Теория семейных систем Мюррея Боуэна

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, МЕТОДЫ И КЛИНИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

Под редакцией К. Бейкер, А. Я. Варги

Москва «Когито-Центр» 2005

УДК 615.851 ББК88 Т33

Научные редакторы К. Бейкер, А. Я. Варга

Все права защищены. Любое использование материалов данной книги полностью или частично без разрешения правообладателя запрещается.

Т 33 Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика. -

М.: «Когито-Центр», 2005.—496 с. (Современная психотерапия)

УДК 615.851 ББК88

Книга включает статьи известного американского психиатра и психотерапевта Мюррея Боуэна (1913-

1990), а также его ближайших учеников и последователей и дает представление о созданной им теории

семейных систем. Кроме общих аспектов теории семейных систем, в книге освещаются такие темы, как

супружеский конфликт, детская психопатология, эмоциональные разрывы, и более специальные

вопросы (инцест, смерть значимого члена семьи и др.).

Книга будет полезна психологам, психотерапевтам, социальным работникам, студентам

психологических вузов и широкому кругу читателей, у которых возникают те или иные проблемы в семейных отношениях.

ISBN 5-89353-138-8

©«Когито-Центр», 2005

Оглавление

БЛАГОДАРНОСТИ 4

ВОПРОСЫ ТЕОРИИ 28

СИСТЕМЫ ЭМОЦИЙ, ЧУВСТВ И ИНТЕЛЛЕКТА 31

УРАВНОВЕШИВАЮЩИЕ ДРУГ ДРУГА СИЛЫ ПРИРОДЫ 59

ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СЕМЬИ 62

О ПРОЦЕССАХ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ СВОЕГО «Я» В РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬЕ 67

ПОВОРОТНЫЙ ПУНКТ 69

КАК РАБОТАТЬ С НЕДОРАБОТАННЫМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ПРИВЯЗАННОСТЯМИ 74

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РАЗРЫВ 75

ТИПИЧНЫЕ ФОРМЫ ПРОДВИЖЕНИЯ ПО ЖИЗНЕННОМУ ПУТИ 77
СРАВНЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ....79
ПРИНЦИПЫ И ТЕХНИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ В ИХ САМООПРЕДЕЛЕНИИ В РАСШИРЕННОЙ СЕМЬЕ 80
ОБЪЯСНЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ 86
СЕМЬЯ КАК ЭЛЕМЕНТАРНАЯ ЕДИНИЦА Даниэль Паперо....91
ВЗГЛЯД НА СОЦИАЛЬНУЮ РЕГРЕССИЮ С ПОЗИЦИИ ТЕОРИИ СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ 108
СРАВНЕНИЕ СХЕМ ПОВЕДЕНИЯ В СЕМЬЕ И ОБЩЕСТВЕ....114
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ И РЕГРЕССИЯ 118
ПРОЯВЛЕНИЯ РЕГРЕССИИ....122
БУДУЩЕЕ РЕГРЕССА....124
КЛИНИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ОЦЕНКИ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ....125
ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС....126
ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ОТНОШЕНИЕ В ШИРОКОМ КОНТЕКСТЕ 132
ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ 138
РАЗВИТИЕ ТЕОРИИ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ 142
ТЕОРИЯ СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ 146
ТЕОРИЯ БОУЭНА....158
ОЦЕНИВАНИЕ СЕМЬИ 193
ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ИНТЕРВЬЮ С СЕМЬЕЙ 199
ФОРМАТ ОЦЕНОЧНОГО СЕМЕЙНОГО ИНТЕРВЬЮ 206
СЕМЕЙНАЯ ДИАГРАММА 228
КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ....264
СЛИЯНИЕ И ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ В БРАКЕ 264
ТЕОРИЯ Брак с точки зрения биологических систем 265
ТЕОРИЯ БОУЭНА И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ БРАКА....267
ВЫЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПРОЦЕССА В БРАКЕ 273
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ ТРЕУГОЛЬНИКОВ....279
ОПРЕДЕЛЕНИЕ, В КАКОЙ СТЕПЕНИ ТРЕВОГА И СТРЕСС ВЛИЯЮТ НА....281
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В БРАКЕ И НА ВЗАИМОСВЯЗАННЫЕ ТРЕУГОЛЬНИКИ....281
ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ «Я» В БРАКЕ И В РАСШИРЕННОЙ СЕМЬЕ 282
ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ КЛИНИЦИСТОМ И КЛИЕНТОМ....284
КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ: СЕМЬЯ ГАРСИА — ДИСТАНЦИРОВАНИЕ, КОНФЛИКТ И ТРИАНГУЛЯЦИЯ ..286
РЕАКЦИЯ СЕМЬИ НА СМЕРТЬ....293
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ СЕМЬИ И ВОЛНА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОТРЯСЕНИЯ....298
ТЕРАПИЯ ВО ВРЕМЯ УМИРАНИЯ....303
ФУНКЦИЯ ПОХОРОН 306

ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ 311
МЕТОДАМИ ТЕОРИИ.....311
СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ БОУЭНА 311
ТЕОРИЯ СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ И ДЕПРЕССИЯ.....312
СИСТЕМНАЯ СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ,.....327
КОГДА СИМПТОМЫ ПРИСУТСТВУЮТ.....327
У ОДНОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ.....327
ИНЦЕСТ:.....330
ПОДХОД С ПОЗИЦИИ ТЕОРИИ СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ 330
ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА 331
И ГОСУДАРСТВА К СЕКСУАЛЬНОМУ 331
НАСИЛИЮ.....331
ИНЦЕСТ И ТЕОРИЯ СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ БОУЭНА.....332
АНТРОПОЛОГИЯ И ИНЦЕСТ.....333
СОЦИОБИОЛОГИЯ И ИНЦЕСТ.....336
КЛИНИКО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПОДХОД К ИНЦЕСТУ: РАССМОТРЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ С РАЗНЫХ СЕМЕЙНЫХ ПОЗИЦИЙ И СОХРАНЕНИЕ НЕЙТРАЛЬНОСТИ ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕМЕЙНЫМ СИСТЕМАМ.....340
Эмоциональный разрыв и инцест подход с позиции взрослого, пережившего инцест в детском возрасте.....348
ВЛИЯНИЕ СТАЛИНСКИХ РЕПРЕССИЙ КОНЦА 30-Х ГОДОВ НА ЖИЗНЬ СЕМЕЙ В ТРЕХ ПОКОЛЕНИЯХ1..... 354

Эта книга посвящается российским и американским семьям, семьям всего мира. Теория Мюррея Боуэна помогает нам понять, что все мы - одна человеческая семья.

БЛАГОДАРНОСТИ

Выражаю большую признательность Борису Мастеровому, автору идеи организовать в Москве

двухлетний обучающий семинар по теории Мюррея Боуэна, Эдуарду Бурча-ганову, предоставившему тексты статей для перевода и терпеливо, на протяжении многих месяцев ждавшему их возвращения, поэту и переводчику Марине Бородицкой, помогавшей разбираться с особо трудными для перевода местами, Марине Хазановой и Татьяне Драбкиной за организацию переводов части статей. Хотела бы поблагодарить Кэтрин Бейкер и Питера Тайтельмана, которые два года в любую погоду прилетали в Москву и преподавали теорию Боуэна в Москве. Они были строгими учителями, внушавшими нам необходимость много читать. Тексты М. Боуэна и его коллег не переводились на русский язык. Для обучения пришлось заняться переводом. Так возникла идея этого сборника. Я выражаю глубокую и искреннюю благодарность Кэтрин Бейкер, научному соредактору этого сборника, за энтузиазм и заинтересованность, колоссальную работоспособность, неоценимую помощь в уточнении терминов и русского написания фамилий авторов.

А. Я. Варга

Мюррей Боуэн Биографическая справка

Мюррей Боуэн (31 января 1913 - 9 октября 1990) родился в небольшом городке Ваверли, штат

Тенненси. Он был старшим из пяти детей. После окончания школы учился в университете штата Теннеси, где в 1937 г. получил свою докторскую степень по медицине. Затем в течение нескольких лет вплоть до 1941 г. стажировался в различных клиниках штата Нью-Йорк.

После окончания интернатуры Мюррей Боуэн пять лет (1941-1946) служил в армии США, пройдя путь от лейтенанта до майора. После военной службы он был принят на должность хирурга в клинику Майо, но область его интересов резко сместилась от хирургии в сторону психиатрии.

Его стажировка по психиатрии началась в 1946 г. в Фонде Меннингера (Топека, штат Канзас), и после ее окончания он работал там штатным врачом вплоть до 1954 г. Затем он участвовал в уникальном пятилетнем проекте, проводившемся Национальным институтом психического здоровья в г. Бетсезда, штат Мэриленд. Этот проект был посвящен длительному наблюдению за семьями со взрослым ребенком, страдающим шизофренией.

В 1959 г. Боуэн поступил на отделение психиатрии медицинского центра Джорджтаунского

университета. Он получил там звание профессора клинической психиатрии, основал направление поконсультированию семьи и в 1975 г. основал Джоржтаунский семейный центр. Доктор Боуэн оставался директором этого Центра вплоть до своей смерти. Кроме того, он имел обширную частную практику в своем домашнем офисе в Шеви Чейз, штат Мэриленд.

Он читал лекции, консультировал и проводил исследования в ряде крупных медицинских центров и

университетов. Работая по совместительству в Медицинской школе г. Ричмонда, штат Вир-жиния,

Боуэн впервые в практике семейной терапии применил телевизионную запись терапевтических встреч

для их последующего совместного с пациентом просмотра и обсуждения (метод замкнутой

телевизионной системы).

Мюррей Боуэн был исследователем, клиницистом, преподавателем и автором многих научных работ.

Он без устали трудился, чтобы создать новую науку о человеческом поведении. Он принимал активное

участие в работе профессиональных организаций, стараясь оказать им посильную помощь. Два срока он

был президентом Американской ассоциации семейной терапии. Его деятельность и многочисленные

научные труды были отмечены различными наградами и отличиями. Фонд Меннингера в 1985 г.

признал его лучшим ученым года, а в 1986 г. за выдающиеся научные достижения его наградил

университет Теннеси-Ноксвилл.

Он обладал достаточно редкой способностью — генерировать новые идеи. Он имел смелость идти

против основного течения в психиатрии и социологии, горячо отстаивать свои взгляды на природу

человеческого поведения. Благодаря его усилиям мир узнал новую теорию человеческого поведения,

способную потеснить психодинамический подход, а также основанный на этой теории новый метод

психотерапии.

ТЕОРИЯ БОУЭНА В РОССИИ

Кэтрин Бейкер, Питер Тайтельман

В октябре 1999 г. Общество семейных консультантов и психотерапевтов пригласило нас, Кэтрин Бейкер

и Питера Тайтельмана, для организации в Москве обучающего семинара по теории семейных систем

Боуэна. Занятия планировалось проводить для группы, состоящей из сорока российских клинических

психологов, академических психологов и бизнес-консультантов. Семинар состоял из двухдневных

теоретических и практических занятий, проводившихся каждые шесть месяцев в течение двух лет. В

перерывах между занятиями участники должны были встречаться раз в месяц небольшими группами

для обсуждения переводной литературы по теории Боуэна и для подготовки письменных работ,

посвященных определенным аспектам теории. Занятия начались в апреле 2000 г. и закончились в

октябре 2001 г.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

1. Подготовить группу клинических психологов и бизнес-консультантов для преподавания теории

семейных систем Боуэна всем заинтересованным специалистам в России.

2. Разработать теоретическую базу для понимания психологических травм, полученных многими

поколениями людей в России.

10

Данная книга является одним из результатов работы этого семинара. В ней содержится перевод

некоторых работ Боуэна, посвященных теории семейных систем. Для тех, кто не участвовал в семинаре,

мы предлагаем обзор теоретических и клинических положений теории Боуэна.

Ниже приведены наши краткие биографические данные, а также информация о нашей подготовке как

специалистов в области теории семейных систем Боуэна. Кроме того, разъясняется, как и почему возник

наш интерес к России и к организации обучающей программы в Москве. Затем дается подробное

описание обучающей программы (модели, которая была использована, и результатов ее применения). В

заключение оценивается значение теории Боуэна для российских психологов на основе обсуждения,

проведенного участниками при завершении работы семинара в октябре 2001 г.

БИОГРАФИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Кэтрин Бейкер

Давно интересуется Россией и русской культурой. Впервые побывала в Советском союзе в 1962 г.,

будучи студенткой, а в 1965 г. получила степень магистра в области изучения России в Нью-Йоркском

университете. Имеет докторскую степень по социальной работе; кроме того, прошла длительное

обучение теории Боуэна, в том числе четыре года практиковалась в Боуэновском центре изучения семьи

в Вашингтоне.

В период перестройки доктор Бейкер несколько раз приезжала в Россию в составе группы психологов с

целью организации семинаров по семейной терапии. В начале 1990-х годов доктором Бейкер и

российским психологом Борисом Мастеровым было создано Объединение специалистов по

межкультурным вопросам (Intercultural Training Associates, Inc. — ITA). Отделения фирмы размещались

в Москве и в Вашингтоне. Основная цель ITA — создание межкультурных обучающих программ для

русско-американских совместных предприятий в целях улучшения взаимопонимания и взаимодействия

между партнерами.

В предлагаемых ITA тренинговых программах затрагивались такие темы, как роль культурных

различий при формировании команд, в коммуникации и разрешении конфликтов.

