая от ее внешнего вида, ощущает себя менее привлекательной для мужчин.

Когда все дети уже ходят в школу, жена чувствует, что должна изменить свою жизнь. Свободное время побуждает ее, например, вернуться к своим прежним карьерным ожиданиям, и она может испытывать неуверенность в своих способностях. По мере того, как дети все меньше нуждаются в ней, ее больше беспокоит представление современной культуры, что женщине недостаточно быть домашней хозяйкой и матерью. Время от времени у нее возникает ощущение, что домашняя работа отнимает у нее жизнь, что ее статус снижается, в то время как муж становится все более важным.

К этому среднему возрасту супруги прошли уже через множество конфликтов и выработали весьма жесткие и стереотипные способы обращения друг с другом. Они научились поддерживать устойчивость в семье с помощью сложных паттернов взаимодействия, позволяющих им решать проблемы или избегать их решения. Но когда дети вырастают и в семье происходят изменения, прежние паттерны могут оказаться недостаточными, и может возникнуть кризис. Иногда накапливается и выходит за пределы терпимого какая-нибудь форма нежелательного поведения, например, пьянство или насилие. Один из супругов или оба могут почувствовать, что если они хотят когда-нибудь избавиться от этой несчастной жизни, то им надо разойтись теперь, когда они еще не слишком стары.

Средний возраст может побудить супругов принять решение, остаться ли им вместе, или идти каждому своим путем. Это время, когда дети реже бывают дома, вынуждает также родителей осознать, что в конечном счете дети уйдут совсем, и тогда они останутся наедине друг с другом. Во многих случаях они договорились оставаться вместе ради детей, и когда они видят, что в скором времени дети их покинут, начинаются супружеские неприятности.

В этом среднем возрасте могут произойти сильные напряжения в их жизни, ведущие к разводу, даже если эта пара перенесла много кризисов в прошлом. Другие периоды семейного стресса связаны чаще всего с приходом или уходом из семьи одного из ее членов. В среднем возрасте состав семьи не меняется; но в некотором смысле все же перемена происходит, потому что в это время дети превращаются в молодых взрослых. Так называемое беспокойство с подростками можно рассматривать как борьбу в семейной системе за сохранение прежнего иерархического устройства. Если, например, у матери выработались способы обращения с дочерью, когда та была ребенком, и способы обращения с конкурирующими женщинами, то она не умеет относиться к дочери надлежащим образом, когда та созревает и превращается в конкурирующую женщину. Отец, оказавшийся между ними, может при этом испытывать замешательство. Подобная же перемена происходит, когда отцу приходится обращаться с сыном как со своим ребенком, и в то же время как со взрослым мужчиной. При этом у ребенка или у родителя могут проявиться симптомы, как способ стабилизировать систему; но в этот период чаще, чем в другие, главной проблемой оказывается признанное отчаяние супругов.

На средней стадии брака решение супружеских проблем часто оказывается труднее, чем в случае молодых пар, все еще неустойчивых и вырабатывающих новые паттерны. На средней стадии паттерны уже установились и вошли в привычку. Часто случается, что супруги испробовали уже различные пути

согласования расхождений, но, несмотря на отчаяние, вернулись к старым паттернам. Один из типичных паттернов стабилизации брака – это коммуникация супругов друг с другом посредством детей; кризис возникает в то время, когда дети покидают дом, и супруги снова оказываются лицом к лицу друг с другом.

#### Отлучение родителей от детей

По-видимому, все семьи вступают в период кризиса, когда дети начинают уходить из дома, последствия же бывают различны. Часто брак переживает беспокойное время, но постепенно положение улучшается, когда, по мере ухода детей, родители вырабатывают новые отношения жизни вдвоем. Они благополучно разрешают конфликты и позволяют детям находить собственных партнеров и делать собственную карьеру, перейдя в роли бабушек и дедушек. В семье с единственным родителем потеря ребенка может быть воспринята как начало старости и одиночества, но эту потерю надо пережить и найти себе новые интересы. Могут ли родители перенести этот период как часть нормального жизненного пути, зависит от суровости испытанной ими потери, но отчасти и от вмешательства терапевта в решающее время.

Во многих культурах отлучение детей и родителей друг от друга сопровождается церемонией, превращающей ребенка в нового взрослого. Эти ритуалы инициации сообщают ребенку новый статус и требуют, чтобы с этого момента родители иначе с ним обращались. В американском среднем классе такой отчетливой границы нет; эта культура не имеет способа провозгласить, что подросток стал теперь самостоятельным взрослым. Этой цели отчасти служит школьный выпуск, но окончание средней школы часто представляет лишь шаг по пути в колледж, где продолжается родительская поддержка. Даже брак – в тех случаях, когда родители продолжают поддерживать пару – не определяет отчетливого отделения и не доставляет церемонии, завершающей отлучение.

Иногда столкновения между родителями бывают, когда уходит из дома старший ребенок; в других семьях расстройство, по-видимому, усиливается с уходом каждого ребенка; а иногда оно случается, когда уходит младший. Во многих случаях родители, без затруднений переживавшие, как дети уходили один за другим, вдруг испытывают трудности, когда достигает этого возраста определенный ребенок. Обычно в таких случаях речь идет о ребенке, особенно важном для данного брака. Может случиться, что именно через него родители чаще всего общались друг с другом, или что этот ребенок причинил им особые заботы, так что общий уход за ним и беспокойство о нем связывали родителей между собой.

Трудность, возникающая в браке в это время, может состоять в том, что родители, как обнаруживается, не имеют что сказать друг другу и не имеют ничего общего между собой. Иногда супруги начинают ссориться между собой из-за чего-нибудь, что вызывало ссоры до появления детей. Поскольку эти вопросы так и не были решены, а просто отошли в сторону после рождения детей, они возникают теперь вновь. Часто такой конфликт приводит к разделению или разводу – что может показаться трагическим после столь продолжительного брака. Часто бывает также, в случае особенно тяжелого конфликта, что кто-нибудь из супругов угрожает убийством или пытается покончить с собой.

По-видимому, не случайно, что люди чаще всего сходят с ума – становятся шизофрениками – незадолго до двадцати и вскоре после двадцати лет, когда дети, как предполагается, покидают дом и оставляют семью в состоянии беспокойства. Шизофрению подростков и другие тяжелые расстройства можно рассматривать как крайние пути, которыми пытаются справиться с трудностями семьи на этой стадии жизни. Если ребенок и родители не могут вынести разлуки, то угрожающее им расставание можно предотвратить, если с ребенком случается какая-нибудь беда. Развив у себя расстройство, делающее его социально недееспособным, ребенок остается внутри семейной системы. В таком случае родители могут по-прежнему делить между собой заботы и разногласия, источником которых является этот ребенок, и им не нужно общаться друг с другом без него. Ребенок же может по-прежнему участвовать в треугольной борьбе вместе с родителями, доставляя им и самому себе, в виде оправдания всех трудностей, свою "психическую болезнь".

Когда родители приводят к терапевту "трудного подростка", тот может сосредоточить на нем внимание и подвергнуть его индивидуальному лечению, или

госпитализировать его. Если он это делает, родители кажутся более нормальными и озабоченными, а ребенок демонстрирует более крайнее поведение. Таким образом эксперт кристаллизирует семью на этой стадии развития, отметив ребенка в качестве "пациента" и принявшись лечить его, как такового. При этом родителям не приходится разрешать свой конфликт, чтобы перейти к следующей стадии супружества, а ребенок избавляется от необходимости стремиться к более тесным отношениям вне семьи. Как только достигнуто это соглашение, положение стабилизируется до тех пор, пока у ребенка не наступит улучшение. Если он становится более нормальным и возникает серьезная угроза, что он женится или станет зарабатывать себе на жизнь, семья тотчас же возвращается к той стадии, когда ребенок должен был уйти из дома, и возобновляются конфликт и разногласие. Реакция родителей на этот новый кризис состоит в том, что они забирают ребенка из больницы, или госпитализируют его еще раз под видом рецидива, после чего семья опять стабилизируется. Поскольку этот процесс повторяется, ребенок становится "хроническим больным". Часто терапевт рассматривает проблему как столкновение ребенка с родителями и становится на сторону ребенка, представляя его в виде жертвы; этим он создает для семьи еще больше трудностей. Иногда случается, что врач в психиатрической больнице советует молодому человеку покинуть семью и никогда больше не видеться с нею. Этот подход, естественно, проваливается; ребенок переживает коллапс и продолжает свою карьеру хронического больного.

Хотя мы мало знаем о том, как ребенок отделяется от родителей и покидает дом, можно полагать, что обе крайности для него вредны. Если он покидает свою семью и клянется никогда ее больше не видеть, жизнь его обычно складывается плохо. Если же - в нашей культуре - он остается с родителями и позволяет им руководить своей жизнью, это также плохо кончается. Он должен отделиться от своей семьи, сохранив с нею связь. Такого равновесия достигает большинство семей, и к нему стремятся современные терапевты.

Для терапевта, занимающегося семейной терапией, подросток, предложенный ему в качестве пациента, не составляет еще всей проблемы: проблемой является вся семейная ситуация. Его цель состоит не в достижении взаимопонимания и общности между ребенком и семьей; он должен сыграть роль церемонии инициации, обращаясь с семьей таким образом, чтобы ребенок стал двигаться к миру взрослых, а родители научились иначе относиться к нему и друг к другу. Если терапевт высвободит ребенка из семьи и разрешит конфликты, возникшие вокруг его отделения, то ребенок расстанется со своими симптомами и обретет свободу развиваться по-своему.