В этот период доктор Бейкер опубликовала ряд статей в российском журнале «Вопросы психологии». В

одной из них описывалось взаимодействие в США профессионалов и организаций, занимающихся

психическим здоровьем. В других работах теория семейных систем Боуэна рассматривалась как

психотерапевтический метод в семейной клинической практике. В 1993 г. доктор Бейкер в соавторстве с

российским исследователем Юлией Гиппенрейтер при содействии фонда «Мемориал» и финансовой

поддержке IREX (Международный совет по совместным исследованиям и обмену) провела

исследование влияния сталинских репрессий на три поколения российских семей. Результаты этой

работы были опубликованы в США и России в 1994 г.1

Питер Тайтелъман

Как психолог-клиницист имел частную практику в штате Массачусетс. Прошел длительное обучение

теории семейных систем Боуэна в Западном психиатрическом институте и в клинике г. Питтсбурга. В

настоящее время специализируется в терапии, бизнес-консультировании, обучении и супервизии в

рамках подхода Мюррея Боуэна. Доктор Тайтельман много выступал с докладами и опубликовал

большое количество статей в научных журналах США. Он также был редактором трех книг:

«Собственная семья терапевта: к вопросу о дифференциации собственной личности» (1987),

«Клиническое применение теории семейных систем Боуэна» (1998) и «Эмоциональный разрыв:

перспективы развития теории семейных систем Боуэна» (2003).

Интерес доктора Тайтельмана к России и к Восточной Европе объясняется его происхождением. Его

предки

1 Бейкер К., Гиппенрейтер Ю.Б. Влияние сталинских репрессий конца 30-х годов на жизнь семей в трех

поколениях. «Вопросы психологии», № 2, 1995. С. 66-84. Смотри также настоящее издание.

со стороны матери и отца эмигрировали из России в США в конце XIX в. Хотя он не знает, есть ли у

него родственники в сегодняшней России, для него важна история многих поколений его семьи, этот

интерес к семейной истории привел его в Россию и Литву в конце 1990-х годов.

МИССИЯ СЕМИНАРА

Возможность проведения двухгодичного семинара по теории Боуэна в Москве, предоставленная

Обществом семейных консультантов, для нас обоих была очень интересной. По личному опыту мы

знали, что краткосрочные семинары дают очень незначительный эффект. Участники двухдневного

семинара с интересом знакомятся с новыми идеями и практикой, но без дальнейшего применения легко

о них забывают. Кроме того, трудно сохранить системное мышление, живя в мире, где преобладает

линейное, «причинно-следственное» мышление. В этих условиях более эффективным был следующий

подход к обучению: организация двухгодичного семинара, ознакомление с соответствующей

литературой и создание небольших консультационных групп в Москве.

Кроме того, нам самим было интересно провести семинар по теории Боуэна с профессиональными

психологами, принадлежащими к другой культуре.

Теория семейных систем Боуэна основана на биологии, поэтому ее категории описывают поведение

человека и взаимоотношения между людьми на универсальном — глубинном — уровне. Многие

положения теории имеют паралелли с системами взаимоотношений приматов и других общественных

млекопитающих. Эти данные были подтверждены многими этологами и другими исследователями

поведения животных. Можно с уверенностью сказать, что эти положения до какой-то степени верны и

для всех людей, независимо от того, к какой культуре они принадлежат (хотя культурные различия

могут проявляться достаточно специфическим образом).

Впервые эта теория стала разрабатываться в США в 1950-1960-е годы. В последующие пятьдесят лет ее

преподавали, исследовали, использовали как методическую

основу в практической работе, но не делали попыток систематически знакомить с нею специалистов

других стран. Московский семинар впервые дал нам возможность организовать семинар по теории

Боуэна для группы профессионалов-неамериканцев и обсудить с ними некоторые универсальные

положения.

МОДЕЛЬ СЕМИНАРА

Совместно с руководителями Общества семейных консультантов и психотерапевтов мы разработали

план двухдневного семинара, который проводится два раза в год и рассчитан на два года. В выходные

дни каждый из нас читал лекцию по одному из основных положений теории Боуэна, затем проводилась

дискуссия с участниками семинара. В течение нескольких семинаров доктор Бейкер проводила

системное интервью с одним из участников семинара с последующим обсуждением. Основные правила

для обсуждения были следующими: (1) человеку, с которым проводилось интервью, нельзя было

задавать вопросы; (2) все вопросы и комментарии должны были касаться процесса проведения

интервью, а не его содержания; (3) следовало сохранять полнейшую конфиденциальность.

Интервьюируемый был, разумеется, ненастоящим клиентом, а цель самого интервью состояла в

демонстрации системного подхода.

После перерыва участников семинара разделяли на две группы, их работой руководили авторы этой

главы. Три участника представляли материал об их собственных семьях, а также клинические случаи,

которые служили иллюстрацией к некоторым вопросам, возникавшим при чтении или слушании лекций.

В течение шестимесячного интервала между семинарами участники раз в месяц встречались группами

по шесть-восемь человек, обсуждали переведенные для них статьи и рассказывали друг другу о

клинических случаях или о своих собственных семьях. Они также должны были сделать однр

письменное задание и сдать его нам в начале следующего семинара. Некоторые участники предпочли не

выполнять письменного задания.

В конце двухгодичного семинара те участники, которые выполнили все письменные задания и посетили

все занятия, получили свидетельство «Об окончании вводного курса по теории семейных систем

Боуэна, включавшего теоретические положения, анализ материала, клинические и консультационные

навыки». Такое свидетельство выдается Массачусетским центром изучения теории Боуэна. Тот, кто не

выполнил все задания, получил свидетельство о посещении семинара.

Во время первого семинара в апреле 2000 г. мы рассказали о жизни Мюррея Боуэна, в какой семье он

родился, какое получил образование, чем занимался, как пришел к своей теории. Остальная часть

первого семинара была посвящена краткому обзору восьми основных понятий теории Боуэна

(дифференциация Я, треугольники, эмоциональный процесс в ядерной семье, процесс семейной

проекции, процесс межпоколенческой передачи, эмоциональный разрыв, сиблинговая позиция и

эмоциональный процесс в обществе). Была подчеркнута необходимость понимания особенностей

родительской семьи психотерапевта для эффективной клинической и консультационной практики.

Затем докладчики представили материал о семьях, из которых произошли они сами, с использованием

семейных диаграмм для описания всех членов семьи, характера взаимоотношений и уровня

функционирования на примере трех-четырех поколений.

Перед началом семинара мы разослали участникам письма с описанием программы, упомянув, чего мы

от них ждем. «Это программа для взрослых. Мы надеемся, что вы начнете по-другому воспринимать

человеческие взаимоотношения и поведение людей в целом, а также ваши собственные взаимоотношения и поведение. Желательно, чтобы каждый участник прочел как можно больше работ по теории Боуэна и связанным с ней областям, таким, как теория эволюции, биология и этология. Мы также просим участников вести дневник, чтобы обеспечить преемственность между семинарами. Никаких отметок выставляться не будет».

В письмах содержалось описание того, как должна выглядеть семейная диаграмма, а также список фактов, которые следует в нее включить. Мы попросили определить схемы функционирования, характерные для нескольких поколений; описать как минимум три основных эмоциональных треугольника в их семейных системах и выбрать один (или несколько), с которого они хотели бы начать попытку детриангуляции. Кроме того, мы попросили их использовать в семейной диаграмме символы, обозначающие разрыв или слияние в семье.

Мы предложили определить их собственное положение в семье, ответив на следующие вопросы:

1. Какова ваша сиблинговая позиция?

2. Как бы вы описали вашу роль в треугольнике, образованном вами и вашими родителями?

3. Как бы вы описали вашу роль в треугольнике, образованном вашими детьми, мужем (женой) и вами?

4. Как бы вы описали вашу роль в отношениях между вами и вашими родителями и/или вашим супругом: как гипер- или гипофункционирование?

5. Как проявляет себя тревога в семейных взаимоотношениях? Наблюдаются ли у вас какие-либо эмоциональные, социальные или физические симптомы, которые могут быть симптомами тревоги?

6. Можете ли вы описать примеры эмоционального слияния или разрыва в нескольких поколениях, которые помогли бы вам понять ваше собственное базисное функционирование?

7. Есть ли связь между вашим желанием стать психологом или бизнес-консультантом и вашими взаимоотношениями в собственной семье?

Мы предложили следующий план для подготовки письменного доклада о каком-либо конкретном случае:

1. Изложение проблемы.

2. Краткая история ядерной семьи.

3. Краткая история расширенной семьи.

4. Первоначальный анализ, включающий сиблинговую позицию, межпоколенческий процесс,

треугольники, процесс проекции, типы гипо- и гиперфункционирования и оценка уровня

дифференциации в семье.

16

5. План и процесс терапии, включающий:

• наблюдение за самим собой в системе;

• планирование изменения;

• осуществление конкретных действий;

• анализ результатов этих действий;

• планирование дополнительных изменений.

При подготовке к обсуждениям в малых группах мы дали следующие рекомендации:

1. Лидер группы должен поощрять:

• конфиденциальность;

• взаимное уважение;

• нейтральность;

• вдумчивость;

• использование положений теории Боуэна;

• избегание советов.

2. Участие в группах: эти встречи не ориентированы на традиционный групповой процесс (т. е. на

взаимоотношения между членами группы). Они предоставляют участникам возможность рассказать о

своих наблюдениях над собственными семьями или над клиентами, в то время как другие члены группы

молча слушают.

3. После каждого доклада члены группы могут прокомментировать его. Если будут задаваться вопросы,

они должны касаться фактов, а не интерпретации. Иными словами, вопросы должны начинаться со

слов: «кто», «что», «где», «когда» и «как». Старайтесь избегать вопросов «почему».

4. Тот, кто рассказывает о своих собственных семьях, должен начинать с самого себя, своих супругов и

детей, а затем переходить на семьи, из которых он произошел, и на предшествующие поколения семей.

Тем не менее жестких рамок для докладов не существует.

5. Сначала сосредоточьтесь на фактах: на хронологии и узловых событиях.

6. Затем определите модели и темы семейных отношений на протяжении нескольких поколений.

Полная двухгодичная программа включала следующие темы:

Апрель 2000 г.

Обзор основных положений теории семейных систем Боуэна. Доклады о семьях участников. Октябрь

2000 г.

Анализ клинической практики и бизнес-консультирования. Апрель 2001 г.

Различные подходы к клинической практике и бизнес-консультированию. Октябрь 2001 г.

Основные понятия об организационных, общественных и естественных системах и анализ понятия

«эмоциональный разрыв».

Во время встреч мы постоянно возвращались к восьми основным понятиям теории Боуэна и обсуждали

их.

Особенностью модели семинара был упор на дифференциацию Я самих докладчиков и участников. От

них требовался высокий уровень самонаблюдения и ответственности за свое Я. Мы часто ссылались на

модель обучения «взрослого ученика», подразумевая, что участники семинара являются взрослыми

специалистами, записавшимися на семинар потому, что они сами этого захотели. Они отвечают за себя

и за свое обучение, сами оценивают, насколько для них полезна программа семинара.

Несомненно, эти ожидания могли вызвать у участников некоторую тревогу, и каждый реагировал на нее

по-своему.

Иногда в начале семинара тревога препятствовала свободному обсуждению. Может быть, она также

помешала некоторым участникам выполнить письменные домашние задания. К концу наших встреч

наблюдалась более активная работа; участники семинара свободнее выражали свое мнение по поводу

теоретических положений и конкретных случаев. Кроме того, во время последней встречи мы получили

наибольшее число письменных работ.

В своих докладах мы стремились дать ясное представление о теории Боуэна, не навязывая

«правильных» ответов Участникам семинаров. Мы больше старались ставить вопросы, чем давать

ответы. Нам была интересна точка

18

зрения и реакция участников во время обсуждения основных положений и конкретных случаев. Особую

тревогу вызывала адекватность изложения теории Боуэна. Мы преподносили ее, сославшись на собственное понимание, стараясь не говорить «за Боуэна».

Регулирование взаимоотношений преподавателей друг с другом во время подготовки к семинарам и выступлениям также было важным и ответственным делом. Мы позволяли себе не соглашаться друг с другом по поводу некоторых положений теории. Мы по очереди делали доклады и вели дискуссии, старались не перебивать друг друга во время докладов, если нас не просили высказаться.

Необходимость перевода была важным моментом во всех докладах и обсуждениях. Российский психолог, свободно владеющая английским языком, обеспечивала прекрасный перевод всех выступлений и обсуждений. Иногда ей помогали другие участники, свободно говорившие по-английски. Доктор Бейкер, немного говорящая по-русски, могла устанавливать более тесный личный контакт с теми участниками, которые не говорили по-английски. Последовательный перевод, естественно, замедляет процесс чтения доклада, что имеет свои плюсы и минусы. Поскольку каждый абзац повторяется на другом языке, у докладчика и слушателей есть время подумать и усвоить материал без спешки. Однако это означает также, что время каждого доклада увеличивается вдвое. Поэтому сокращается вдвое и количество предъявляемого материала. Это несколько раздражало тех участников, которые говорили по-английски. Но перевод был необходим тем, кто не говорил по-английски и понимал материал только благодаря переводу.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В конце семинара в октябре 2001 г., подводя итоги, директор Общества отметил, что «одним из положительных аспектов программы было то, что каждая сторона выполнила добровольно возложенные на себя обязательства. Российское общество предоставило помещение, а также прекрасное материально-техническое обеспечение. Докладчики приходили на семинары подготовленными, с необходимыми планами и материалами. Участники посещали семинары регулярно и без опозданий. Они сами решали, делать им домашнее задание или нет. Чуть меньше половины участников регулярно его выполняли и получили свидетельство об участии в семинаре.

У нас было несколько возможностей оценить результаты семинара. Во-первых, на последнем занятии почти 75% участников письменно проанализировали пройденный курс. Во-вторых, в декабре 2001 г.