Когда молодой человек покидает дом и устраивает собственную семью, его родители должны пройти через важное изменение в их жизни - стать бабушкой и дедушкой. Иногда они плохо подготовлены к этому шагу, или совсем не подготовлены к нему, если дети не прошли надлежащие брачные ритуалы. Они должны научиться быть хорошей бабушкой и хорошим дедушкой, выработать правила участия в жизни своих детей и суметь жить наедине друг с другом в своем доме. В этот же период они часто теряют собственных родителей и переносят сопутствующую этому скорбь.

Один из аспектов семьи, о котором мы все больше узнаем, это естественный процесс, облегчающий трудности по мере их возникновения. Примером может служить появление внука. Одна мать сказала как-то в шутку, что она рожала каждого следующего ребенка, чтобы не испортить самого младшего. Матери часто чрезмерно заботятся о младшем ребенке, а потом им трудно от него отделиться, когда он стремится к более независимой жизни. Если в этот момент у старшего из детей появляется внук, то этот новый ребенок освобождает мать от ее собственного младшего ребенка и вводит ее в новую стадию, превращая ее в бабушку. Если представлять себе естественный процесс таким образом, то можно понять, насколько важно сохранение взаимосвязи поколений. Если молодые люди отрезают себя от своих родителей, они лишают своего ребенка бабушек и дедушек, и одновременно затрудняют своим родителям выход из пройденного этапа их жизни. Каждое поколение сложными способами зависит от каждого другого поколения, и мы начинаем это понимать, наблюдая распад семей в наше время быстрых перемен.

Отставка и старость



Когда супружеская пара успешно освободила своих детей, так что она меньше занята ими, для нее часто наступает, как можно полагать, период относительной гармонии, продолжающийся и после ухода мужа на пенсию. Но иногда его отставка может осложнить их проблему, поскольку им приходится теперь быть наедине друг с другом двадцать четыре часа в день. Нередко у жены развивается в период выхода мужа на пенсию какой-нибудь болезненный симптом, и терапевт должен сосредоточить свое внимание не столько на лечении проблемы, затрагивающей жену, сколько на облегчении обоим супругам более дружественных отношений между собой.

Хотя индивидуальные эмоциональные проблемы пожилых людей могут иметь разные причины, первое возможное их объяснение – это защита кого-нибудь другого. Если, например, у жены развивалась неспособность открывать глаза, то эту проблему диагностировали как истерию. При этом главное внимание уделялось ей самой и ее стадии жизни. Но с точки зрения семейной терапии ее болезнь можно рассматривать как способ поддержки мужа во время кризиса. Проблема возникла в то время, когда муж выходил на пенсию, переходил от активной, полезной жизни к чему-то, что казалось ему бессмысленным прозябанием. Когда у его жены развилась болезнь, у него появилось важное дело – помочь ее выздоровлению. Он водил ее от одного врача к другому, устроив их жизненное положение таким образом, чтобы она могла двигаться без помощи зрения, и вообще занял крайнюю защитную позицию. Его роль в этой проблеме стала очевидной, когда у жены произошло улучшение: тогда у него развилась депрессия, и он оживлялся лишь во время рецидивов ее болезни. вспомогательная функция болезней, заметная в течение всей жизни семьи, столь же важна, когда пара супругов остается наедине друг с другом в их старости.

Со временем, конечно, один из партнеров умирает, оставив другого совсем одним, и тот должен найти связь с обеими родственными семьями. Иногда старый человек может найти себе полезное дело; но иногда, во времена перемен, он оказывается просто лишним, поскольку старики не считаются нужными в жизни младшего поколения. На этой стадии семья сталкивается с трудной проблемой заботы о старике, или об удалении его в такое место, где о нем будут заботиться другие. Это также кризисный момент, с которым часто нелегко справиться. Но то, каким образом младшие обращаются со старшими, становится образцом того, как будут обращаться с ними, когда они в свою очередь состарятся, поскольку семейный цикл продолжается без конца.

#### Семейная ориентация Джей Хейли

Есть категория молодых людей, которые ведут себя необычно и странно, пугая общество своим непредсказуемым и антисоциальным поведением. Они разговаривают с воображаемыми людьми, или ведут себя возбужденно и как будто беспорядочно, или скитаются по земле как бродяги и растрачивают свою жизнь, добывая и принимая наркотики и алкоголь, или совершают беспричинные преступления, например, крадут ненужные им вещи. Эти молодые люди обычно впадают в одну из двух крайностей: они нарушают порядок или ведут себя апатично и беспомощно, и не делают ничего, чтобы обеспечивать самих себя. В какую бы крайность они не впадали, их поведение влечет за собой вторжение агентов общественного контроля в жизнь их семьи. Одна из основных черт таких молодых людей заключается в том, что все они неудачники: они не обеспечивают сами себя, не достигают успеха в профессиональной подготовке, они не строят близких отношений с другими молодыми людьми и, таким образом, не создают нормальной социальной базы за пределами семьи. Всех этих молодых людей, замкнутых и не реагирующих или прямых и напористых, объединяет то, что они не могут жить нормальной жизнью.

Обычно легко определить, кто относится к разряду молодых неудачников, а

кто - нет. Они не просто отклоняются от некоторых общепринятых норм и маршируют под бой немного другого, хотя и не противоречащего закону, барабана. У молодых людей может не быть денег или общество может их не принимать, потому что они принадлежат к непопулярной политической секте, или к группе художников - авангардистов, или проявлять свое бунтарство по-другому, но все равно они не неудачники. Молодые люди принадлежат к этому разряду, когда они проявляют свою несостоятельность во всем, что делают, каких бы надежд они не подавали. В жизни они профессиональные неудачники, и их семья должна постоянно принимать в них участие, даже если это участие и сводится к тому, чтобы постоянно их отвергать.

Важно выбрать название для этого разряда трудных молодых людей; название повлияет на определение проблемы и предпринимаемые действия. В последнее время широко использовалась медицинская или психиатрическая терминология, и если кто-нибудь старается отказаться от медицинских представлений и найти название, связанное больше с социальными науками, то ему трудно подобрать что-нибудь подходящее. Термин "социальный девиант" кажется слишком широким и слишком слабым для того, чтобы оправдать человека, который жертвует собой в дальней палате психиатрической больницы. Если называем его "нарушителем" или "трудным человеком", то мы также склонны преуменьшать крайности в его поведении. Можно называть молодых людей из этого разряда "сумасшедшими", но у этого термина печальная история, и он вызывает некоторые неприятные ассоциации. Можно считать унижительным, когда мы называем кого-нибудь "сумасшедшим", и в этом заключается главный недостаток такого термина. В настоящей работе под "сумасшествием" понимается служение другим, и человек часто идет для этого на большие жертвы, поэтому в этом термине не содержится ничего унижительного. Можно также воспользоваться термином "эксцентричные". Эти молодые люди уж точно могут быть названы эксцентричными в том смысле, что их поведение отклоняется от нормального. Временами они бывают также жестокими. Хотя термин "эксцентричный" звучит слишком уж несерьезно, когда мы имеем в виду человека, растрачивающего свою жизнь в психиатрических больницах, тем не менее он не унижает людей и не распределяет их по категориям, как это делали раньше. В результате такого распределения не оставалось никакой надежды на выздоровление.

#### Выборка

Эта книга не о научных исследованиях, посвященных эксцентричным молодым людям, и не об их характере и истории. Все внимание сосредоточено только на практических методах, с помощью которых этих людей можно изменить. Кроме того, в ней не рассматриваются все трудные люди. Сюда не включены дети и люди старшего возраста. Книга охватывает возрастной диапазон от 17-18 до 28-29 лет: возраст, когда пора уходить из родительского дома. Она посвящена людям, находящимся на этой стадии семейной жизни.

Эта работа посвящена молодым людям, чьи трудности начались в результате семейной нестабильности. Во избежание споров, нужно сразу же предположить, что трудности некоторых эксцентричных молодых людей не связаны с семьей. Есть молодые люди с необнаруженными опухолями мозга или пострадавшие от необратимых последствий в результате применения запрещенных препаратов или разрешенных законом медикаментов. У других причиной странного поведения могут быть некоторые формы умственной отсталости или необнаруженные физиологические отклонения. Существуют также молодые люди, запуганные бедностью, частыми госпитализациями или детскими домами. Терапевтический подход, описываемый здесь, подходит подобным молодым людям лишь частично. Эта работа посвящена обычным "сумасшедшим" молодым людям - тем, которые населяют палаты психиатрических больниц, тюрьмы для несовершеннолетних и наркологические центры, и причиняют обществу неприятности своим сумасшедшим и эксцентричным поведением.

Встречаясь с сумасшедшим молодым человеком, психотерапевт должен прежде всего предположить, что пациент реагирует адаптивно в сумасшедшей социальной ситуации. Психотерапевт должен ожидать, что у этого молодого человека есть потенциал, и он сможет стать нормальным. Очень редко психотерапевт может встретиться с таким исключительным случаем, как неизлечимое органическое поражение, но это достаточно необычно и должно быть последней гипотезой. Терапевт часто может обмануться, думая, что трудности молодого человека не

связаны с семейными проблемами. Способность убедить специалистов в том, что он человек с физиологическими дефектами, если не настоящий идиот, - это часть навыков эксцентричного молодого человека. Психотерапевту следует также понимать, что цель психотерапии - максимально расширить возможности человека, даже человек с физиологическими ограничениями может извлечь для себя пользу из психотерапии, ориентированной на семью. Часто встречаются умственно отсталые молодые люди, в чем-то ограниченные, но не до такой степени, чтобы родителям нужно было застегивать им рубашки и держать их у себя в доме. Чрезвычайно беспомощное поведение выполняет семейную функцию, независимо от того, есть ли у человека физиологические проблемы или нет.