группа участников собралась в Москве и провела дискуссию о том, насколько полезен был семинар. И,

в-третьих, восемь участников, хорошо говорящих и пишущих по-английски, записались на курсы

дистанционного обучения, чтобы продолжить изучение теории Боуэна в Семейном центре в

Питтсбурге. Были также предприняты попытки получить гранты для того, чтобы послать отдельных

участников в США для продолжения обучения теории, но эти попытки не имели успеха.

Анализ результатов анкетирования участников семинара

Анализ включал 10 вопросов по существу и сбор некоторой демографической информации об

участниках. Что касается возрастного состава, то 80% участников имели возраст от 30 до 50 лет, 10% —

от 20 до 30 и 10% — от 50 до 60 лет. 90% состояли в браке. Почти 50% были единственными детьми в

семье, 25% — старшими и 25% — младшими детьми. У одного из участников был брат-близнец.

80% имели высшее образование по психологии и почти все прошли дополнительное обучение на курсах

по семейной терапии. Один участник был студентом-психологом, а двое получили педагогическое

образование. Опыт работы по специальности был в пределах от нуля до 25 лет, у большинства он

колебался в пределах от 6 до 10 лет.

59% участников заявили, что они выполняли все письменные домашние задания, 24% — что они не

делали домашних заданий, а 17% — что они делали их время от времени. 90% сказали, что хотят

продолжить обучение теории Боуэна.

2*

20

Вопрос 1. Изменилось ли в результате посещения семинара ваше представление о самом себе и о вашей

роли в семье?

На этот вопрос было получено много серьезных ответов, таких, как: «Начал смотреть на себя как на

часть большой системы из многих поколений», «Появился интерес к семейной истории», «Снизилась

собственная тревога», «Началась работа над эмоциональными разрывами», «Появилась объективность,

большая наблюдательность по отношению к своей роли в семье», «Пришло осознание того, что

собственный уровень дифференциации был ниже, чем предполагалось». Несколько человек отметили:

«Изменения только начались. Очевидно, это будет длинный путь».

Вопрос 2. Изменилось ли у вас видение вашей семьи и роли, которую вы в ней играете'?

Несколько человек ответили, что изменилось, но изменение поведения займет значительное время.

Многие отметили, что они работают над преодолением эмоциональных разрывов в своих семьях.

Несколько человек сообщили, что их роль является слишком доминирующей и они стараются себя

сдерживать. Многие работали над созданием большей открытости во взаимоотношениях с родителями,

братьями, сестрами и супругами.

Вопрос 3. Изменилсяли способ оценивания ваших клиентов?

Несколько человек отметили, что их отношение к клиентам стало более нейтральным. Другие сказали,

что их подход к сбору информации о предшествующих поколениях семей своих клиентов стал более

системным. Некоторые стали восприимчивы к наличию эмоционального разрыва в семьях клиентов.

Вопрос 4. Изменилось ли что-нибудь в вашей манере проведения клинической практики ?

Треть участников сообщили, что они собирают информацию более систематично и вдумчиво, используя

семейную диаграмму. Часть обратили внимание на то, как они общаются с клиентами. Некоторые стали

внимательнее относиться к тем членам семьи, чья роль была более значи-

тельной. Другие обнаружили, что теория Боуэна дает им схему для работы с некоторыми членами

семей, а не со всей семьей в целом.

Вопрос 5. Какие основные положения теории Боуэна оказались для вас самыми полезными ?

Большинство участников перечислили несколько положений. Наиболее часто упоминались

эмоциональный разрыв, эмоциональный треугольник и дифференциация Я. Были также названы

семейная проекция, процесс социализации, слияние, сиблинговая позиция, процесс межпоколенческой

передачи, эмоциональный процесс в ядерной семье и передача тревоги.

Вопрос 6. Какие положения теории Боуэна были самыми трудными для вашего понимания и усвоения ?

Один человек считает, что они все являются трудными из-за их сложности. Приходится много думать

над каждым из них. Почти 50% участников заявили, что самым сложным является дифференциация:

«Это загадка»; «Ее сложно понять теоретически и распознать практически»; «Не совсем ясно, как

использовать это понятие с клиентами»; «Мне сложно определить точный уровень дифференциации и

измерить его». Двое отметили, что понятие «процесс дифференциации» слишком поверхностно и

недоработано.

Вопросы 7 и 8. Какие аспекты семинара были самыми интересными для вас ? Какие аспекты были

наименее интересными ?

Большинство отметили, что для них представляли интерес все аспекты семинара, особенно интервью,

чтение, групповые обсуждения и доклады о конкретных случаях. 28% посчитали, что лекции были

менее интересными, чем остальная часть программы. Несколько человек сказали, что материал лекций

повторял материал для чтения. 17% считали чтение бесполезным, потому что материалы они получали

нерегулярно, списка литературы не было и поэтому они не могли читать дополнительно. 17% сочли, что

групповые встречи были не очень интересными.

Вопрос 9. Как бы вы описали ваши взаимоотношения с руководителями семинаров, помогали ли они

изучать теорию Боуэна?

Вопрос был не очень хорошо сформулирован; соответственно и ответы были не очень понятными.

Несколько человек ответили, что им хотелось бы большего контакта и более активного руководства

клинической практикой со стороны руководителей семинара. Некоторые остановились на стиле

обучения, который отличался от того, к которому они привыкли. Большинство считали, что теория

излагалась ясно и понятно, а руководители были доступными и открытыми, относились к участникам

семинара с уважением.

Вопрос 10. Каковы положительные и отрицательные аспекты дистанционного обучения; как они

влияли на ваше обучение? Как вы относились к наличию и качеству перевода?

Только один человек заявил, что перевод создавал трудности. Остальные считали, что он им не мешал,

хотя некоторые отметили, что он замедлял передачу содержания лекций. Многие обратили внимание на

то, что дистан-ционность, как во времени, так и в пространстве, давала им больше времени на

обдумывание материала и позволяла быть более независимыми в процессе обучения. Один человек

написал, что «дистанционное обучение дало возможность усваивать материал в собственном ритме».

Другой участник отметил: «Дистанционное обучение требует большей организованности и инициативы.

Мне не всегда удавалось быть организованным, но когда такое происходило, я считал это

достижением». Другой участник написал, что «такое обучение требует большей зрелости и

независимости в обучении».

Отрицательными аспектами программы было то, что двухдневные семинары пролетали очень быстро,

не было достаточной обратной связи по поводу письменных работ, отсутствовал полноценный контроль

со стороны руководителей семинара, было мало клинического анализа, а шестимесячные перерывы

между семинарами были слишком длинными.

Этот краткий обзор ответов на вопросы не вполне отражает ту вдумчивость и тщательность, с которой

23

участники давали ответы. Многие из них потратили достаточное количество времени на обдумывание

вопроса о значении семинара, а затем очень подробно ответили на вопросы, за что мы им очень

благодарны.

ОБСУЖДЕНИЕ

В декабре 2001 г., через два месяца после окончания семинара, всем участникам было предложено

собраться и обсудить впечатления о двухгодичных курсах по теории семейных систем Боуэна. На

встрече присутствовали тринадцать участников. Для обсуждения организаторы предложили пять тем:

1. Использование подхода Боуэна с учетом культурных особенностей России.

2. Личные впечатления от «взрослой» модели2 обучения теории Боуэна.

3. В чем эта теория показалась вам наиболее интересной и что конкретно произвело на вас наиболее

глубокое впечатление?

4. Место теории Боуэна среди других системных подходов.

5. Перспективы использования теории Боуэна в России. Самыми интересными вопросами для группы

были

первый и пятый, но несколько участников рассуждали о теории в целом и о тех ее понятиях, которые

оказали на них наибольшее влияние. Мы включили в эту главу отрывки из дискуссии для того, чтобы

продемонстрировать, насколько серьезно участники отнеслись к семинару.

Эдуард Бурчаганов:

Эта теория дает возможность понять процессы, происходящие не только в семье, но и в больших

социальных системах. Самым интересным было то, что особенности функционирования в семье

переносятся на функционирование других социальных систем. Мне эта теория представляется своего

рода алгеброй эмоциональной системы...

2 «Взрослая» модель обучения —термин, использовавшийся К. Бейкер и П. Тайтельманом. Имеется в

виду, что обучающиеся занимаются без принуждения и контроля, руководствуясь соображениями

пользы, для своего профессионального роста.

Впечатляет и то, что теория была изложена семейной парой, которая постаралась преодолеть свои

конфликты, проанализировала треугольники друг с другом и со своими детьми. Теория была

представлена не как абстрактная, а как основанная на жизни и опыте преподавателей.

Их пример вдохновил организаторов, которые также представили для обсуждения и анализа свои

семейные диаграммы, что послужило дополнительным стимулом для остальных участников.

Гражина Будинайте:

Самое сильное впечатление на меня произвело то, что понятие дифференциации связано со

способностью уменьшать свою собственную тревогу. Многие проблемы в семьях возникают из-за

неспособности уменьшить тревогу. На самых низких уровнях дифференциации тревога проявляется в

нескольких вариантах: конфликты, дисфункция одного из супругов, и — самое главное — проекция на

ребенка...

Поскольку я изучала теорию Боуэна в рамках общего курса теории семьи, у меня сложилось

впечатление, что если эту теорию включить в программу института, она будет основой системного

понимания, которое облегчит изучение других вопросов...

Ольга Борисовская:

Я согласна с Гражиной... Теория Боуэна помогает избегать автоматических реакций в клинической

работе. Этот подход прекрасно помогает нормализовать обстановку в семье. С его помощью легко

уловить эмоциональное напряжение клиента, показать, что он не единственный, что его семейный опыт

имеет универсальный характер. В этой ситуации для демонстрации универсальности проблем очень

полезно определить треугольники.

Марина Хазанова:

Я сконцентрировалась на. понятии эмоционального разрыва, которое помогает осознать причины

возникновения эмоциональных проблем. Это дает возможность каждому человеку принять решение о

том, как относиться к семейным трудностям. Эта тема имеет особое значение

в России, где типична такая мысль: «Ах, ты согрешил, я тебе покажу, я отдалюсь от тебя и подвергну

тебя остракизму».

(В течение всей дискуссии участники проявили большой интерес к возможности распространения

теории Боуэна в России. Им было интересно, совместима ли эта теория с русской культурой.)

Инна Хамитова:

До недавнего времени в России особо признавался психодинамический подход. Исторически он

считался более серьезным. Он оказывал огромное влияние на терапевтов и клиентов. В отличие от

Запада, где системный подход стал классическим, в России он считается слишком «авангардным».

Теория Боуэна находится на пересечении психоанализа и теории систем. Теория семьи как системы

объединяет два глобальных подхода: психодинамический и системный.

Наталья Манухина:

Кроме проведения консультаций, я работаю в больнице в качестве психолога. Жаль, что та информация

о теории Боуэна, которой владеют коллеги из Америки, неизвестна в России. Работая в больнице, я

вижу, что самые серьезные заболевания коренятся в семейных проблемах, которые возникают не только

в данной семье, но идут от семьи родителей или семей бабушек и дедушек. Теория Боуэна и ее

клинический подход очень эффективны при работе с соматически больными пациентами. Жизнь

пациентов улучшается, если они анализируют свои взаимоотношения с ближайшими родственниками.

Татьяна Дергачева:

Самое большое влияние теория Боуэна оказывает на тех, кто болен физически. Люди начинают болеть

астмой или другими болезнями из-за семейных конфликтов и частично — из-за эмоциональных связей.

Елена Вроно:

Ситуация в России не похожа на ситуацию в Америке. Российская история полна стольких катаклизмов,

что люди

не знают, где их корни, и не интересуются ими. Первое поколение американцев добровольно порвало

связи со своими корнями, переехав в Новый Свет, но в последующие 200 лет они могли свободно

выбирать, где жить, и переезд был их собственным выбором. Их не отрывали от корней, как в России. В

течение 140 лет на территории США не было войн. Это создает большое различие между нашими

цивилизациями. Для нас требование Боуэна создать семейную диаграмму из трех поколений

трудновыполнимо.

Марина Хазанова:

Я полагаю, что подход Боуэна в условиях России важен в тех ситуациях, когда есть сознательный

разрыв между членами семьи, большая протяженность этого разрыва и утверждение, что он необходим.

В таких ситуациях иногда можно преодолеть разрыв во втором или третьем поколении или на другом

уровне...

Ольга Троицкая:

Даже в контексте тех исторических различий, о которых было сказано, теория Боуэна нужна в России,

так как она дает возможность вдумчиво и спокойно исследовать семейные отношения и семейные

травмы, что в принципе достаточно сложно для нашей ментальности. В России реакции людей

отличаются большой эмоциональностью, особенно по вопросам, касающимся нашего прошлого.

Поэтому спокойный аналитический подход к семейным проблемам не только помогает клиентам

обрести внутреннее спокойствие; они начинают смотреть на вещи более объективно, что дает

возможность увидеть картину в целом и найти пути выхода из трудностей.

Драма нашего прошлого экстраполируется и подчеркивает разрыв в наших семейных диаграммах. С

помощью других методов семейной терапии мы можем работать с мифами клиентов, тогда как теория

Боуэна уделяет большое внимание анализу реальных фактов, реальных биографий членов семей. В то

же время, используя подход Боуэна, клиенты имеют возможность изменить свои взаимоотношения с

предыдущими поколениями, изучая реальную ситуацию в семье и связывая ее с текущими проблемами.

27

Ольга Борисовская:

В использовании методов психотерапии в России существует еще одна трудность. Люди не идут к

психотерапевту со своими проблемами. В России нет такой традиции. Мы, русские, не идем поговорить

о себе с кем-то другим, потому что не уверены, что нас выслушают. Метод Боуэна важен, так как

терапевт готов слушать, проявляет заинтересованность, дает клиенту возможность рассказать свою

историю и выделяет эмоциональные ценности и характеристики из этого процесса. Это имеет огромное

терапевтическое значение.

Эдуард Бурчаганов:

В нашей стране психотерапевт исторически воспринимался как человек с особыми личностными

качествами, которых нету пациента, а процесс психотерапии — как некое таинство. В своей теории

Боуэн раскрывает психотерапию по-новому, как сферу услуг, где пациент и терапевт — обыкновенные

люди и равные партнеры. Просто терапевт больше знает и умеет это знание до пациента донести. Т. е.

знания и навыки, позволяющие оказывать психологическую помощь другим людям, можно передавать

от одного другому. Я уверен, что знакомство с этим подходом обязательно внесет свежую струю в

повседневную практику многих российских специалистов. Учитывая, что эта теория применима не

только к семье, но и к организации и обществу, она обязательно станет популярной в России.

Татьяна Юдеева:

...С помощью теории Боуэна всегда можно помочь пациенту найти неиспользованные возможности,

которые существуют в каждой семье, дать надежду на то, что найдутся правильные решения. Мне

кажется, что метод Боуэна может оказаться полезным в практике психотерапевтов.

Мне очень понравилось работать над моей семейной диаграммой, потому что это давало возможность

изменить собственное поведение и помогало найти что-нибудь неожиданное и новое в себе и в истории

своей семьи. Таким образом, психотерапевт может пополнить свое образование и открыть горизонты

для своего собственного роста.

Наталья Манухина:

Я отметила, как полезен был семинар, особенно работа с семейными диаграммами моих коллег, которые

обсуждались в большой аудитории. Мы хотим предложить группе студентов, изучающих теорию

семейных систем, сделать то же самое. Правила группы по установлению четких границ и по осознанию

разницы работы с коллегами и с клиентами помогли в клинической практике. Эта работа показала, что

для некоторых из наших студентов было бы полезно иметь личного наставника и что для начинающего

терапевта работа со своей собственной семьей не очень проста.

(Большинство участников дискуссии, уже опробовавших этот метод на практике, говорили о том,

насколько полезной оказалась для них эта теория.)

Ольга Троицкая:

Этот метод также очень эффективен для индивидуальных бизнес-консультаций. Использование понятий

теории Боуэна значительно облегчает анализ и способствует нормализации ситуаций, возникающих на

работе. Интересно работать с клиентом, у которого очень жесткий и практический стиль мышления.

Такой человек быстро схватывает эти понятия, интернализирует этот опыт и начинает ориентироваться

и действовать в рамках этих категорий.

Елена Вроно:

В клинической практике я часто вижу, что симптомы, наблюдаемые у ребенка, являются показателями

напряжения между родителями. Это трудно объяснить советским и постсоветским клиентам. Мне

сложно объяснить им, что я собираюсь направить их к семейному психологу или психотерапевту. Для

них это означает, что я не хочу им помочь.

Ольга Борисовская:

Я согласна с Еленой в том, как трудно объяснить родителям, что часто проблема их ребенка является не

его проблемой, а проблемой родителей. Но, в отличие от Елены Вроно, я не говорю родителям, что

существует другой

29

способ работы, который требует другого специалиста. Обращаясь к семье и даже приглашая родителей

прийти на занятие без ребенка, я всегда подчеркиваю, что мы работаем над проблемами ребенка через

привлечение более широкой системы взаимоотношений.

Мария Ященко:

Подход Боуэна незаменим при работе терапевта с семьей, потому что дает возможность работать с

одним человеком. Это приводит к сбору и анализу фактов из истории нескольких поколений семьи с

помощью одного члена этой семьи — клиента. Мне такая модель кажется исключительно продуктивной.

Она позволяет моментально преодолеть несколько видов сопротивления. Глубокий, многослойный

анализ ситуации в семье требует следующих действий: необходимо писать письма, встречаться,

преодолевать давние глубокие разрывы во взаимоотношениях. Но первоначальное сопротивление,

возникающее у клиентов, постепенно пропадает после того, как у них возникает понимание и

начинается собственный анализ. Как только я осознала, что в моей собственной семье есть

определенные люди, которые по разным причинам были исключены из круга близких ко мне людей

(разрыв), я стала понимать, что связь необходимо восстановить. Я поняла, что существует скрытый

процесс, направленный на сохранение разрыва, частью которого я являюсь. Эти люди начинали звонить

и общаться со мной. То же самое может произойти в нашей работе с клиентами, которые вначале

говорят, например, что они даже знать ничего не хотят о своем отце. Позже они соглашаются

встретиться и поговорить с ним, и такие контакты продолжаются.

Ольга Троицкая:

Распространение теории Боуэна вселяет надежду. В соответствии с подходом теории Боуэна к большим

и малым системам, как только будет издана и начнет распространяться книга с изложением этой теории,

на ее основе будут создаваться другие большие системы. Это означает, как и предсказывал сам Боуэн,

развитие и распространение

его теории. Из его теории следует, что время играет очень важную роль. Самое главное, с его точки

зрения, это то, что оно движется, а не блокируется или задерживается. Но мне кажется, что в то же

самое время появление теории Боуэна (не техник, а самой теории) дает нам несколько иной взгляд на

мир в целом и на возможности человека...

Марина Хазанова:

У меня такое впечатление, что все наши комментарии и обсуждение касаются не возможности

приспособить теорию Боуэна к российской реальности, а того, сможем ли мы приспособить ее к нашим

собственным занятиям психотерапией.

Елена Вроно:

После прочтения книги мы берем на себя ответственность за ее распространение. А это означает, что,

несмотря на наши противоположные мнения и наш клинический опыт, мы все сочли теорию Боуэна

мудрой, достойной и подходящей для того, чтобы распространять и использовать ее в нашей стране. С

моей точки зрения, она исключительно важна для внутреннего системного взгляда на различные

взаимосвязанные области и в сфере чистой практики во вспомогательных областях.

ВЫВОДЫ

Проведение московского семинара по теории Боуэна имело много положительных аспектов, хотя были

и трудности, связанные с трактовкой некоторых положений этой теории. Мы подготовили и

скомпоновали материал, чтобы представить его в течение двухлетнего периода группе мотивированных

специалистов из другой части света. Нам удалось организовать преемственность содержания наших

докладов, а также создать учебную атмосферу, которая, как мы надеялись, способствовала повышению

уровня дифференциации студентов. Идея «взрослой» модели была основана на предположении, что

участники, будучи зрелыми людьми, отнесутся к занятиям ответственно.

В общем это предположение подтвердилось. Участники посещали семинар регулярно, а выполненные

ими пись-

31

менные задания, как и доклады об их собственной семье и клинической практике, были вдумчивыми и

глубокими. Хотя один участник дискуссионной группы заявил, чтоу русских нет доступа к информации

об их собственных семьях из-за большого количества трагических событий, которыми изобилует

российская история, на нас произвели большое впечатление тщательно выполненные семейные

диаграммы трех и более поколений. Некоторые люди ничего не знают о своих предках, другие знают о

них очень много, и самая большая группа имеет средний объем информации о своей семье. Это не

зависит от того, насколько та или иная семья была травмирована войнами и репрессиями.

Обсуждения в группах сначала проходили медленно, возможно, из-за того, что учебная модель была

непривычной, менее формальной, чем та, к которой привыкли участники. К концу семинара почти все

активно участвовали в обсуждении теории и ее значения лично для них и для их профессиональной

практики.

Перевод материалов для чтения также представлял некоторые трудности. Для профессионального

перевода материалов не было ни времени, ни финансов. Поэтому многие участники получали только

краткий пересказ, а не полное изложение того материала, который был рекомендован для чтения. Их

начальное понимание теории основывалось на этих кратких пересказах, хотя со временем они были

дополнены нашими лекциями и обсуждениями. В будущем профессионально переведенные главы, включенные в эту книгу, обеспечат более высокое качество материала для тех, кто захочет изучать теорию Боуэна.

Нам был интересен тот факт, что при обсуждении семинара в декабре 2001 г. участники продолжали спорить, важна ли теория Боуэна для России. На протяжении всего семинара мы рассматривали эту теорию как универсальную, основанную на законах функционирования природных систем и биологии.

Хотя она объясняет особенности человеческого поведения и системы взаимоотношений, многие ее положения и схемы можно применять к поведению таких общественных млекопитающих, как приматы, дельфины и слоны. Эмоциональные процессы и тревога,

32

описанные Боуэном, наблюдаются во всем животном царстве.

Культурные особенности и различный исторический опыт человеческих популяций имеют огромное значение для понимания специфики человеческих систем. Но такие явления, описываемые теорией Боуэна, как треугольники, разрыв, проекция и дифференциация Я, можно наблюдать у представителей всех народов. На первый взгляд, они несколько отличаются друг от друга, но на глубинном уровне эмоционально сходны. Нам жаль, если мы недостаточно четко это выразили, поскольку участники продолжали сомневаться в успешности применения теории Боуэна в России. Мы считаем, что она применима к любым человеческим сообществам.

Универсальность теории можно показать на примере понятия разрыва. Это понятие описывает различную дистанцию или близость, которая сохраняется у детей с их родителями, когда они становятся взрослыми и заводят свои собственные семьи. Существует большое разнообразие культурных различий в том, как проявляется разрыв. В США юноша или девушка, находящиеся в состоянии тревоги и крайней степени разрыва, могут переехать из Нью-Йорка, где живут их родители, например, в Калифорнию, и изредка им звонить. В России эмоционально дистантный или «отрезанный» молодой человек может продолжать жить с родителями, но при этом он будет очень редко делиться с ними своими переживаниями и мыслями. Длительный эмоциональный разрыв в нескольких поколениях

обычно приводит к образованию эмоциональных, социальных или физических симптомов у некоторых

представителей последующих поколениях. В разных культурах эти симптомы могут оказаться

различными, но все они связаны с разрывом как способом управления тревогой в семьях.

Понятие дифференциации Я было самым трудным для понимания, что типично для всех изучающих

теорию Боуэна. Многие участники отмечали, что это тайна, что уровень дифференциации очень трудно

измерить. Боуэн вывел это понятие из идеи о дифференциации клеток в биологии; оно включает как

отдельность/автономию, так и связь/кооперацию близко связанных между

собой единиц. В самом общем смысле понятие дифференциации означает способность индивида

определять свои собственные мысли и чувства в контексте близких, эмоционально напряженных

взаимоотношений. Дифференциация Я также показывает способность индивида быть одновременно

отдельно и вместе. Это мера эмоциональной зрелости, которая отражает способность человека вести

себя ответственно, находясь в самых близких взаимоотношениях. Все другие понятия теории Боуэна

связаны друг с другом через понятие дифференциации Я, поскольку оно определяет человеческое

поведение. Теоретически это понятие должно быть применимо ко всем культурам и ко всем людям как

биологическому виду.

Однако некоторые аспекты обсуждения Боуэном этого понятия могут ввести в заблуждение. Он

предложил шкалу дифференциации от нуля до ста, которая была скорее теоретическим конструктом для

описания огромного диапазона различий в поведении человека, чем инструментом измерения. Боуэн не

помещал отдельных людей или семьи на какие-то точки шкалы; вместо этого он описал общие черты

поведения, характерного для каждой из четырех четвертей шкалы. Например, те, кто попадали в

нижнюю четверть шкалы дифференциации (0-25), вели себя более тревожно и характеризовались

большим слиянием в самых близких взаимоотношениях. Те же, кто попадал в верхнюю четверть (75-

100), действовали с сильным чувством «индивидуальности», или автономии, и наименьшей тревогой в

самых близких взаимоотношениях.

Боуэн также описал различие между «базовым» уровнем дифференциации индивида, который можно

оценить, только изучив весь жизненный путь, и «функциональным» уровнем дифференциации

индивида, показывающим, как он вел себя или приспосабливался в данный момент в процессе близких

взаимоотношений.

Для того чтобы понять это положение теории Боуэна, необходимо на протяжении многих лет читать

специальную литературу, анализировать и заниматься самонаблюдением, но даже в этом случае

клиническая оценка дифференциации часто бывает описательной и субъективной. Поэтому

неудивительно, что российским участникам было трудно

понять и начать использовать это положение в клинической практике.

Настоящее понимание теории Боуэна приходит, когда мы начинаем применять ее к своей собственной

семье и наблюдать за самим собой и своими действиями внутри семьи. Это та семья, которую мы знаем

лучше всего. Внутри этой семьи мы вступаем во взаимоотношения, в которых мы наиболее тревожны и

реактивны. Когда мы начинаем разбираться в наших собственных проблемах и тревогах, в близких

семейных взаимоотношениях, тогда мы понимаем и наших клиентов. Мы можем научить наших

клиентов быть объективными настолько, насколько нам самим это удалось.

Можно подумать, что когда человек формировался и жил в репрессивном, тоталитарном обществе (как

все наши российские участники при советском режиме), он не захочет обсуждать со своими коллегами

самые сокровенные семейные взаимоотношения. Мы наблюдали большой диапазон реакций, когда

просили участников работать со своими собственными семьями. Многие участники глубоко изучали

свои семейные взаимоотношения, другие же делали это частично или совсем не делали. Мы полагаем,

что решение работать или не работать со своими собственными предками определялось в большей

степени уровнем дифференциации индивида, а не традиционным недоверием. Однако у нас нет способа

это проверить.

В результате проведения семинара сорок российских психологов и консультантов за два года получили

общее представление о теории Боуэна. Восемь говорящих по-английски участников продолжают

обучение по дистанционной программе, организованной в Питтсбурге. Эта книга содержит подборку

основополагающих теоретических и клинических статей Боуэна и его наиболее ярких последователей,

что должно обеспечить знакомство с этой теорией широкого круга российских читателей. Мы надеемся,

что она будет способствовать поддержанию интереса к теории Боуэна в России.