#### Неспособность отделиться от семьи

Одно время существовала теория, что молодые люди вели себя странно в моменты успеха из-за своей хрупкости и неспособности взять на себя ответственность. Утверждалось также, что существует внутренний страх, возможно вынесенный из детства, и поэтому молодые люди приходят в ужас, когда сталкиваются с необходимостью самостоятельности и автономии. Причиной неудач считалась внутренняя тревога. Подобное объяснение было единственно возможным, потому что социальная ситуация не принималась во внимание и не изучалась; существовало предположение, что причина находится внутри самого человека. В 50-е годы появилась концепция систем, и тогда стали собирать всю семью и наблюдать за ней. В результате этих наблюдений было замечено, что необычное поведение молодых людей можно рассматривать как адаптивное, как реакцию на особый тип семейной коммуникации. Впервые возникло предположение, что мыслительные процессы и внутренняя тревога у молодого человека были реакцией на особый тип коммуникативной системы, в которую он включен. Когда в общении людей есть отклонения от нормы, в мыслительных процессах тоже возникают отклонения.

Наблюдения за семьями продолжались, и было замечено, что отклонения - это реакция на организационную структуру отклоняющегося типа. Особая организация ведет к особому коммуникативному поведению, а это в свою очередь приводит к особому внутреннему процессу мышления.

В наше время, когда клиницисты и исследователи рассматривают необычное поведение молодого человека, они могут подходить к этому по-разному.

1. Некоторые клиницисты считают, что все дело в особом процессе мышления. Такое мышление ведет к особому коммуникативному поведению, и у человека формируются такие взаимоотношения, которые создают организацию отклоняющегося типа. Психотерапия направлена на исправление беспорядочного мышления и неправильного восприятия.

2. Другие клиницисты полагают, что беспорядочное, отклоняющееся от нормы коммуникативное поведение близких родственников вызывает у пациента необычное поведение и процесс мышления. И поэтому их терапевтические усилия направлены на то, чтобы прояснить и изменить общение остальных членов семьи.

3. Но есть и клиницисты, считающие, что проблема заключается в организации, функционирующей неправильно, с отклонениями от нормы. Такая организация предписывает человеку особое коммуникативное поведение и, следовательно, особый процесс мышления.

В этой работе доказывается, что самое эффективное терапевтическое вмешательство - это вмешательство, направленное на основную организационную структуру. Когда эта структура меняется, меняются и другие факторы. На самом деле, если рассуждать в терминах организации, психотерапевт не может не стать частью семейной организации. Когда он разговаривает с молодым человеком о его процессе мышления, он является посторонним лицом, вступающим в контакт с членом семьи, а в организации есть правила общения с посторонними лицами. Если терапевт вносит ясность в семейные отношения, то тем самым он приобретает власть в семейной иерархии. Когда организационная ситуация недооценивается, это может привести к наивному вмешательству, которое помешает изменениям или даже ухудшит положение. На самом деле семья будет использовать наивного клинициста, чтобы стабилизировать ситуацию и избежать изменений.

Психотерапевтическое сообщество недооценивало важность социальной ситуации по нескольким причинам. Столетиями подчеркивались индивидуальный характер и личность; задачей науки было классифицировать индивидуумов, а не

социальные ситуации. Кроме того, культурные институты основаны на идее индивидуума как носителя ответственности. Если считать причиной социальную ситуацию, то это могло бы привести к помещению в тюрьму или больницу семьи и друзей, а не отдельного человека. Многие культурные аспекты зависят от факта или мифа об индивидууме как отдельном существе. К моменту появления концепции систем не было ни одной адекватной теории социальной ситуации. Концепция описывала повторяющееся поведение, которое формирует организационную структуру привычных реакций, и это новый способ думать о людях. Многим людям трудно понять концепцию саморегулирующейся системы отношений, тем более принять ее как что-то само собой разумеющееся. Легче сказать, что причина трудностей в одном человеке, чем рассматривать эти трудности как один из этапов повторяющегося цикла, в который включены все.

Воспринять социальную ситуацию как объект трудно еще и по той простой причине, что люди живут в социальной ситуации, и поэтому они принимают ее как что-то само собой разумеющееся. Такие обычные ситуации, как стадии семейной жизни, кажутся такими очевидными, что они не воспринимаются как объект научного изучения. Все знали, что на определенной стадии семейной жизни молодые люди уходят из дома, но это представлялось неважным, и никто не замечал, что нарушения у людей совпадают с этой стадией жизни. Теперь становится очевидным, что самое большое изменение в любой организации происходит в тот момент, когда кто-нибудь входит в нее или выходит.

Когда молодой человек достигает успеха за пределами семьи, это означает не просто его индивидуальный успех. Он одновременно отделяется от семьи, а это может иметь последствия для всей организации. Успех или неудача молодого человека неизбежно становится частью реорганизации семьи, когда выстраивается новая иерархическая структура и развиваются новые пути коммуникации.

Когда жизнь семьи течет нормально, молодые люди заканчивают учиться и начинают работать, обеспечивать самих себя, оставаясь по-прежнему в родительском доме. Иногда они уезжают из дома после того как начинают работать. Когда молодые люди уже полностью могут обеспечивать самих себя, они готовы к созданию семьи и устройству собственного дома. Родителей обычно привлекают для того, чтобы они одобрили сделанный выбор, и, кроме того, они помогают детям в устройстве их собственного дома. Когда у молодых людей появляются дети, родители становятся бабушками и дедушками и продолжают принимать участие в жизни новой семьи, в то время как организация родительской семьи с годами меняется. Во многих семьях отделение детей от родителей и уход из дома протекает довольно легко. Родители могут даже почувствовать облегчение, избавившись от детей, ведь теперь они свободны и могут вместе делать то, что им хочется.

Когда молодому человеку семнадцать-восемнадцать лет или чуть больше двадцати, и он начинает вести себя странно и терпеть неудачи, стоит предположить, что стадия ухода из дома протекает с нарушениями и у организации есть какие-то трудности. Эти трудности могут принимать разные формы в зависимости от структуры организации. В неполных семьях мать часто живет со своей собственной матерью, и они вместе воспитывают детей. Когда дети отделяются, мать и бабушка остаются вдвоем и сталкиваются с необходимостью реорганизации. Иногда мать одна воспитывает ребенка, и вся ее организация состоит из нее самой и ребенка, тогда уход ребенка – это значимое отделение.

В полных семьях родители остаются друг с другом, хотя перед этим семья долгие годы функционировала как организация, состоящая из нескольких человек. Иногда родители общаются между собой преимущественно через одного из детей и испытывают большие трудности в непосредственном общении друг с другом. Когда ребенок уходит из дома, родители вдвоем уже не могут функционировать как жизнеспособная организация. Иногда возникает угроза развода или временного отделения. В данной работе акцент делается на проблемах ребенка, но на этой стадии семейной жизни проблемы могут появиться у одного или у обоих родителей. Когда происходит развод, или у одного из родителей в среднем возрасте развивается депрессия или другие симптомы, это часто совпадает с уходом детей, и такие проблемы являются реакцией на организационные изменения.

Иногда семья испытывает наибольшие трудности, когда уходит первый ребенок, иногда этого не происходит, пока последний ребенок не покидает

семью, а временами средний ребенок оказывается для родителей особым. Проблема заключается в треугольнике, состоящем из родителей и особого ребенка, где ребенок служит мостом между ними; когда он начинает уходить из дома, семья становится нестабильной. Теперь родителям приходится сталкиваться с такими вопросами, которые раньше решались с помощью ребенка. Если раньше по всем вопросам супружеской жизни они общались в связи с ребенком, то теперь это нужно делать иначе, потому что ребенок не собирается больше участвовать в треугольнике.

Если семья испытывает настоящие трудности, связанные с уходом ребенка из дома, то один из способов, как эти трудности могут быть разрешены и семья снова может стабилизироваться – это оставить ребенка дома. Но когда молодому человеку от 17–18 до 23–25 лет, социальные силы и физиологические изменения требуют его отделения от семьи. Ожидается, что он будет учиться или работать за пределами семьи, это же относится и к его социальной жизни. Молодой человек может оставаться дома месяцами и даже годами, но все возрастают ожидания, что он построит свою жизнь за пределами семьи, и родители в конце концов останутся наедине друг с другом.

#### Решение

Один из способов, как молодой человек может стабилизировать семью, – это развить у себя какие-либо симптомы общей неспособности, в результате чего он терпит неудачу и поэтому продолжает нуждаться в родителях. Функция неудачи состоит в том, чтобы дать родителям возможность продолжать общаться через молодого человека и по его поводу организация при этом не меняется. Когда молодой человек и его родители оказываются неспособны отделиться друг от друга, этот треугольник может сохранять свою стабильность много лет, независимо от возраста ребенка, хотя впервые эта проблема возникает в возрасте от 17–18 до 25 лет. Ребенку может быть сорок лет, а его родителям – за семьдесят, а они все еще возят сумасшедшего сына или дочь из больницы в больницу, от врача к врачу.