ВОПРОСЫ ТЕОРИИ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА

Майкл Керр, Мн)ррей Боуэн

Концепция эмоциональной системы — одна из самых важных в теории семейных систем. Она не только

предлагает радикально новое понимание человеческой семьи, но и расширяет наши знания об

эволюционных процессах, происходящих в природе. По значимости и возможным последствиям эту

концепцию можно сравнить с дарвиновской теорией эволюции. Лорен Айзли суммирует вклад идей

Дарвина следующим образом: «Теория Дарвина нанесла человечеству один из самых страшных ударов

— продемонстрировала физическую близость человека к миру низших животных» (Eiseley, 1957, p. 157).

Дарвин показал физическую связь между человеком и низшими формами жизни. Боуэновская теория

эмоциональной системы создала основу для прослеживания связей между поведением человека и

животных. Нам предстоит узнать еще очень много об эмоциональной системе, но пока идет процесс

накопления знаний, концепция Боуэна служит важнейшей теоретической базой для научного

понимания поведения человека и животных.

Поскольку наше знание о живых системах ограничено, мы можем дать пока только достаточно общее

определение эмоциональной системы. В соответствии с концепцией Боуэна все формы жизни явл5потся

системами. Такие системы позволяют организму получать информацию (изнутри

и из окружающей среды), интегрировать новое знание и выстраивать на его основе свое поведение. В

эмоциональную систему входят механизмы, участвующие в процессах поиска и добывания еды,

размножения и выращивания потомства, защиты от врагов и в других социальных взаимодействиях. В

нее включены разнообразные реакции — от инстинктивных до тех, в которых смешаны автоматические

действия и приобретенные навыки. Реакции организма, которыми управляет эмоциональная система,

иногда обслуживают собственные интересы, а иногда — интересы группы.

В связи с тем что определение эмоциональной системы включает все механизмы, которые организм

использует в процессе жизнедеятельности, эта концепция может показаться слишком глобальной,

чтобы служить практическим нуждам. Это все равно, что сказать: автомобиль — это «автомеханическая

система», и эта система включает все, что делает автомобиль автомобилем. Несмотря на то, что

определение эмоциональной системы является чересчур общим, оно служит нескольким важным целям.

Во-первых, это понятие, являющееся краеугольным камнем теории семейных систем, постулирует, что

все формы жизни управляются одними и теми же фундаментальными «жизненными силами»1.

Благодаря эмоциональной системе поведение человека по большей части управляется процессами,

возникшими у живых существ на ранней стадии эволюции, до развития коры головного мозга. В то

время как люди стараются обосновывать свои действия, другие животные просто действуют, не

обременяя себя поисками причин своих поступков.

На протяжении веков люди стремились понравиться друг другу, женились, воспроизводили себе

подобных, воспитывали их, боролись, воевали, спасались бегством, молились и т. д. Они создавали

браки во имя «любви», боролись во имя «идеала», помогали друг другу во имя

1 Выражение «жизненные силы» относится к тем процессам, которые побуждают траву — расти,

медведей — впадать в зимнюю спячку, новорожденного кенгуру — заползать в сумку матери, китов —

мигрировать и т. д.

«добродетели» и воспитывали детей, потому что принимали на себя «ответственность» за их будущее.

Наблюдая за поведением животных в природе, можно прийти к выводу, что все эти формы активности

не требуют специальных моральных оснований для своего осуществления. Этот взгляд не отрицает

влияния высших мозговых центров на поведение человека; он лишь подчеркивает важность того, что

для определенных форм поведения высшая мозговая активность не имеет значения.

Во-вторых, концепция эмоциональной системы описывает способ мышления, который может

объединить современные разрозненные знания о биологических процессах. Отсутствие системного

подхода, общего взгляда проявляется в постоянных теоретических спорах в медицине и биологии,

например, о том, какие причины — психические или соматические — лежат в основе заболеваний, или

о том, что важнее — наследственность или воспитание. Это также определяет нашу неспособность

понять причины возникновения патологических процессов. Иммунологи, эндокринологи, вирусологи,

генетики и другие специалисты пока только описывают патологические процессы в тех системах,

которые они изучают, но не могут объяснить ни сами процессы, ни механизмы, которые ими

управляют. Концепция эмоциональной системы вполне способна объединить эти знания и предложить

единое объяснение для большого числа наблюдаемых явлений. Потенциал этой концепции заключается

именно в предположении, что все физиологические системы организма являются элементами одной

большой системы, регулируемой по единым принципам. Предполагается, что эти управляющие

принципы родственны тем, что существуют во всех природных системах.

Если человека рассматривать как эмоциональную систему, это может расширить наше понимание такой

клинической проблемы, как рак: возможно, причина этой болезни состоит в нарушении баланса этой

эмоциональной системы.

Такой вариант объяснения ракового заболевания значительно отличается от установок большинства

исследователей рака, сфокусированных на процессах,

40

происходящих внутри раковой клетки. Вопрос в общем виде формулируется примерно так: «Что же

произошло с этой клеткой, после чего она стала вести себя ненормальным образом?» Исследование,

основанное на предположении, что рак вызывается нарушением внутри клетки, может в конце концов

дать адекватное объяснение этого заболевания. С другой стороны, адекватное объяснение может быть

основано на представлении о человеческом теле как некой биологической целостности, например, как

колонии клеток. Тогда рак будет отражать нарушение этого целого. Нарушение, происшедшее внутри

клетки, будет отражением нарушения большой системы, частью которой является орган, пораженный

раком.

Такое объяснение возникновения ракового заболевания, по общему признанию, достаточно спекулятивно. Исследования семьи выявили несколько важных принципов, которые управляют эмоциональной системой семьи. Однако мало известно о тех принципах, которые могут управлять системами отдельного организма. Предлагая концепцию эмоциональных систем для объяснения жизнедеятельности индивида, мы хотим лишь указать возможное направление будущих исследований.

Можно предположить, что коль скоро существуют системные принципы, рассматривающие семью как целое, то, очевидно, аналогичные принципы применимы и в рамках целостного подхода к индивиду.

В-третьих, цель концепции эмоциональной системы заключается в том, что она легко может быть выведена за рамки индивида и расширена до рассмотрения системы отношений. Это важно, так как, хотя анатомически и физиологически эмоциональность ограничена физическими границами отдельного организма, многое в эмоциональном функционировании определяется взаимоотношениями с другими организмами и окружающей средой. Действительно, функционирование индивида часто не может быть понято вне контекста его отношений с группой.

Примером эмоциональных межличностных отношений служат отношения внутри семьи. В природе существует много других примеров, но прежде чем мы будем обсуждать эти случаи и их теоретическую основу, вернемся к вопросу о соотношении эмоциональной системы и двух других важных систем, а именно систем чувств и интеллекта.

СИСТЕМЫ ЭМОЦИЙ, ЧУВСТВ И ИНТЕЛЛЕКТА

В свете теории семейных систем функционирование и поведение человека во многом зависит от взаимодействия систем чувств и интеллекта с эмоциональной системой. С терминами «эмоция» и «чувство» часто возникает путаница, поскольку в обычной жизни они нередко используются как взаимозаменяемые. Если не различать эмоцию и чувство, то сложно применить термин «эмоциональность» ко всем живым существам. Уравнивание эмоции и чувства отражено в таком утверждении: «Птицы, рыбы и насекомые не имеют эмоций». Тот, кто говорит подобное, обычно имеет в виду, что низшие животные не имеют чувств. Для большинства видов, возможно, это и правильно.

Системная теория, тем не менее, разделяет эмоции и чувства, что позволяет использовать термин

«эмоциональный» применительно ко всем живым существам.

Примером эмоционально детерминированного поведения низших животных может служить

деятельность высоко организованных муравьев из касты солдат, решительно защищающих колонию от

незваных гостей. Муравьи не обдумывают значения своих действий, не имеют националистических

чувств, они просто действуют. Другой пример эмоциональной реакции низших животных — обнажение

зубов у самца бабуина при встрече с незнакомцем. Непроизвольный поворот растений, полет мотылька

к свету — также примеры эмоционального ответа.

Более сложную эмоциональную реакцию можно наблюдать у молодого дельфина, который, устав от

слишком большого давления со стороны своего тренера, уединяется и отказывается от еды. Когда

похожие реакции демонстрирует человек, причина его ухода и отказа от еды трактуется как внутренний

психологический конфликт. В случае с дельфином легче увидеть, что, кроме психологических, есть еще

биологические и эмоциональные причины такого

42

поведения. Может быть, распознать биологическую компоненту в поведении дельфина проще хотя бы

потому, что мы не можем узнать у дельфина, почему же он не ест. Когда мы спрашиваем человека о

мотивах его действий и поступков, мы ожидаем психологического объяснения, но, сфокусировавшись

на психологических причинах, легко забыть, что люди, как и муравьи-солдаты, демонстрируют

множество поведенческих реакций, в основе которых лежат процессы, имеющие более глубокие (или

более древние, с точки зрения эволюции) корни, чем мышление и чувство.

Система чувств и интеллектуальная система — это недавнее «приобретение» в эволюционном развитии

животных, которое и привело к появлению Homo sapiens. Когда эти системы были присоединены к

имеющимся и/или развились в процессе эволюции человека, они не заменили собой (или лишь отчасти

заменили) функции эмоциональной системы. продолжала оказывать решающее влияние на поведение

людей, а новые системы лишь дополняли ее.

Системачувств, несомненно, очень сильно влияет на человеческое поведение. Фактически чувства

оказывают на просоциальное поведение большее влияние, чем мышление. Люди познают свои чувства

на собственном опыте. Эмоции в отличие от чувств не ощущаются. Влияние эмоций проявляется в том,

что делают или не делают в заданной ситуации люди и другие организмы. Чувства проявляют себя как

интеллектуальное или когнитивное осознание наиболее поверхностных моментов эмоциональной

системы. Люди чувствуют вину, стыд, неодобрение, злость, возбуждение, ревность, экстаз, симпатию,

отвержение и т. д. Многие животные часто действуют так, как будто они испытывают похожие чувства,

но имеется лишь очень немного свидетельств того, что некоторые из них на это способны. Они просто

реагируют эмоционально. Есть и такое предположение, что люди тоже реагируют эмоционально, но на

высшем уровне у них ecf ь слой чувств. То, что мы сознаем, является чувством, но в реакции человека

есть и много другого.

Интеллектуальная система относится к той части нервной системы, которая является совсем недавним

дости-

жением эволюции и относится к «думающему мозгу». В эту систему включена человеческая

способность — знать и понимать. Это то, что делает человека уникальной формой жизни. В ряду всех

живых существ человек уникален именно из-за своей способности знать, понимать и передавать

сложные идеи. Нет никаких достоверных данных о том, что по мыслительной способности к человеку,

который может наблюдать природные процессы и обобщать свои наблюдения, приблизился какой-либо

другой вид живых существ.

Однако есть важное различие между процессом мышления, на который не влияют эмоции и чувства, и

мышлением, которое подверглось этому влиянию. Ясно, что большую часть времени человеческий

интеллект «обслуживает» эмоциональные процессы и чувства. Если кто-то воспринимает реальность

неадекватно, или кто-то идет на убийство, или группа людей оправдывает свои желания контролировать

других с помощью политики и религии, интеллект ищет и находит оправдание этим чувствам,

желаниям и эмоциям.

Природа нейтральна. В ней нет истинного и ложного, хорошего и плохого. Природа — это просто

процесс взаимосвязанных событий. Но человеческая субъективность и система чувств «пристрастны»

по отношению к тем или иным событиям и таким образом навязывают свои законы природе. Даже

когда нам кажется, что мы совершенно объективны, разум находится под влиянием эмоций и чувств;

наша точка зрения питается страстями, эгоизмом, догматизмом, ощущением собственной правоты. Если

человеку свойственно биполярное мышление (хорошее — плохое, черное — белое), он не может

адекватно воспринимать процессы, происходящие в природе и в нем самом. Человеческий интеллект

способен оценивать и наблюдать природу объективно, но он очень легко теряет эту объективность. И

хотя теоретически всегда есть возможность объективно оценить происходящее, эта возможность

постоянно подавляется эмоциями и чувствами.

Когда люди реагируют эмоционально на внешние или внутренние стимулы, эти реакции могут

проявляться

44

на разных уровнях—на уровне эмоций, чувств и интеллекта3. На интеллектуальном уровне это

проявляется в мышлении, которое находится под сильным влиянием эмоций и чувств (субъективность).

Хотя чувственное реагирование проявляется наиболее наглядным образом и наиболее подходит к

категории «автоматического», управляемое эмоциями мышление также может быть автоматическим и

также может влиять на поведение. Ценности, убеждения, принципы, в своих проявлениях часто

напоминающие «коленный рефлекс», являются примерами автоматических, эмоционально

детерминированных реакций мышления. Если кто-то в ответ на чужую идею автоматически

дискредитирует эту идею или самого человека, в этом проявляется субъективность реагирующего.

Ответ может показаться рациональным, но управляется он прежде всего эмоцией или чувством.

Вот примеры проявления эмоциональной реакции индивида на неодобрение: уход (эмоциональный

ответ, встречающийся во всех формах жизни); печаль (испытываемая только высшими формами

жизни); ощущение своей неадекватности (несомненно, свойственное только человеку) . Другие

примеры эмоциональной реакции на неодобрение: агрессивное выражение лица (эмоция), злость

(чувство), отстаивание собственных интересов с «правильной» точки зрения (интеллект).