Существует два способа стабилизировать семью. Родители могут использовать официальные учреждения, чтобы удержать своего ребенка, и таким образом не позволить ему становиться независимым и самостоятельным. Когда родители помещают молодого человека в психиатрическую больницу или другое учреждение социального контроля, или устраивают так, чтобы врач нагружал его лекарствами, они сохраняют стабильность семьи. Семья может с помощью профессионального сообщества удерживать ребенка, и тем самым поддерживать у него состояние беспомощности.

Мне вспоминается, например, что в те годы, когда электрический шок был популярнее, мать могла угрожать дочери, что если она не будет себя хорошо вести, ее отправят к врачу для шоковой терапии. В богатых семьях ребенка иногда помещают в частную клинику на несколько лет, и во время этого заключения семья остается стабильной. Наивный психотерапевт, разговаривая с молодым человеком в клинике, может быть убежден, что он несет с собой изменение, а на самом деле он нанят семьей, чтобы стабилизировать организацию, и изменений при этом не происходит. Родители могут регулярно навещать ребенка и продолжать принимать в нем участие, но они избавлены от неудобства на самом деле жить с ним и заботиться о нем.

Молодой человек может вести бесцельную жизнь, жизнь неудачника, и это другой способ, как семья может стабилизироваться, используя неудачи ребенка. Он может быть бродягой и служить для семьи стабилизирующим началом, если он регулярно сообщает родителям о преследующих его неудачах. Он может, например, регулярно писать им и просить денег, сообщать, что попал в тюрьму или что с ним приключилось какое-нибудь другое несчастье.

Существуют пограничные ситуации, когда молодой человек терпит неудачу в чем-то одном. Он может жить в общине как инакомыслящий и быть неудачником в глазах собственных родителей. В наше время более типичная ситуация, когда молодой человек присоединяется к какой-нибудь нетрадиционной религиозной секте. Внутри этой секты он может достигать успеха в молитвах или в вербовке новых членов, но для своих родителей он все равно неудачник. Часто они не только поддерживают друг друга в своем общем несчастье, но и нанимают людей, чтобы похитить детей из секты и перепрограммировать их. Но внимание все время сосредоточено на ребенке. Где бы ни находился молодой человек: в

учреждении, куда его поместили родители, в общине или в учреждении, выбранном им самим, – родители считают его неудачником и общаются между собой по его поводу, как будто он не уходил из дома. Родители, например, могут обвинять друг друга в случившемся или спорить по поводу того, что еще можно сделать. Они не могут исключить его из своих планов, как могли бы это сделать с ребенком, достигшим успеха, зарабатывающим себе на жизнь. Кроме того, родители не меняют своих взаимоотношений друг с другом, отношения остаются застывшими, как будто они не могут перейти на следующую стадию семейной жизни, как и ребенок, зависящий от них. Проблемы в их взаимоотношениях не решаются, потому что когда возникает одна из таких проблем, ребенок встает между ними, как будто он находится в комнате. Например, отец может пожаловаться, что его жена сделала нечто раздражающее его, но он ей об этом не сказал. А на вопрос, почему он ничего не сделал по этому поводу, он ответит: "Я знаю, что мою жену волнуют дела сына". Когда родители озабочены и поглощены проблемами молодого человека, это мешает организации меняться, потому что треугольник остается неизменным.

Хотя обычно семейный кризис и неудачи приходятся на возраст от 17 до 25 лет, это может произойти и позже. Иногда ребенок уходит из дома, а потом ему приходится вернуться, когда самый младший брат или сестра оставляют родительский дом. Например, одна женщина, которой было уже далеко за тридцать, прожила несколько лет отдельно от родителей. Она начала вести себя необычно, и родители решили ей помочь, поместив ее в больницу, а после этого они планировали вернуть ее домой, чтобы они могли о ней заботиться. Это событие совпало с тем моментом, когда самый младший ребенок в семье уезжал учиться в колледж. Неудача старшей дочери и ее возвращение домой давали семье возможность оставаться организацией с одним ребенком.

Когда терапевт, работая с сумасшедшим молодым человеком, стремится к организационным изменениям, то становится очевидно, что такое изменение не произойдет в учреждении, оно скорее может произойти с помощью нормального поведения в обществе. И поэтому терапевтические изменения быстрее всего происходят, когда семью побуждают немедленно вернуть ребенка к его обычной деятельности – и тогда в семье начнутся изменения.

#### Цикл

Один из возможных способов описания подобной ситуации – это описание в терминах повторяющегося цикла. Как только молодой человек достигает такого возраста, когда пора уходить из дома, он начинает достигать успеха на работе, или в учебном заведении, или в создании близких отношений за пределами семьи. В это время семья становится нестабильной, и молодой человек начинает демонстрировать странное и причиняющее беспокойство поведение. Все члены семьи выглядят расстроенными и ведут себя необычно, но когда в качестве проблемы выбирается ребенок, его поведение оказывается самым необычным, так что остальные члены семьи переходят в более стабильное состояние и начинают реагировать на него. У родителей так много разногласий, и они настолько отделяются друг от друга, что они уже не справляются с молодым человеком, а он приобретает власть и начинает главенствовать в семье. Если родители начинают сотрудничать, чтобы справиться с ребенком, он довольно часто привлекает на свою сторону других родственников, например, мать отца, чтобы противостоять родителям. Когда остальная родня включается в конфликт между родителями и ребенком, родителям становится еще труднее его контролировать, и ребенок начинает вести себя еще хуже. Специалисты, находящиеся вне ситуации, стремятся помочь, и родители обычно используют их, чтобы удерживать ребенка с помощью медикаментов и заключения; в результате этих мер семья стабилизируется. Однако, конфликт часто усиливается из-за того, что члены семьи обвиняют друг друга в случившемся. В этом случае терапевт обычно старается спасти молодого человека от его родителей, и поэтому присоединяется к нему, создавая "альянс поколений", и выступает вместе с ним против родителей, а это подрывает их авторитет. Эта сумасшедшая ситуация становится циклической и повторяется, когда молодой человек выходит на свободу и снова начинает жить в обществе. Как только он начинает делать первые шаги к успеху и преуспевать на работе, в учебе или создании близких отношений за пределами семьи, в семье снова нарастает конфликт и нестабильность. Молодой человек начинает вести себя эксцентрично, семья

заявляет, что не может с ним справиться, и вызывает специалистов. Молодого человека посылают обратно, в то же самое место, где он был до этого. Во второй раз все уже знают, что его место там же, где он был в первый раз. В учреждении молодого человека снова какое-то время лечат, а потом отправляют домой. Ситуация остается стабильной, пока молодой человек не начинает достигать успеха на работе или в учебе, между родителями назревает разрыв, семья становится нестабильной, и цикл повторяется. В этой работе мы предлагаем терапию, целью которой является прервать этот цикл, дать молодому человеку возможность преодолеть "эксцентричный" эпизод и действовать успешно за пределами семьи, а семье - реорганизоваться, чтобы пережить это изменение.

#### Неспособность построить близкие отношения за пределами семьи

Обычно молодой человек строит близкие отношения за пределами семьи, и постепенно они становятся для него важнее, чем отношения в семье. Происходит переход из родительской семьи в новую, только что созданную. Обычно семья служит ребенку базой, на основе которой он может вступать в разные взаимоотношения, пока наконец не выберет себе партнера и не создаст новую семью.

Когда молодому человеку необходимо продолжать участвовать в семейной жизни, принимаются все меры, чтобы избежать близких отношений за пределами семьи или помешать им. Границы родительской семьи становятся непроницаемыми, и молодой человек остается внутри. Любая попытка завязать отношения вне семьи терпит неудачу, и в конечном итоге остаются только внутрисемейные отношения.

Как правило, в таких ситуациях молодой человек не способен заводить друзей за пределами семьи. Он стеснителен, замкнут, избегает своих сверстников, а если и заводит на короткое время друзей, то дружит с неудачливыми и ненадежными молодыми людьми и т.п.

Иногда молодой человек в такой ситуации вступает в брак, но это брак особого рода. Вместо того, чтобы на основе этого брака создать новую семью, супруг (или супруга) включаются в родительскую семью. Поэтому некоторые родители разрешают такой брак, если они уверены, что супруг (или супруга) не заберет их ребенка с собой, а будет просто покладистым дополнением к их семье. Тогда ребенок все еще остается дома.

#### Неспособность семьи изменить эксцентричное поведение

Когда семья уже не справляется с нарастающими трудностями, для работы с трудным молодым человеком приглашаются агенты социального контроля. Когда родители уже на грани разрыва или могут причинить друг другу вред, ребенок начинает нарушать порядок в обществе, так что родители вынуждены прибегнуть к вмешательству извне. Если они объединяются против общества, это может привести к стабилизации. Это напоминает нацию, начинающую борьбу с другой нацией, когда внутренние отношения грозят привести к полному развалу.

Трудный молодой человек либо будет нарушать порядок, либо просто станет апатичным и неподвижным, и поэтому родителям нужно будет остаться вместе, чтобы заботиться о нем. Когда братья, сестры или другие родственники настаивают, чтобы родители что-нибудь сделали с этим "овощем", ситуация становится нестабильной. Посторонние люди тоже могут высказывать критические замечания, приводящие родителей в смущение, и тогда они договариваются о проведении терапии. Теперь родители могут сказать, что они делают все необходимое. Если терапия сводится только к изоляции, приему лекарств или долгосрочной инсайт-терапии, то семья может стабилизироваться, и у родителей будет возможность доказать, что они делают все, что могут, не опасаясь никаких изменений.