Скорее всего, все три системы взаимно влияют друг на друга. Эмоциональная реакция может быть

«спусковым крючком» для чувства, а чувство в свою очередь «запускает» мысли, которые окрашены

этим чувством. Противоположный процесс также имеет место: субъективные соображения могут

провоцировать чувства, а чувства — эмоциональную реакцию. Было бы неправильно считать, что какая-

то из этих систем «лучше» других. Каждая из них выполняет важную функцию. Все они — продукт

эволюции и продолжают эволюционировать.

Пока Боуэн развивал концепцию трех систем, построенную главным образом на клинических

наблюдениях, иссле-

2 Выражение «реагировать эмоционально» подчеркивает включение физиологических компонентов

эмоции наряду с поведенческими проявлениями.

даватель мозга Пол Маклин (MacLean, 1976) создал очень похожую модель на базе нейроанатомических

и нейро-психологических исследований. Суть концепции Мак-лина — представление о триедином

мозге. Обсуждение роли мозга в мышлении, эмоциях и чувствах совершенно не означает, что мозг

является органом эмоциональной системы. Предполагается, что человека и человекообразных

включает процессы, которые относятся ко всему организму, а не только к центральной нервной системе.

То, что происходит в человеческом мозге, может отражать процессы, происходящие в теле, даже на

клеточном уровне, а то, что происходит в человеческом теле, может отражать процессы, происходящие

в мозге. Концепция эмоциональной системы стремится объединить все процессы, действующие в

организме.

Триединый мозг

Основываясь на всестороннем сравнении мозга рептилий, низших и высших млекопитающих, Маклин

заключил, что, хотя человеческий мозг существенно развился, он сохраняет родственные черты с

мозгом рептилий, а также с мозгом ранних и современных млекопитающих. Эти базовые черты

позволяют выделить три формации в человеческом мозге, которые радикально различаются по

структуре и химическому составу. Эти три формации и составляют то, что Маклин назвал «триединым»

мозгом.

Три формации мозга описаны Маклином как мозг рептилии (R-комплекс), мозг древних

млекопитающих (лимби-ческая система), мозг современных млекопитающих (кора головного мозга).

Эти формации мозга нельзя в точности соотнести с эмоциональной, чувственной и интеллектуальной

системами, которые описывает теория семейных систем. Системы относятся к функциям и

взаимоотношениям, а установить прямое однозначное соответствие между функциями,

взаимоотношениями и анатомическими структурами не представляется возможным. Попытки несмотря

ни на что установить такое соответствие часто приводят к редукционизму. Тем не менее можно

проследить очевидные параллели между моделью трех формаций Маклина, с одной стороны, и теорией

семейных систем — с другой.

46

С точки зрения эволюции, R-комплекс — старейшая из трех частей мозга. Этот комплекс анатомически

локализуется в большом ганглии у основания переднего мозга. Нельзя недооценивать то влияние,

которое оказывает R-комплекс на наше поведение. Ящерицы и другие рептилии демонстрируют

сложные формы поведения, которые часто можно наблюдать и у млекопитающих, в том числе у

человека. Эти поведенческие паттерны включают имитационное поведение (возможно, оно влияет на

человеческое поведение гораздо сильнее, чем мы склонны считать); предрасположенность к

определенному режиму и ритуалу (несомненно, это очень важный аспект человеческого поведения);

замещающее поведение (поведение, не соответствующее данной ситуации и проявляющееся, когда

животное находится под воздействием стресса); маскирующее поведение (Маклин напоминает, как

Артур Бремер изо дня в день постепенно подкрадывался к своей жертве, Джорджу Уоллесу3); тропизмы

(положительные либо отрицательные реакции на появление живых или неживых объектов). Тропизмы

частично совпадают с имитационным поведением, таким, например, как кратковременная причуда или

увлечение модой. Проведя серию сложных экспериментов, Маклин показал, что неврологическим

базисом для такогорода поведения млекопитающих является R-комплекс. Это открытие помогло

установить структурную и поведенческую связь между рептилиями и млекопитающими.

Маклин выражает уверенность в том, что доказательство факта влияния R-комплекса на поведение

млекопитающих опровергает общепринятую точку зрения на происхождение человеческого поведения,

истоки которой следует искать в представлении Джона Локка (Locke, 1984) о «tabula rasa». Маклин

пишет следующее:

«Принято считать, что человеческий мозг начал свое существование как "чистый лист", на котором мог

быть

Джордж Уоллес — политик, губернатор штата Алабама, известный своими расистскими

высказываниями, автор лозунга «Сегрегация навсегда!» В 1962 г. после покушения, совершенного на

него Артуром Бре-мером, оказался частично парализованным. — Прим. пер.

запечатлен любой опыт. Работа Павлова об условных рефлексах с его особым подчеркиванием роли

"новой" коры головного мозга только укрепила эту точку зрения. Общепринято, что человеческое

поведение, за исключением базовых биологических функций, строится и развивается посредством

передачи знаний и традиций из поколения в поколение. Таким образом, акцент делается прежде всего

на обучении и вербальной коммуникации... Хорошо, если все человеческое поведение является

продуктом обучения, почему же, несмотря на весь наш интеллект и культурно обусловленное

поведение, мы продолжаем вести себя и действовать примерно тем же самым образом, как и

животные?» (MakLean, 1978, p. 319).

Несмотря на то, что мозг рептилий хранит опыт предыдущих поколений, Маклин считает, что рептилии

плохо подготовлены к действиям в новых условиях, поскольку их мозг обладает только рудиментарной

корой. Когда эволюция привела к появлению первых млекопитающих, они обладали уже более сложной

корой. Эта примитивная кора обеспечивала млекопитающим лучшие способности воспринимать

окружающую среду и учиться выживать в ней. У всех существующих ныне млекопитающих эта

примитивная кора найдена в лимбической зоне. В 1952 г. Маклин предложил термин «лимбическая

система» для того, чтобы объединить воедино лимбической мозг и те структуры ствола мозга, с

которыми он соединен напрямую. Маклин так описывает некоторые уникальные особенности

лимбической системы:

«Лимбический мозг, благодаря связи с гипоталамусом, имеет гораздо большее влияние на висцеральные

и эндокринные функции, чем новый мозг. Результаты клинических и экспериментальных исследований,

проведенных за последние сорок лет, показывают, что лимбической мозг извлекает информацию об

эмоциональных переживаниях, ответственных за поведение, необходимое для самосохранения и

сохранения вида» (p. 326).

48

Лимбическая система имеет три отдела. Нервные клетки первого отдела — миндалины — участвуют в

обеспечении пищедобывательного, агрессивного и оборонительного поведения. Клетки второго отдела,

перегородки, задействованы в выполнении основных функций, обеспечивающих процесс воспроизводства. Искусственная стимуляция этой области вызывает сексуальное возбуждение и аффективное поведение. Третий отдел, расположенный вокруг сосцевидных тел, обеспечивает выкармливание потомства и материнское поведение в целом. В мозге рептилий нет никакого аналога этому отделу (их родительское поведение вообще выражено очень слабо).

Лимбическая система выполняет также важные интег-ративные функции, одна из которых относится к способности испытывать и выражать эмоции. Вся гамма чувств — от страха к экстазу и к чувству вины — генерируется именно этой частью переднего мозга человека. Важную роль лимбической системы в генерации подобных чувств доказывают самоотчеты пациентов, переживших приступы психомоторной эпилепсии в результате раздражения лим-бического мозга. Маклин пишет:

«Сильное волнение может также вызвать вспышку чувств типа "эврика", сопровождающих любое открытие, или парящую в сознании уверенность в том, что ты обладаешь истинным, реальным и полезным знанием. Когда мы думаем о том, как оценить важность того или иного события или факта, ничто не может дать нам больше, чем понимание, что именно примитивная лимбическая система обладает способностью генерировать сильное чувство убежденности в правильности собственного видения проблемы независимо от того, истинное оно или ложное» (p. 331).

С появлением в процессе эволюции высших млекопитающих передний мозг резко увеличился, в основном за счет неокортекса. Этот неокортекс и стволовые структуры мозга, с которыми он напрямую связан, были названы «мозгом новых млекопитающих». Маклин пишет:

«Неокортекс достиг высшей точки в человеческом мозге, в котором развился целый мегаполис нервных клеток, связанных с формированием символического языка и относящихся к нему функций чтения, письма и вычислительных операций. Мать изобретения, отец абстрактного мышления, неокортекс обеспечивает сохранение старых и порождение новых идей» (p. 332).

Неокортекс предназначен для ориентировки и принятия решений в ситуациях, которые возникают во внешнем мире, получает сигналы прежде всего от глаз, ушей и соматических рецепторов. Как бы ни был важен неокортекс, он не играет никакой существенной роли во многих аспектах социального функционирования животных, что стало ясно из ряда впечатляющих экспериментов. Один такой эксперимент был проведен в 1969 г. на крысах, у которых сразу же после рождения посредством

специальных манипуляций остановили развитие неокортекса (Haddad, Rabe, Laqueur, 1969). Было установлено, что, несмотря на его отсутствие, животные оказались способны спариваться, размножаться и ухаживать за своими детенышами. Более того, психологические тесты не выявили различий между подопытными крысами и их собратьями с полноценным неокортексом. Маклин позже

подтвердил результаты этих исследований на опытах с хомяками, у которых также было приостановлено развитие неокортекса. Эти животные вели себя так, как и обычные хомяки в естественных условиях.

Маклин провел другую интересную серию опытов на обезьянах, у которых были сохранены связи неокортекса с другими структурами, но большинство связей R-комп-лекса и лимбической системы были разрушены. В этом случае животные были способны передвигаться и питаться, они внешне не

отличались от сородичей, но они перестали вести себя как обезьяны.

Работы Маклина ясно показывают, что на многие базовые аспекты поведения высших млекопитающих

оказывает важное влияние та часть их мозга, которая является общей для высших и низших млекопитающих и рептилий. Маклин подчеркивает, что эволюционное развитие неокортекса обеспечивает млекопитающим уникальные возможности:

4 Теория

«Тот факт, что основные формы встречающегося в природе поведения обеспечиваются старейшими

эволюционными образованиями мозга, не умаляет важности неокортекса. Ни один факт из области неврологии не является более достоверным, чем то, что неокортекс необходим для обеспечения функций языка и речи и что только ему мы обязаны бесконечным разнообразием способов самовыражения» (p. 334).

Самая эволюционно молодая часть неокортекса — это лобные доли. В процессе эволюции от неандертальца к кроманьонцу человеческий лоб постепенно увеличивался по высоте. Лобные доли находятся непосредственно за высоким лбом. Хотя эта часть неокортекса почти никак не связана с интеллектуальными способностями, зато она -и только она - отвечает за способность к самоконтролю и самосозерцанию. Лобные доли обеспечивают также возможность заглядывать в будущее, планировать свои и чужие действия. Вероятно, именно неокортекс делает людей действительно непохожими друг на друга. Являемся ли мы единственными живыми существами, которые способны наблюдать за своими эмоциями, чувствами и субъективными состояниями, и, как

следствие, единственными, кто способен в какой-то степени модифицировать влияние этих состояний

на наши действия? Более того, действительно ли лобные доли позволяют нам различать объективную

реальность и субъективные переживания?

Существует сложная взаимосвязь между R-комплексом, лимбической системой и корой головного

мозга, которая прекрасно описана популяризатором науки писательницей Анной Розенфельд:

«Давайте возьмем простой пример — и позволим себе немного пофантазировать — поскольку мы и на

самом деле не знаем абсолютно точно, какую роль каждый из трех отделов мозга играет в

формировании сложного человеческого поведения. Каждый компонент нашего триединого мозга

реагирует как-то по-особенному на одни и те же сенсорные стимулы. Например, если мы случайно

встречаемся с нашей "старой любовью", неокортекс может начать генерировать обычные фразы

из нашего разговорного этикета, медленно произнося имя человека, спрашивая "как дела", болтая о том,

о сем и при этом получая множество знаков и сигналов, несущих информацию о находящемся рядом

человеке, и пытаясь как-то успокоить лимбическую систему. Лим-бическая система, напротив, будет

засыпана всякими вопросами — сверху, снизу, изнутри и снаружи; она будет вспоминать свои желания

и страхи, но ни в коем случае не останется спокойной. Посылаемые ею сообщения, проходя через

другие, нижележащие отделы мозга, могут заставить сердце учащенно биться, руки — холодеть, живот

— бурлить, лицо — вспыхивать, а сексуальные рефлексы — активизироваться, несмотря на все усилия

неокортекса сохранять невозмутимость. Или, например, нас обуревает злость и желание прервать эту

неприятную нам встречу. Но... мы продолжаем обмен любезностями. Тем временем унаследованная

нами от-рептилий часть мозга тоже начинает возбуждаться, заставляя нас делать такие жесты и

принимать такие позы, которые выдают наш конфликт — возможно, наше рукопожатие будет длиться

дольше обычного, или же мы внезапно почувствуем острое желание почесать ухо» (Rosenfeld, 1976, p. 5-

6).

Как видно из этого примера, иногда мы переживаем внутреннюю борьбу чувств, жестов и

рационального осмысления ситуации. В другое время, однако, может наблюдаться большая гармония

разных отделов мозга. Исследуя возможные анатомические и физиологические субстраты

эмоциональной системы, было бы полезно выяснить также и ту роль, которую эмоциональность играет

в природных системах.