Терапевтов часто удивляет, насколько терпимо родители относятся к отклоняющемуся и эксцентричному поведению. Например, молодой человек обжигал себе ладони сигаретами и называл себя Христом. Его родители не придавали этому поведению особого значения, относясь к нему как к простой шалости. Возможно значительное несоответствие между реакцией общества и семьи; общество может быть шокировано эксцентричным поведением, а семья может его принимать. Иногда это происходит, потому что странное поведение развивается

медленно, каждая его новая стадия принимается, и тогда следующий этап не выглядит такой уж крайностью. Иногда семья на самом деле потрясена происходящим, но члены семьи не признают этого. Они не признают существование проблемы, так как уверены, что с этим уже ничего не поделаешь. Если семья привлекает к себе внимание общества, это означает, что обществу предлагается изменить переходящее все границы поведение молодого человека. Это также означает, что семья оказывается лицом к лицу с неизбежностью изменений, а это приводит к нарушению былой стабильности.

Ниже кратко описано коммуникативное поведение этого разряда молодых людей.

1. Основные социальные проблемы (присутствуют в каждом случае).

а) Неспособность молодого человека отделиться от семьи или неспособность семьи отделиться от него. Молодой человек не создает социальной базы за пределами семьи, потому что он не может построить устойчивые близкие отношения.

б) Неспособность молодого человека достигнуть успеха на работе или в учебе, а это требует постоянной помощи со стороны других людей.

в) Неспособность семьи сносить эксцентричное поведение или изменить его, так что в обществе активизируются агенты социального контроля.

2. Особые коммуникативные проблемы (могут присутствовать в данный момент у данного человека, но это необязательно).

а) Разрушительное или грубое коммуникативное поведение.

(1) Угрожает нанести вред самому себе или другим людям.

(2) Ведет себя запутанно и непонятно, так что требуется прервать нормальный ход событий и что-нибудь предпринять, но в то же время он делает любое изменение трудным или невозможным.

(3) Непредсказуемые вспышки гнева по неясным причинам, вызывающие общее замешательство и непонимание.

(4) Бесконтрольно употребляет наркотики или спиртное, а затем либо демонстрирует беспомощность и телесную слабость, либо ведет себя грубо и агрессивно.

(5) Как правило, нарушает общепринятые нормы поведения, он может делать это грубо или почти незаметно. Может вмешиваться в разговор или нарушать домашний уклад, расхаживая всю ночь, а затем проводя весь день в постели.

(6) Не подчиняется авторитетам, семейным или общественным. Это неподчинение часто выглядит непреднамеренным, так что авторитетные лица не решаются использовать обычные санкции, направленные против неподчинения.

б) Отклоняющееся от нормы общение: действия.

(1) Преступные действия, такие как воровство и другие правонарушения, совершаемые без всяких видимых преимуществ для молодого человека или кажущиеся случайными.

(2) Физический облик может быть разным: молодой человек может быть истощенным и выглядеть как скелет - или, наоборот, чрезмерно полным.

(3) Он носит странную одежду, ходит грязным или соблюдает чрезмерную чистоту, его одежда и поведение привлекают внимание, они обычно пугают или отталкивают людей.

(4) Ходит и двигается странно, как на ходулях, что заставляет людей чувствовать себя неловко.

(5) Отказывается говорить или двигаться.

в) Отклоняющееся от нормы общение: речь.

(1) У него странная манера говорить, и иногда он говорит на непонятном языке, используя выдуманные слова.

(2) У него особая манера письма, это проявляется как в содержании написанного, так и в том, как он размещает его на бумаге.

(3) Он разговаривает с воображаемыми людьми и слышит их голоса.

(4) Он особым образом истолковывает события. Например, он может сказать, что в определенной ситуации время, место, намерения или люди на самом деле иные, не те, что указаны другими людьми.

(5) Он говорит о физических недомоганиях, которые совсем незаметны окружающим и кажутся необычными.

Профессиональные неудачи



Необычная манера поведения или проступки трудных молодых людей могут отвлечь специалиста, и тогда он упустит из виду, что основное в их жизни – это неудача. При приближении к успеху они действуют так, чтобы положить ему конец. Успех и неудача в разных семьях определяются по-разному, но в этой книге успех в общем определяется как компетентность на работе или в учебе и успешное построение близких отношений за пределами семьи. В сущности, успех определяется как способность зарабатывать себе на жизнь и создать свою собственную семью. Если человек не вступил в брак и у него нет детей, это не означает, что он неудачник; но человек должен быть способен иметь близкие отношения за пределами родительской семьи.

Эксцентричные молодые люди обычно терпят неудачу в тот момент, когда успех уже близок. Типичное время для появления странного поведения – это момент перед самым окончанием школы. Для многих людей окончание школы – это символ успеха и первый шаг к освобождению от семьи. Молодой человек часто уходит из школы за несколько недель до окончания, совершает какой-нибудь странный поступок или демонстрирует какое-нибудь странное поведение, в результате чего его помещают в учреждение, и он не может закончить школу.

Во многих семьях окончание средней школы не так уж важно, в то время как окончание колледжа рассматривается как успех. В таких случаях эксцентричные молодые люди не начинают проявлять "неуместное" поведение до момента перед окончанием колледжа. Они часто пропускают один из курсов, необходимый для получения диплома, просто бросают учебу в последнем семестре (заявляя, что колледж не имеет значения) или совершают попытку самоубийства прямо перед выпускными экзаменами.

Нужно подчеркнуть, что в каждой конкретной семье успех определяется по-своему. В некоторых семьях сама учеба в колледже рассматривается как успех, и тогда молодые люди проваливаются в первом же семестре. В результате провала им приходится вернуться домой, и таким образом они терпят неудачу – не могут учиться в колледже. В других семьях даже окончание колледжа не является признаком успеха, от ребенка ожидается окончание аспирантуры. Поэтому молодой человек терпит неудачу только перед окончанием учебы и получением степени. Неудачи начинаются, когда обучение близится к завершению и молодой человек становится самостоятельным в глазах семьи. Обучение может варьироваться от средне-технического, продолжающегося несколько месяцев, до медицинского или юридического, занимающего много лет.

Когда ареной для неудач служит работа, а не учеба, молодые люди начинают свою карьеру эксцентриков с того, что просто не находят работу. Часто молодой человек ведет себя во время интервью при приеме на работу так странно, так что его не принимают. А если он находит работу, то она очевидно ниже его способностей, например, когда способный молодой человек берется за физическую работу. Он может продолжать работать и получать небольшую зарплату, но в семье эта работа считается неудачной, а сам молодой человек, следовательно, – неудачник.

Иногда молодой человек работает на отца или другого родственника, и под этим подразумевается, что он не справится с работой, если нужно будет выдержать конкуренцию. В этом случае молодой человек проявляет эксцентричное поведение и терпит неудачу, когда он переходит с работы у родственника на работу за пределами семьи, что рассматривалось как успех.

В некоторых семьях успехом считается любая оплачиваемая работа, в то время как в других – только определенного рода работа с определенным уровнем оплаты. Часто эксцентричные молодые люди ухитряются получить довольно хорошую работу и находятся под угрозой успеха, но потом они теряют эту работу (только для того, чтобы затем найти еще одну) и считаются неудачниками, потому что не могут удержаться на постоянной работе.

#### С точки зрения теории коммуникации

Молодой человек, стабилизирующий семью с помощью своих неудач, может демонстрировать широкое разнообразие разных типов поведения, и все они будут препятствовать разделению семьи. Для психотерапевта важно создать такое представление о проблеме, из которого будет ясно, как произвести изменение. Ситуационный подход и способы коммуникации кажутся более подходящими для этой цели, чем другие теоретические описание.

Первое требование к описанию коммуникации состоит в том, что оно должно описывать общение пары или, еще лучше, тройки, так как коммуникативным является только то поведение человека, которое направлено на другого человека или нескольких людей. Поэтому молодой человек, который общается, надевая странную одежду, передает какое-то сообщение, несущее социальную функцию. Это не просто самовыражение человека и не отражение его мыслительных процессов, это сообщение другим людям и реакция на них. Как пример другой точки зрения, мне вспоминается один психиатр, он работал с молодым человеком, который не говорил и не ходил в туалет. Он мочился в штаны и пачкал их, и поэтому этот двадцатилетний юнец был в пеленках. Терапевт дал ему таз, чтобы он в него мочился, а молодой человек стал носить его как шляпу и везде в нем разгуливать. Психиатр воспринял это как случайное действие, отражающее замешательство молодого человека, но с точки зрения коммуникационной теории ношение шляпы рассматривалось бы как сообщение другим людям в этой социальной ситуации. Эксцентричные молодые люди ухитряются уклоняться и не делать того, что им сказано, таким образом, что заставляют других людей ломать голову: является ли это непослушанием или нет, – такова характерная черта молодых людей этого типа.

#### Защита организации как основная мотивация

Непослушание – это суть поведения эксцентричных молодых людей, но, учитывая это, психотерапевт должен прежде всего принять главную предпосылку: эксцентричное и сумасшедшее поведение в самой своей основе является защитным.<sup>1</sup> Каким бы ни было поведение: странным, буйным, переходящим все границы, его функция – стабилизировать организацию. Непослушание само по себе – это способ заставить группу объединиться и стать более стабильной.