В ПРИРОДЕ

Как уже говорилось, когда встает задача изучить процессы семейного взаимодействия, нужно перейти

от взгляда на семью как собрание относительно автономных индивидов к рассмотрению ее как

целостной эмоциональной единицы. Представление о том, что группу отдельных

4»

организмов можно рассматривать как отдельную целостность, — в биологии это идея суперорганизма

— имеет долгую историю. Несмотря на частые упоминания данной концепции в литературе, ее научный

базис многим биологам представляется спорным. И хотя нет никаких сомнений в том, что организмы

очень часто живут в плотно спаянных группах, разработка теоретических принципов, позволяющих

рассматривать группу как единое целое, наталкивалась на определенные трудности. Когда нет

понимания того, как именно организована группа, концепция суперорганизма действительно выглядит

безосновательной. Когда отдельный организм физически прикреплен к другому организму — как в

колонии беспозвоночных и до определенной степени в некоторых колониях насекомых, — идея о том,

что части находятся под управлением целого, представляется вполне справедливой. Даже когда

организмы связаны между собой менее плотно, как большинство общественных насекомых, идея о

суперорганизме также выглядит вполне разумной. Конечно, отдельные муравьи не совсем автономны,

особенно тогда, когда они с помощью особых химических веществ склеиваются друг с другом. Кроме

того, поскольку муравьи весьма различаются по своим функциям и физическому строению, правильнее

описывать их индивидуальное

I функционирование в рамках целого, нежели в понятиях

автономных «мотивов» каждого в отдельности. Однако когда организмы еще более свободны в своей

привязанности друг к другу (как, например, млекопитающие), то естественнее воспринимать

индивидуальный организм как автономный, действующий самостоятельно, а не в составе группы. Идея

суперорганизма кажется притянутой за уши, когда применяется к таким независимым существам, как

млекопитающие.

Изучение человеческой семьи привело к открытию, что психологическое и физическое

функционирование отдельной личности, как и ее поведение, регулируется взаимоотношениями в

гораздо большей степени, чем это было принято считать ранее. Было установлено, что эмоциональное

функционирование индивида не определяется степенью его автономии, как это утверждали предше-

ствующие теории. Наверное, самым важным результатом этого открытия явилась законченная теория,

описывающая этот крайне важный процесс взаимоотношений. В рамках естественных наук такая теория

никогда раньше не разрабатывалась. Чтобы оценить важность теории отношений, полезно рассмотреть

роль процесса взаимоотношений у общественных животных.

общественных животных

Армия муравьев является одним из наиболее ярких примеров того, какие ценные результаты могут быть

получены при исследовании поведения животных в свете системных взаимоотношений. Первые работы,

посвященные этой теме, были выполнены в 1930-1940-е годы Т. С. Шнейрла. Муравьи, как и многие

другие общественные насекомые, разделены на касты: царицы, работники и солдаты. Эти особые виды

общественных насекомых являются предметом давнего интереса ученых из-за своих циклических

миграций. Орды муравьев периодически перемещаются на большие расстояния. Понимание того, что

управляет этими массовыми миграциями, углублялось поэтапно, причем параллельно с пониманием

связи между солнечными ритмами и человеческим поведением. И в том и в другом случае происходил

постепенный сдвиг фокуса внимания с отдельных деталей на процесс их взаимодействия.

Сначала о взаимоотношениях в армии муравьев было мало что известно, вследствие чего некоторые

ученые стремились приписать индивидуальные черты и мотивы поведения каждому отдельному

муравью. Например, Пол Гриссволд Ховес (Howes, 1919) отмечал, что муравьи послушны и

ответственны: лейтенанты следят за порядком и прячут царицу от остальных муравьев. Остается

непонятным, каким образом это «собрание индивидов» планирует и организует миграцию.

Шнейрла, наоборот, считал, что поведение колонии не зависит от индивидуальных мотивов, а является

результатом иерархически организованных взаимосвязанных поведенческих актов (Schneirla, 1957).

Периодичность

овуляционного цикла царицы регулируется не ее собственными биоритмами, а стадией созревания

личинки. По мере того как личинка приближается к окукливанию и ее потребность в еде уменьшается,

царице достается больше еды, увеличивается ее рабочая активность. Увеличение питания царицы

стимулирует ее переход к новому циклу производства яиц. Кочевая фаза миграционного цикла колонии

заканчивается в тот момент, когда совпадают изменения в активности царицы и рабочих муравьев.

Было выявлено, что в основе циклических изменений жизни колонии лежит самовоспроизводящаяся

система автоматической регуляции, система реципрокных отношений между царицей и остальной

колонией. Шней-рла установил, что колония муравьев может быть лучше понята как эмоциональная

единица, чем как собрание отдельных особей. Колония как целое содержит в себе предсказуемый

процесс взаимоотношений.

Даниель Лерман (Lehrman, 1967) провел обширные исследования влияния процесса взаимоотношений

голубей-вяхирей на их репродуктивное поведение. Его работа позволила получить два важных

результата, которые идут в русле системного подхода к поведению. Первый состоит в том, что

существует тонко настроенный взаимопереход между психологией и физиологией отдельного голубя, а

второй — что существует взаимовлияние того, что происходит внутри отдельной особи, и того, что

происходит между голубями.

Лерман, проводивший это исследование в Институте поведения животных в университете Рутгера,

тщательно регистрировал последовательность мельчайших физиологических и поведенческих

изменений у голубей-вяхирей во время процессов ухаживания, спаривания, строительства гнезда,

откладывания и высиживания яиц, выведения птенцов и, наконец, их выкармливания и защиты. Когда

мужская и женская особи голубей-вяхирей помещаются в клетку, где есть пустой стеклянный шар и

какое-то количество материала для строительства гнезда, они сразу же начинают свой нормальный

поведенческий цикл, который идет предсказуемым курсом по привычному расписанию. Полный цикл

начинается

с ухаживания и продолжается до момента, когда молодые птицы уже способны сами клевать зерна с

пола клетки. Все это занимает шесть-семь недель.

Изменения в поведении птиц происходят в четкой последовательности. Птицы не начнут строительство

гнезда только потому, что в клетку помещен соответствующий материал. Гнездостроительное

поведение может возникнуть только на определенной стадии цикла. На яйца и на молодняк птицы

также реагируют лишь на соответствующей стадии цикла. Эти циклические изменения в поведении

связаны не только с изменениями во внешней ситуации, но и с поразительными изменениями в

анатомии и физиологическом состоянии птиц, которые включают и состояние яичников, и вес яичек, и

длину кишки, и вес печени, и микроскопическую структуру гипофиза, и другие параметры, которые

коррелируют с поведенческим циклом.

Хотя эти параллельные анатомические, физиологические и поведенческие изменения происходят в

циклической форме у каждой птицы, этих изменений не возникнет, если мужскую и женскую особи

поместить в разные клетки, пусть даже и в такие, где есть материал для строительства гнезда. Таким

образом, цикл психобиологических изменений может происходить только синхронно у живущих вместе

членов голубиной пары, но при их раздельном проживании он не запускается. Изменения, которые

происходят у каждой птицы, есть результат стимуляции, возникающей от соседства с партнером.

Взаимодействие с партнером, например, постепенно готовит птицу к высиживанию яиц, и этот эффект

значительно усиливается при наличии строительного материала. Сигналы, которые идут от самца,

усиленные за счет присутствия шарообразного каркаса для гнезда и материала для его строительства,

индуцируют выделение гипофизом самки полового гормона, а результатом этого процесса является ее

готовность к высиживанию яиц. Короче, гормоны регулируют поведение, но и сами они подвержены

влиянию поведения и других внешних стимулов. Поведение каждой птицы влияет на гормональный

фон и поведение ее партнера. Это прекрасно организованная система, что видно из следующих слов

Лермана:

i

«Регуляция репродуктивного цикла голубя-вяхиря зависит, по крайней мере частично, от двойного

набора ре-ципрокных взаимоотношений. Первый из них — это влияние гормонов на поведение голубя и

влияние внешних стимулов (включая те, которые вызваны поведением самого животного и его

партнера) на секрецию гормонов. Второй же включает сложные реципрокные отношения между

влиянием самого факта присутствия и поведения одного партнера на эндокринную систему другого и

влиянием самого факта присутствия и поведения другой птицы (включая те аспекты ее поведения,

которые индуцированы этими эндокринными влияниями) обратно на эндокринную систему первой

птицы. Подобной цикличности не было обнаружено у пар птиц, находящихся в изоляции друг от друга,

так что синхронизацию циклов двух партнеров можно теперь считать результатом взаимодействия

факторов внутренней и внешней среды (Lehrman, 1967, p. 88).

Джон Колхаун (Colhoun, 1963), изучая процесс социальной стратификации в колонии норвежских крыс,

определил другие важные параметры взаимоотношений. Он обнаружил, что эти крысы, даже будучи

генетически почти идентичными (благодаря специальному скрещиванию), находясь в группе,

отличаются друг от друга по уровню активности и «степени общительности» с другими крысами. Этот

феномен дифференциации был выявлен в каждой колонии. Даже когда Колхаун исследовал группу

крыс с максимально высокой степенью генетического сходства, он таюке наблюдал, что колония по-

прежнему производит как активных доминантных крыс, так и менее активных подчиненных особей.

Если группа формировалась только из крыс, которые доминировали в прежней группе, новая иерархия

приводила к тому, что кто-то из них становился подчиненным. Точно так же, если группа

формировалась только из крыс, которые в прежней группе были подчиненными, в новой группе все

равно появлялись доминантные крысы.

Развитие доминантности и подчиненности, или, другими словами, активного и пассивного

функционирова-

ния, является скорее продуктом постоянно присутствующих взаимоотношений, нежели специфических

личностных особенностей отдельных крыс. Совсем не нужно выводить особых крыс для организации

этого взаимодействия, равно как и не требуется, чтобы сам процесс взаимодействия влиял на поведение

крыс. Неизменность этого процесса взаимоотношений, независимого от способа размножения

животных, свидетельствует о том, что он коренится где-то глубже, чем гены, либо он обусловлен той

частью генома, которая никогда не меняется.

Колхаун высказал предположение о возможной функции процесса социальной стратификации.

Поскольку более активные и доминантные крысы чаще спариваются и дают потомство, то этот процесс

проявляет форму механизма естественного отбора. Однако на основе своего исследования ушастых

окуней Бернард Гринберг (Green-berg, 1946) предложил другую возможную функцию стратификации. У

окуней существует социальная иерархия. Гринберг установил, что когда он изымал из аквариума

подсаженного туда окуня-изгоя, оставшиеся там постоянные жители становились более агрессивными

друг к другу. Затем запускали новую незнакомую рыбу, и она становилась новым объектом агрессии.

Все выглядело так, как будто эти рыбы-изгои служили каналом для отвода агрессии.

Примером другой удивительной системы, которая демонстрирует взаимодействие анатомии,

физиологии, поведения и процесса взаимоотношений, является тропическая рыба Labroides dimidiatus.

Социальная группа состоит из одного самца и гарема самок, занимающих общую территорию.

Робертсон (Robertson, 1972) показал, что самец подавляет тенденцию самок к смене пола, агрессивно

доминируя над ними. Когда он умирает, доминантная самка в группе моментально меняет пол — и

становится новым хозяином гарема!

Уилсон (Wilson, 1985), длительное время исследовавший процессы взаимоотношения общественных

насекомых, был поставлен перед необходимостью использовать принципы системной теории. Он начал

с определения специфических отношений, которые регулируют функционирование колонии насекомых.

Пока Шнейрла

изучал, как мельчайшие особенности поведения одного организма влияют на особенности поведения

другого, Уилсон попытался выявить сами принципы, которые управляют наблюдаемыми

последовательностями поведенческих актов. Колония насекомых — прекрасная гомеоста-тическая

система в отношении контроля за размером популяции, кастовыми пропорциями и гнездового

окружения. Поскольку Уилсон смог определить регуляторные механизмы, свойственные колонии как

целому, т. е. механизмы, которые контролируют функционирование отдельных рабочих особей, он счел

возможным назвать колонию насекомых суперорганизмом. Колония должна быть понята как

самодостаточная целостность.

Примером развития индивида, ход которого регулируется уровнем взаимоотношений в колонии,

является процесс превращения личинки в члена определенной касты. Принадлежность отдельной особи

к касте детерминируется средовыми раздражителями. Каждый муравей рождается примерно с одним и

тем же набором генов, но те особые гены, которые несут в себе информацию и определяют, превратится

ли личинка в солдата, рабочего или царицу, контролируются средовыми стимулами. Другими словами,

тип муравья, в который превратится личинка, не запрограммирован в ней на момент рождения. Когда

личинки появляются, они представляют собой лишь сырой материал для нужд колонии. Колония

обладает набором функциональных обязанностей, которые должны быть выполнены, а также

способностью направлять свою «молодежь» на те «должности», которые наиболее полезны сообществу

именно в данное время. Когда нужды колонии меняются (возможно, под влиянием окружающей среды),

включается регуляторный механизм, распознающий новые обстоятельства и меняющий стимулы,

которые получает развивающаяся личинка.

Способ дифференциации личинки муравья в направлении определенной касты похож на способ

дифференциации клеток в многоклеточном организме. И отдельная особь, и клетка имеют

потенциальную возможность реализовать более разнообразную по форме и интенсивности активность,

чем они демонстрируют в обычных

условиях. В нормальных условиях основная часть потенциала, которым обладает клетка или муравей,

находится в латентном состоянии, репертуар их активности ограничен специфическими для них

задачами. Когда же возникает чрезвычайная ситуация, начинает быстро разворачиваться более широкая

программа. В результате определенная каста муравьев начнет выполнять больше самых разнообразных

задач и работать в более быстром темпе, чем до этой чрезвычайной ситуации. Это отнюдь не означает,

что каждый отдельный муравей «распознает» проблему и «решает» помочь. Наоборот, колония как

система имеет механизмы диагностики чрезвычайных обстоятельств и активацион-ные регуляторные

механизмы, которые должны обеспечить компенсаторные изменения в функционировании отдельных

своих членов. Отдельные особи управляются этими механизмами, которые включают, в частности,

контуры обратной связи.