Такую точку зрения можно проиллюстрировать на следующем примере. Однажды меня попросили провести беседу с персоналом психиатрического отделения; в комнате собрались медсестры, санитары, психиатры, социальные работники и психологи. Это были люди разного пола, возраста и происхождения. Я стоял и ждал, пока группа утихомирится; люди разбирали стулья и усаживались. В этот момент в комнату забрел молодой пациент, он выглядел смущенным и неуверенным. Одет он был в полосатую пижаму и мятый халат. Бородатый работник отделения сказал ему: "Петр, тебе нельзя сюда сейчас, это собрание только для персонала." Он взял молодого человека и вывел его из комнаты. Когда он вернулся, раздался легкий смех, все были смущены этим вмешательством.

Прежде чем начать говорить, я подождал, пока все усядутся, и в этот момент Петр снова забрел в комнату. Работник отделения снова встал и сказал: "Петр, групповая терапия начнется в час. А сейчас собрание только для персонала." Он взял молодого человека за руку и вывел его из комнаты. Когда он вернулся обратно, он улыбался, и люди в комнате тоже посмеивались. Когда они все повернулись ко мне в ожидании, Петр снова забрел в комнату. Все вслух рассмеялись. Кто-то из персонала, похожий на начальника, сказал санитарам: "Выведите его". Здоровый санитар выпроводил Петра из комнаты, вернулся обратно и сел. Молодой человек больше не возвращался.

Когда я оглядывал группу, думая об этом происшествии, я был уверен, что мое объяснение приходов и уходов Петра отличается от объяснения персонала. Конечно, здесь возможны различные объяснения. Но с медицинской точки зрения самое распространенное объяснение было бы следующим: Петр дезориентирован в пространстве и времени, и он забрел в эту конкретную комнату почти что случайно. Другое возможное объяснение таково: появление молодого человека было отчасти случайным, но по крайней мере частично он выражал этим враждебность по отношению к авторитетам и, следовательно, по отношению к персоналу, как символу авторитета. Странная одежда, надетая на нем, как и его озадаченный вид и довольно идиотская манера поведения, вызывали у большинства людей покровительственное отношение и не казались им забавными.

Позвольте мне описать, что сделал этот молодой человек, по моему мнению, для меня и для персонала. Когда я наблюдал, как персонал собирался в этот день на беседу, я ощущал, что эти люди испытывают друг к другу сильные негативные чувства. Обычно между людьми, работающими в психиатрической больнице, есть напряжение и скрытые конфликты, но в этом отделении в тот

момент это ощущалось особенно сильно. Они собирались неохотно, и своим поведением выражали неприязнь ко мне и друг к другу. Очевидно, здесь были и личные конфликты, и конфликты между группировками; любой мог это заметить по их мрачному виду и поведению.

Я ощущал негативные чувства этой группы и мне все меньше и меньше хотелось читать им лекцию. Я раздумывал, что я могу сказать, чтобы развеять мрачное настроение и уменьшить отчаяние. Я знал, что я ничего не смогу сделать.

В этот момент Петр начал свои приходы и уходы. После его третьего появления и выдворения все смеялись, группа изменилась. Их забавляло, что приглашенный оратор не может начать из-за Петра. Его действия объединили их в стабильную и дружную группу. Когда мы болтали, враждебности больше уже не чувствовалось, все были настроены дружелюбно по отношению ко мне и друг к другу. Я почувствовал облегчение, разговаривая с такой приятной группой. Петр сделал свое дело, и ему не нужно было возвращаться. Он сделал то, чего ни я, никто из персонала не смог бы сделать. Эксцентричный молодой человек внес порядок и некоторую гармонию в организацию, где их было очень мало или вовсе не было. В этой книге доказывается, что сумасшествие молодых людей выполняет определенную функцию в психиатрических больницах и в семьях.

Лучше всего предположить, что эксцентричные молодые люди стабилизируют группу, принося себя в жертву, и делают они это добровольно и сознательно. Это предположение предотвращает бесполезные попытки подвести молодого человека к инсайту, чтобы он понял свои действия. Он знает, что он делает и как он это делает, лучше, чем терапевт, который может указать ему на это. Человек жертвует собой, и он готов строить из себя шута, наносить себе вред и делать все, что необходимо для выполнения этой задачи. Попытки убедить эксцентричного молодого человека, чтобы он прекратил жертвовать собой, обычно проваливаются. В редких случаях терапевт может просто убедить такого молодого человека, что он понимает серьезность семейной ситуации и что он достаточно компетентен, чтобы с ней справиться. Тогда молодой человек станет нормальным и оставит своих родителей на попечение психотерапевта. Однако вызвать такую уверенность могут только компетентные действия, а не разговоры и обещания сделать все возможное.

#### Отклоняющееся коммуникативное поведение

Психотерапевт может быть настолько загипнотизирован или раздражен странными движениями, словами или поведением эксцентричного молодого человека, что он упускает из виду их функции и не может сосредоточиться на изменении. Необходимо помнить, что одна из целей такого странного поведения – отвлечь от семейного конфликта. Для стабилизации семьи ненормальному молодому человеку нужно вести себя таким образом, чтобы его ненормальность была в центре внимания. Если слегка эксцентричного поведения недостаточно, молодой человек может угрожать самоубийством или разбрызгивать бензин вокруг дома и играть со спичками, так что группе необходимо стать функциональной, чтобы справиться с ним.

Кажется очевидным, что группа, в состав которой входит эксцентричный молодой человек, не очень хорошо функционирует; а иначе в ненормальности не было бы необходимости. Это часто незаметно на первый взгляд. Например, дочь может голодать, и тогда семья придет на прием к терапевту с этим ходячим скелетом, предъявляя ее в качестве проблемы. Родители, братья и сестры кажутся разумными людьми, которые жертвуют своим временем ради голодающей дочери и волнуются за нее. Тем не менее можно взять в качестве основной предпосылки, что функционирование семейной организации нарушено, а иначе дочь бы ела нормально. Один из способов, как можно сделать это нарушение более очевидным – это потребовать, чтобы родители заставили дочь есть. Ситуация меняется, если раньше были хорошие родители и уступчивый ребенок, то теперь полная неразбериха, и никто не контролирует ситуацию, за исключением визжащего скелета. Иногда характер организационных трудностей становится очевидным только когда эксцентричный молодой человек становится нормальнее; в данном случае, когда юный скелет начинает есть и набирает вес.

Хотя научное описание отклоняющегося коммуникативного поведения трудного молодого человека в семье чрезвычайно сложно, терапевтическое описание можно упростить. Для терапевтических целей поведение можно

упростить до двух основных функций. (1) Социальная функция. Молодой человек стабилизирует группу своих родных с помощью своего эксцентричного поведения. Эта функция является основным объектом терапевтического вмешательства. (2) Метафорическая функция. Каждое отклоняющееся от нормы действие – это также сообщение к членам группы и людям со стороны. Это действие можно рассматривать как метафору (или даже как пародию) на тему, важную для группы. Обычно это конфликтный для группы вопрос.

Молодой человек, выжигающий сигаретами стигматы у себя на руках, может выражать нечто, связанное в его семье с религией. Молодой человек, надевающий на голову вместо шляпы таз, который ему дали, чтобы он в него мочился, выражает нечто шутовское. Роботоподобная походка эксцентричного молодого человека может выражать слишком жесткие правила, существующие в группе. Буйный молодой человек поднимает тему буйства в группе своих родных, с которыми он живет.

Метафорическая функция эксцентричного поведения сложна, и ее часто трудно понять. Каждое действие имеет множество значений, и можно упустить какое-нибудь значимое сообщение, придавая особое значение чему-то другому. Точно установить смысл сообщений бывает довольно трудно, потому что расспросы и исследования часто не приветствуются в семье или среди персонала. Эксцентричное поведение обычно затрагивает такие предметы, которые группа предпочла бы отрицать или скрывать.

Так что не стоит рассчитывать, что группа согласится признать смысл сообщения. На расспросы группа обычно реагирует метафорой, эта метафора ведет к еще одной метафоре и т.д.

Истолкование сообщения, выражаемого эксцентричным поведением, не приветствуется ни семьей, ни персоналом больницы, ни терапевтом. Например, эксцентричный молодой человек, совершающий случайные кражи, вероятно из семьи, где существует скрытая нечестность; члены семьи знают, что означают действия молодого человека, хотя они могут утверждать, что не понимают этого. Обычно семья и персонал предпочитают определять эксцентричное поведение как бессмысленное и органически обусловленное, потому что значение этого поведения не приветствуется группой.

Одно время считалось важным исследовать значение метафорического поведения в семье. Но в настоящее время считается, что лучше этого не делать. Метафорическое общение может стать проблемой для терапевта, потому что если он объяснит его значение, что не приветствуется семьей (или персоналом), то он вызовет враждебность группы, а ее сотрудничество ему необходимо, чтобы достичь изменений. Поэтому важно, чтобы терапевт не сообщал, каково, по его мнению, значение поведения: в любом случае все это знают, так что не так уж много смысла в том, чтобы его раскрыть. Разумный психотерапевт поймет это значение и вежливо промолчит, оставляя его при себе, чтобы ориентироваться в происходящем. Если терапевт сделает это, эксцентричный молодой человек и его семья будут яснее выражать, в каком направлении двигаться.

Метафоры также предупреждают психотерапевта о возможных случайностях, которые могут произойти, если возникнет угроза изменения. Например, если молодой человек совершает неудачную попытку самоубийства, так что ее называют "жестом", терапевту следует понимать значение этого жеста в том смысле, что вопросы самоубийства значимы в этой семье. Если молодой человек угрожает поджечь дом, то в этой семье есть взрывоопасные темы.

Хотя такое руководство может быть полезным, тем не менее метафорические темы не должны быть главной заботой психотерапевта, если только он не занимается исследованиями. Даже само исследование смысла метафоры, проводимое для проверки идеи, скорее всего, вызовет сопротивление, которое может стать причиной провала терапии (вот почему интерпретации с целью инсайта или встречи лицом к лицу с "реальностью" могут стать фатальными для успешной психотерапии).

Кроме того, поскольку это сообщение в форме эксцентричного поведения может быть полезным для стабилизации группы, группа не захочет, чтобы оно было выражено открыто. Если у матери роман на стороне, так что ее брак находится под угрозой, то дочь может выразить эту тему с помощью преувеличенно соблазнительных разговоров и манеры поведения. Родителям не понравится, если будет указано, что это поведение связано с поведением матери. Точно так же, если молодая женщина во время госпитализации

высказывает бредовые идеи об абортах, это может быть связано с тем, что она из католической семьи, и ее мать обременена большим количеством детей. Лучше всего предположить, что семья понимает смысл поведения этой молодой женщины и не будет приветствовать объяснение терапевта по поводу того, что дочь "на самом деле" выразила этим. Эксцентричное поведение всегда является как полезным, так и угрожающим, потому что оно часто затрагивает темы, вызывающие глубокое отчаяние, с комической стороны.

В свое время считалось, что сумасшествие – это предмет восхищения, или что сумасшедшие и эксцентричные люди являются более творческими и чувствительными, чем все остальные. Они провозглашались бунтарями в репрессивном обществе. Некоторые авторитеты заявляли даже, что сумасшедшим лучше известна тайна жизни, чем остальным людям. Восхищение сумасшествием не является частью терапевтического подхода, рекомендуемого в этой книге. Сумасшедшие – это неудачники, а неудачник не является чем-то замечательным. Поощрять сумасшествие, как делают некоторые энтузиасты, означает поощрять неудачи. Если устроить такое место, где эксцентричные молодые люди могут быть эксцентричными, то это не приведет к нормальности.

Учитывая, что сумасшествие не является чем-то замечательным, психотерапевт все еще может признать навыки межличностного общения, которые есть у многих сумасшедших молодых людей. Для терапевта лучше уважать эти навыки, а иначе он будет выглядеть глупо. Лучше всего также предположить, что сумасшедшие действия эксцентричных молодых людей положительны в том смысле, что они являются попыткой улучшить положение. Это борьба за то, чтобы выйти из невозможной ситуации и сделать шаг вперед. Результаты могут быть катастрофическими из-за реакции общества, но нужно отдать должное сумасшедшему молодому человеку за то, что он старается улучшить свою судьбу и судьбу своей семьи.

#### Вопрос об ответственности

Там где есть сумасшествие, там, по определению, есть и безответственное поведение. Люди не делают того, что им следует делать, и делают то, чего им, согласно общепринятым правилам поведения, делать не следует. Сумасшедшее и эксцентричное поведение отличают от других способов поведения не только его крайние формы, но и указание на то, что человек не может справиться с собой и не отвечает за свои действия. Неспособность справиться с собой выражается также через продолжающиеся действия, которые приводят к повторяющимся неудачам и страданиям. Характерной чертой трудных молодых людей является то, что они совершают нечто, нарушающее общественные нормы, а затем изображают это действие таким образом, как будто это не их вина. Жизнь наркомана отклоняется от нормы, и он демонстрирует, что его толкает на такие действия навязчивое желание. Он за это не отвечает, потому что не может справиться с собой. Точно так же, девушка, которая морит себя голодом, говорит, что она за это не отвечает, потому что у нее нет аппетита или отвращение к еде. Эксцентричный вор крадет ненужные ему вещи, демонстрируя, что он не может остановиться.

Действительно, сумасшедшие люди – это лучшие специалисты в том, чтобы совершить нечто и изобразить это таким образом, как будто они не отвечают за свой поступок. Иногда они демонстрируют, что они – это на самом деле не они, а кто-то другой, или что место и время иные, не такие, как утверждают другие люди, и поэтому они этого не делали.<sup>2</sup>

Молодой человек может отказаться устроиться на работу и сказать, что он делает это потому, что у него спрятан миллион долларов в ценных бумагах; таким образом он демонстрирует, что он не знает, что делает.

Для терапевта важно признать, что трудный молодой человек ведет себя безответственно, и от него нужно потребовать, чтобы он взял на себя ответственность за свои действия. Настолько же важно заметить, что люди вокруг него ведут себя безответственно. Когда есть безумное поведение, эксцентричный молодой человек скажет, что это не его вина, потому что голос с другой планеты потребовал, чтобы он это делал. Каждый родитель будет утверждать, что он за это не отвечает, потому что это вина другого, или влияние плохой компании, или наркотики, или наследственность. Приглашенные специалисты часто обвиняют родителей, или "болезнь", или генетику. Они не признают, что их вмешательство – это часть проблемы. Когда молодой человек

находится под замком, психиатр будет отрицать свою ответственность за это, говоря, что это сделал судья. Судья скажет, что он не отвечает за свой неопределенный приговор, потому что он должен прислушиваться к мнению специалистов из психиатрической больницы. Таким образом, никто не берет на себя ответственность за то, что произошло или за свои действия, связанные с происшедшим. Когда никто не берет на себя руководство или ответственность, это означает, что в организации путаница и нет иерархии с четко выраженными границами авторитета. Когда иерархия в организации запутана, появляется сумасшедшее и эксцентричное поведение, и в этой ситуации оно адаптивно. Сумасшедшее поведение направлено на стабилизацию организации и прояснение иерархии. Когда возвращается нормальность, в организации снова начинается путаница. Чтобы исправить сумасшедшее поведение, необходимо исправить иерархию в организации, так что в эксцентричном поведении больше не будет необходимости и оно будет неуместно.

#### Стадии терапии

С точки зрения данного подхода к проблеме, терапия эксцентричных молодых людей может быть разделена на следующие стадии:

1. Когда молодой человек привлекает к себе внимание общества, специалистам нужно организовать таким образом, чтобы один терапевт взял на себя ответственность за этот случай. Лучше не привлекать множество терапевтов и способов терапии. Терапевт должен отвечать за дозы медикаментов и, если это возможно, за госпитализацию.

2. Терапевту нужно собрать семью на первую встречу. Если молодой человек живет отдельно, даже с женой, он должен быть на встрече с родителями и остальными членами его семьи. Не должно быть никаких обвинений в адрес родителей. Вместо этого, родители (или мать и бабушка, или кто бы то ни был) должны стать главными в решении проблемы молодого человека. Их нужно убедить, что они лучшие терапевты для их трудного ребенка. Предполагается, что между членами семьи есть конфликт, и ребенок его выражает. Когда от них требуют, чтобы они встали во главе семьи и устанавливали правила для молодого человека, они, как обычно, общаются по поводу молодого человека, но в положительном смысле. Нужно прояснить конкретные вопросы:

а) Внимание должно быть сосредоточено на трудном человеке и его поведении, а не на обсуждении семейных отношений. Если ребенок наркоман, то семья должна сосредоточиться на том, что будет, если он когда-нибудь снова начнет принимать наркотики; если он сумасшедший и плохо себя ведет, то что они будут делать, если он будет вести себя так же плохо как и в прошлый раз, когда он попал в больницу.

б) Прошлые и причинные проблем в прошлом игнорируются, не обсуждаются. Внимание сосредоточено на том, что теперь делать.

в) Предполагается, что иерархия в семье запутана. Поэтому, если терапевт со своим статусом специалиста пересекает линию между поколениями и объединяется с молодым человеком против родителей, то этим он усугубит проблему. Терапевт должен объединиться с родителями против трудного молодого человека, даже если кажется, что это лишает его личных прав и возможностей выбора, и даже если кажется, что он слишком взрослый, чтобы быть таким зависимым. Если молодому человеку не нравится эта ситуация, он может уйти и стать самостоятельным. Когда человек ведет себя нормально, его права можно учитывать.

г) Конфликты между родителями или другими членами семьи игнорируются или сводятся до минимума, даже если кто-нибудь из участников заговаривает на конфликтную тему. И так происходит до тех пор, пока молодой человек не станет снова нормальным. Если родители заявляют, что им тоже нужна помощь, терапевт должен сказать, что с этим можно поработать, когда их сын или дочь снова придет в норму.

д) Все должны ожидать, что трудный молодой человек снова станет нормальным, и не прощать ему неудач. Специалисты должны указывать семье, что с ребенком все в порядке и что он будет вести себя так же, как его сверстники. Применение медикаментов должно быть прекращено настолько быстро, насколько это возможно. Нужно требовать немедленного возвращения на работу или в учебное заведение, без всяких задержек на дневной стационар или долгосрочную терапию. Возвращение в нормальное состояние несет семье кризис

и изменение. Продолжение ненормальной ситуации стабилизирует страдания семьи.

е) Предполагается, что когда молодой человек становится нормальным: успешно работает или учится, или заводит друзей, - семья становится нестабильной. Родители могут быть под угрозой разрыва или развода, и один из них или оба становятся встревоженными. Одна из причин, по которой терапевт полностью объединяется с родителями на первой стадии терапии (даже выступая против ребенка) - чтобы из такой позиции помочь им на этой стадии. Если терапевт не может помочь родителям, то трудный молодой человек выкинет что-нибудь сумасшедшее, и семья снова стабилизируется вокруг молодого человека и его эксцентричности. В этот момент нужно предотвратить помещение в учреждение, чтобы не повторялся цикл: дом - учреждение - дом. Один из способов это сделать состоит в том, что терапевт заменяет эксцентричного молодого человека в семье, и тогда он свободен, он может стать нормальным и заняться своими делами. Затем терапевт должен либо разрешить семейный конфликт, либо устранить молодого человека из этого конфликта, чтобы он стал более прямым и больше бы не требовалось посредничество молодого человека. С этого момента молодой человек может продолжать оставаться нормальным.

3. Терапия должна состоять из короткого интенсивного вмешательства, а не из регулярных встреч, тянувшихся годами. Как только изменение произошло, терапевт может начать отделяться и планировать завершение. Задача состоит не в том, чтобы разрешить все семейные проблемы, а только организационные, те, что вокруг молодого человека (разве что семья хочет подписать новый контракт для разрешения остальных проблем).

4. Терапевт должен время от времени связываться с семьей, чтобы быть в курсе происходящего и удостовериться, что положительные изменения сохраняются.

В сущности, данный терапевтический подход - это что-то напоминающее обряд инициации. Эта процедура помогает родителям и ребенку отделиться друг от друга, так что семья больше не нуждается в нем как в средстве коммуникации, и молодой человек может устроить свою собственную жизнь. Два крайних подхода часто терпят неудачу. Неудачи типичны, когда родителей обвиняют в пагубном влиянии и высылают молодого человека прочь из семьи. Молодой человек проваливается и возвращается обратно домой. Противоположная крайность - оставить молодого человека дома и стараться внести гармонию в отношения родителей и ребенка - тоже терпит неудачу. Это не время для объединения, это время отделения. Искусство психотерапии в том, чтобы, возвращая молодого человека обратно в семью, тем самым отделить его, чтобы он мог вести более независимую жизнь.

Терапевт может определить простую цель, описанную здесь, если он способен думать в простых терминах организации. Достижение цели может быть сложным предприятием и потребует всех его навыков и всей поддержки, какие он может получить.

#### Источники материалов

"Почему семейная терапия?" - глава 1 книги *Conjoint Family Therapy*, by Virginia Satir, Science and Behavior Books, Mountain View, CA, 1967. Перевод Анжелики Коннер.

"Низкая самооценка и выбор партнера" - глава 2 книги *Conjoint Family Therapy*, by Virginia Satir, Science and Behavior Books, Mountain View, CA, 1967. Перевод Анжелики Коннер.

"Различия и разногласия" - глава 3 книги *Conjoint Family Therapy*, by Virginia Satir, Science and Behavior Books, Mountain View, CA, 1967. Перевод Анжелики Коннер.

"Стрессовые влияния на современную семью" - глава 4 книги *Conjoint Family Therapy*, by Virginia Satir, Science and Behavior Books, Mountain View, CA, 1967. Перевод Анжелики Коннер.

"Упражнения по Вирджинии Сатир" выдержки из глав 6,7 и 8 книги *The New*

People-making, by Virginia Satir, Science and Behavior Books, Mountain View, CA, 1988. Перевод Юлии Зыряновой.

"Семейные правила" выдержки из главы 9 книги The New Peoplemaking, by Virginia Satir, Science and Behavior Books, Mountain View, CA, 1988. Перевод Юлии Зыряновой.

"Категории поведения (согласно Вирджинии Сатир)" выдержки из главы 9 книги The New Peoplemaking, by Virginia Satir, Science and Behavior Books, Mountain View, CA, 1988. Перевод Анжелики Коннер.

"Начало терапии" - глава 11 книги Conjoint Family Therapy, by Virginia Satir, Science and Behavior Books, Mountain View, CA, 1967. Перевод Анжелики Коннер.

"Составление семейной хроники" - глава 12 книги Conjoint Family Therapy, by Virginia Satir, Science and Behavior Books, Mountain View, CA, 1967. Перевод А. И. Федорова.

"Идеи, мешавшие психотерапевтам" - глава 1 книги Leaving Home - the Therapy of Disturbed Young People, by Jay Haley, McGraw-Hill Book Co, New York, NY, 1980. Перевод Юлии Зыряновой.

"Жизненный цикл семьи" - глава 2 книги Uncommon Therapy, the Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D. by Jay Haley, W.W. Norton & Co., New York, NY, 1973. Перевод А. И. Федорова.

"Семейная ориентация" - глава 2 книги Leaving Home - the Therapy of Disturbed Young People, by Jay Haley, McGraw-Hill Book Co, New York, NY, 1980. Перевод Юлии Зыряновой.

Редакция Николая Андреева.

1 В подлиннике "identified patient" - прим. перев.

2 Мюррэй Боуэн. Семейная концепция шизофрении. Из сборника Дона Д. Джексона "Этимология шизофрении". Нью-Йорк; Basic Books, 1960; стр. 370.

3 У.М. Броуди. Некоторые семейные взаимодействия при шизофрении: исследование пяти шизофренических семей. "Архивы психиатрии", 1: 3790-0402, 1959; стр. 391.

4 В подлиннике "nuclear family" - прим. перев.

5 В подлиннике "integrate" - прим. перев.

1 В подлиннике "survival pact" - прим. перев.

1 В подлиннике "functional" (функциональные) - Прим. перев.

1 Пригороды - в подлиннике "suburbs".

2 Nathan W. Akerman. Behavior trends and disturbances of the contemporary family. In I. Galdston (Ed.), The Family in Contemporary Society. New York: Int. Univ. Press, 1958; p.57.

1 Кванторами общности в трансформационной грамматике называются слова, приписывающие всем предметам или явлениям некоторой совокупности то или иное свойство.

1 При этом терапевт может вести записи, чтобы он мог освежить свою память позднее, в исследовательских целях, либо для показывая таким образом членам семьи, что он серьезно относится к их истории. С другой стороны, многие терапевты предпочитают записывать такие опросы на пленку, находя, что ведение записей отвлекают их внимание. Начиная с первых замечаний Фрейда на эту тему, выбор зависит от личного вкуса.

1 Неуместно пользоваться только местоимением "он", когда имеешь в виду психотерапевта или клиента, потому что они могут быть обоих полов. Автор пользуется словом "он" по традиции, из соображений удобства, и признает несправедливость традиционного использования местоимений мужского рода.

2 См. N. Wiener, Cybernetics, Wiley, New York, 1948. У теории систем было несколько разных источников, и одним из наиболее важных была конференция, проходившая при поддержке фонда Josiah Macy Jr.



3 G. Bateson, D.D. Jackson, J. Haley, and J.H. Weakland, "Toward a Theory of Schizophrenia," *Behav. Sci.*, 1: 251-264, 1956. Об истории развития идей, относящихся к этому проекту, см. J. Haley "Development of a Theory: A History of a Research Project," в С.Е. Sluzky and D.C. Ransom (eds.), *Double Bind*, Grune & Stratton, New York, 1976. Читатель, интересующийся идеями общения, предложенными в проекте Бейтсона, должен прочесть труды участников проекта: Грегори Бейтсона [Gregory Bateson], Джея Хейли [Jay Haley], Джона Уикленда [John Weakland] и его консультантов: Дона Джексона [Don D. Jackson] и Уильяма Фрая [William F. Fry]. Они публиковались с 1956г., когда была написана статья о двойной связке, по 1962г., когда проект был завершен. Все семьдесят статей и книг этих авторов перечислены в "A Note on the Double Bind, 1962," in *Family Process*, 2:154-161, 1963. Основные идеи Бейтсона представлены в *Steps to an Ecology of Mind*, Ballantine, New York, 1972, и в *Mind and Nature*, Dutton, New York, 1979.

4 Такое представление об иерархии описано в J. Haley, *Problem Solving Therapy*, Jossey-Bass, San Francisco, 1976.

5 M. Maruyama, "The Second Cybernetics: Deviation Amplifying Mutual Causal Processes," in W. Buckley (ed.), *Modern Systems Research for the Behavioral Scientist*, Aldine, Chicago, 1968.

1 В подлиннике "picked on" - "клюют", от популярного термина, изображающего иерархию кур.

2 Salvador Minuchin et al., *Families of the Slums*. (New York: Basic Books, 1967).

1 Этой идеей я обязан Кло Мадан, которая подчеркивала защитную функцию молодого человека в семье, см. Cloe Madanes, "The Prevention of Rehospitalization of Adolescents and Young Adults", to be published.

2 Описание шизофрении с этой точки зрения см. в J. Haley, *Strategies of Psychotherapy*, Grune & Stratton, New York, 1963.

СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ

---

ПОЧЕМУ СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ?

---

56

57

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА И ВЫБОР ПАРТНЕРА

---

РАЗЛИЧИЯ И РАЗНОГЛАСИЯ

---

СТРЕССОВЫЕ ВЛИЯНИЯ НА СОВРЕМЕННУЮ СЕМЬЮ

---

УПРАЖНЕНИЯ ПО ВИРДЖИНИИ САТИР

---

СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА

---

КАТЕГОРИИ ПОВЕДЕНИЯ (СОГЛАСНО ВИРДЖИНИИ САТИР)

---

НАЧАЛО ТЕРАПИИ

---

СОСТАВЛЕНИЕ СЕМЕЙНОЙ ХРОНИКИ

---

ИДЕИ, МЕШАВШИЕ ПСИХОТЕРАПЕВТАМ

---

ЖИЗНЕННЫЙ ЦИКЛ СЕМЬИ

---

СЕМЕЙНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ

---