Вопросы теории

В приведенных выше примерах ясно видна важность процесса взаимоотношений для регуляции

внутреннего физиологического функционирования животных и их поведения. На самом деле, для

многих животных системы взаимоотношений описаны более точно и детально, чем для человеческих

индивидов. Однако, несмотря на наличие таких детальных описаний, сделанных исследователями

поведения животных, тот тип системной теории, который был разработан для человеческой семьи,

никогда не применялся к поведению животных. Чтобы лучше увидеть контраст между теорией

семейных систем, объясняющей человеческое поведение, и теорией, предложенной современными

социобиологами для объяснения поведения животных, необходимо сначала выделить релевантные

теоретические принципы социобиол огии. Этот контраст поможет также оценить потенциальную

важность теории семейных систем для всех наук, изучающих живую природу.

В социобиологии теория строится на допущении, что естественный отбор (базовый механизм,

предложенный Ч. Дарвином) — это главная направляющая сила процесса эволюции поведения.

Естественный отбор означает,

60

что физическая организация и поведение всех живых существ формируются постепенно на протяжении

многих сотен поколений путем отсеивания менее приспособленных структур и типов поведения в

пользу более приспособленных. Не пройти отбор означает, что организмы, чьи физические

характеристики и типы поведения являются недостаточно адаптивными к окружающей среде, имеют

меньше шансов спариваться и производить себе подобных, чем те организмы, которые демонстрируют

более адаптивное поведение. Если менее адаптивные особи репродуцируются менее часто, то

свойственные им физические характеристики и типы поведения будут иметь тенденцию к

исчезновению из популяции. Таким образом природа производит отбор. Поскольку родительский

организм не дает потомства, точно воспроизводящего самого родителя, кто-то из потомков имеет шанс

проявить характеристики, которые позволят ему быть немного более адаптивным, чем другие

представители того же вида. Такое дифференцированное воспроизводство постоянно, дает жизнь

«новым» организмам, которые потом также подвергаются естественному отбору.

Книга Дарвина «Происхождение видов путем естественного отбора» впервые была издана в 1859 г., за

семь лет до публикации работы Грегора Менделя о законах наследственности и более чем за сорок лет

до того момента, когда важность работ Менделя была оценена научным сообществом. Впоследствии в

1920-е годы родилось направление, которое получило название неодарвинизма: синтез дарвиновской

теории естественного отбора и генетики. Неодарвинизм вырос из запоздалого признания работ

Менделя. С точки зрения такого «современного синтеза», каждая характеристика, проявляющаяся у

растения или животного, оценивается со стороны ее адаптивной значимости, а затем соотносится с

базовыми принципами популяционной генетики.

Современная теория эволюции строится на достижениях генетики. Гены — единственный известный

механизм передачи информации от поколения к поколению, и лишь генетика может объяснить различия

при воспроизводстве потомства4. Каждая структура организма, которая способ-

ствует индивидуальному выживанию, лучшему уходу за подрастающим поколением и такому

сложному социальному поведению, как альтруизм, оценивается по своей способности передавать

большую пропорцию генов следующему поколению. Если такая структура способна серьезно изменить

генетический набор, она становится характеристикой вида. Организмы ведут себя таким образом, как

будто они «знают», в каком направлении действуют, но совершенно очевидно, что они этого не знают.

Уилсон так характеризовал этот процесс:

«Гипоталамо-лимбический комплекс таких высокоорганизованных видов, как человек,

запрограммирован действовать таким образом, как будто бы он «знает», что лежащие в его основе гены

будут максимально представлены в последующих поколениях только в том случае, если он организует

эффективное поведение, обеспечивающее выживание индивида, его репродукцию и проявления

альтруизма. Следовательно, когда организм сталкивается со стрессовыми ситуациями, центры этого

лимбического комплекса испытывают разум состоянием амбивалентности. Любовь смешивается с

ненавистью, агрессия со страхом и т.д.— такая смесь не обеспечивает индивиду ни счастья, ни выживания, но максимально благоприятствует наследственной передаче активных генов»(Wilson, 1975, p. 4).

Биологи различают также два типа причинных связей — ближайшие и отдаленные. Говоря о ближайших причинах, имеют в виду условия внешней среды или физиологические состояния, запускающие реакцию организма. Примером ближайшей причинности является предложенное Лерманом описание триггерных механизмов у голубей-вяхирей, объясняющее их репродуктивное поведение. Однако это объяснение дается на описательном уровне, и нет сообщений о том, как это реально происходит. Отдаленные причинные связи привлекаются как раз для объяснения внутренних закономерностей.

Различия при воспроизводстве потомства возникают в результате смешения генов при спаривании и из-за генетических мутаций.

В этом случае анализируются те условия внешней среды, которые делают определенные черты адаптивными, а другие — неадаптивными; таким образом, адаптивные черты имеют тенденцию сохраняться в популяции и в этом смысле являются отдаленной «причиной». Другими словами, если специфический процесс спаривания, описанный у голубей-вяхирей, будет способствовать воспроизводству более жизнеспособных особей, чем те, которые выросли в результате другого типа ухаживания и спаривания, то именно этот процесс спаривания будет обладать большей адаптивностью и в конечном итоге и будет отобран.

Дарвин первоначально понимал естественный отбор как процесс, оперирующий на уровне отдельных организмов. Ожидалось, что индивиды всегда будут делать то, что должно обеспечить их собственное выживание. Если отдельные члены данного вида не будут этого делать, то вид окажется под угрозой вымирания. Можно предположить, что если члены сообщества будут по собственной доброте помогать друг другу, это также будет способствовать выживанию вида. Но здесь возникает следующая дилемма:

если индивид будет помогать другим, уменьшая при этом свои собственные шансы участвовать в спаривании и воспроизводстве, то как его самоотверженность может быть передана другим поколениям?

С этой же самой дилеммой Дарвин столкнулся в процессе наблюдения за эволюцией бесплодных каст у

общественных насекомых. Такая каста насекомых самоотверженно работает на колонию и не имеет

потомства. Если естественный отбор оперирует на уровне отдельных организмов, как же этот организм,

который не воспроизводит себя, продолжает существовать в популяции? Уилсон считает этот феномен

центральной теоретической проблемой социобиологии. Каким образом альтруизм может передаваться в

процессе естественного отбора?

Дарвин пытался объяснить альтруизм, предположив, что естественный отбор может происходить на

уровне семьи или группы. Семья или группа, способная воспроизводить стерильное, но готовое к

альтруизму потомство, должна рассматриваться как более адаптивная, нежели те группы, у которых

этого не происходит. Научный мир

очень долго ждал современной теории, которая объясняла бы эволюцию и эгоистического, и

альтруистического поведения. Автором такой теории стал Вильям Д. Хамиль-тон (Hamilton, 1964).

Он предложил понятие «прирожденной приспособленности», или «жизнеспособности», для

обоснования которого воспользовался точными математическими расчетами. Хамильтон предположил,

что альтруистические, эгоистические и даже враждебные действия имеют генетическую основу и что

они будут эволюционировать в тех случаях, когда средняя жизнеспособность демонстрирующих эти

черты индивидов внутри социальных объединений будет выше, чем жизнеспособность индивидов в

других сходных социальных объединениях, которые не демонстрируют этих черт.

Понятие жизнеспособности включает естественный отбор, оперирующий на уровне группы, или то, что

иногда называют родственным отбором. Хотя альтруистическое поведение может поставить под удар

собственные способности индивида к спариванию и воспроизводству, но если при этом облегчается

возможность воспроизводства для близких родственников, то, с точки зрения передачи генов

следующему поколению, это поведение также следует считать эффективным. Так что если понятие

естественного отбора расширить в этом направлении, то подобная генетическая теория эволюции

сможет включить и социальное поведение, такое, как альтруизм. Бесплодные касты насекомых,

например, выполняют свои обязанности по обслуживанию других членов колонии, с которыми они

генетически почти идентичны. Гены альтруизма могут скорее передаваться следующему поколению

опосредованно, через близкого родственника, нежели непосредственно. Согласно современной теории,

если выживает ген, то выживает данная особенность поведения.

Описанная выше работа Уилсона по определению регуляторного механизма, действующего на уровне

колонии общественных насекомых, поднимает и еще более важные вопросы в теории естественного

отбора. Как объяснить не только эволюцию альтруистического

поведения, но и само существование подобных регуля-торных механизмов? Данные механизмы,

принадлежащие колонии как целому, должны быть представлены в генах, которыми обладают

отдельные особи. Для объяснения этого Уилсон привлекает естественный отбор, действующий на

уровне колонии. Поскольку между колониями как целостными образованиями также идет борьба, то

лучше выживает и размножается та из них, которая имеет самую совершенную систему внутренней

регуляции, обеспечивающую максимальную адаптивность колонии к внешней среде. И все это

происходит без оглядки на судьбу отдельных членов колонии. Шансы индивида на выживание и

продолжение рода существенно зависят как от успеха колонии в целом, так и от его собственных

репродуктивных способностей. Следовательно, те гены, которые ориентируют индивида на группу и

содействуют групповому процессу, не менее, а может быть и более важны, чем гены, «отвечающие» за

индивидуальную адаптивность.

Таким образом, теория эволюционной биологии, использованная для объяснения процесса

взаимоотношений в группе, должна решить вопрос о том, каким образом этот процесс обеспечивает

лучшую передачу следующим поколениям генов отдельного индивида по сравнению с генами тех

индивидов того же вида, которые не участвуют в данном процессе. Если характер взаимоотношений

внутри группы делает одного индивида более приспособленным к среде по сравнению с другими

такими же индивидами, то те гены, которые управляют процессом взаимодействия, будут сохранены в

результате естественного отбора и данный процесс закрепится в потомстве. Если же процесс

взаимоотношений делает индивида менее адаптивным, то гены, управляющие этим процессом, скорее

всего исчезнут в ближайшем будущем и, как следствие, данный процесс взаимоотношений сойдет на

нет.

Системы и социобиология

Понятий, разработанных биологами-эволюционистами для объяснения общественного поведения, еще

недостаточно для формулировки целостной и непротиворечи-

вой теории. Несмотря на эти ограничения, мы представили их здесь потому, что некоторые базовые

допущения со-циобиологии полезно сопоставить с базовыми допущениями теории семейных систем.

Эта дискуссия о различиях нисколько не умаляет значимости общего для обеих теорий положения о

том, что эволюционный контекст позволяет рассматривать поведение людей и общественных животных

наиболее объективно.

Важное отличие социобиологической теории от теории семейных систем состоит в том, что

социобиологи связывают специфическое поведение со специфическими генами. Например, проявления

самоотверженности, эгоизма и враждебности считаются генетически обусловленными в том смысле,

что гены обеспечивают сохранность данного типа поведения в популяции5. Такие аспекты

человеческого функционирования, как гомосексуальность, конформизм, преданность клану,

повышенная внушаемость, иногда объясняются таким же образом. Через понятия жизнеспособности,

родственного отбора, отбора на уровне колонии, а также индивидуального отбора делаются попытки

объяснить, как «причинный» ген передается будущим поколениям.

Теория семейных систем, напротив, предполагает, что функционирование и поведение всех организмов

существенно зависит от эмоциональной системы, субстрат которой находится на еще более глубинном

уровне жизненных процессов, чем даже гены. Предполагается, что эта система локализована на уровне

самой протоплазмы и, возможно, способна даже влиять на функционирование генов. Понятие

эмоциональной системы предполагает,

Социобиология определяет «альтруизм» (самоотверженность) как саморазрушающее поведение,

приносящее пользу другим; «эгоистичность» — как поведение, которое приносит пользу индивиду,

повышает его генетическую приспособленность за счет приспособленности Других представителей

этого вида; «враждебность» — как поведение, снижающее генетическую приспособленность и самого

носителя данного типа поведения, и того, на кого это поведение направлено. В соответствии с этой

строгой биологической дефиницией поведение стерильной касты муравьев выглядит самоотверженным,

а поведение Царицы муравьев — эгоистичным.

Теория

что системы взаимоотношений имеют некие универсальные характеристики. Вполне вероятно, что

процессы взаимодействия между собой внутриклеточных образований, клеток, систем органов и

отдельных представителей одного вида базируются на некоторых общих принципах".

Дарвиновская теория естественного отбора, так же как и принципы популяционной генетики, отнюдь не

отрицаются концепцией эмоциональной системы. Предполагается, что все эти принципы укладываются

в более широкую схему. Сформулированное в рамках «современного синтеза» представление, что все

эволюционные изменения происходят на уровне генов, объясняет многие аспекты поведения, но при

этом накладывает совершенно неоправданные ограничения на некоторые идеи Дарвина.

Теория семейных систем придает особое значение функции поведения в процессе взаимоотношения.

Соотношение функции и целого — краеугольный камень любой теории, которая имеет дело с

отношениями. Оперирование функциями добавляет важную размерность в понимание мотивации

индивида. Эта новая размерность фиксирует, что мотивация индивида, по крайней мере отчасти,

определяется процессом, который выходит за рамки отдельного индивида и захватывает систему его

внешних взаимоотношений. Таким образом теория семейных систем пытается объяснить определенные

аспекты индивидуального поведения в контексте функций этого поведения в эмоциональной системе.

Социобиологический подход также подчеркивает важность «функции», но оценивает ее по-разному в

зависимости от ракурса рассмотрения причинности. Когда рассматриваются ближайшие причины,

биологи пыта-

Аргументы в пользу предложенных теорией семейных систем универсальных характеристик таковы: 1)

эмоциональную систему можно обнаружить в любой человеческой семье; 2) на степень выраженности

по крайней мере некоторых генов влияет интенсивность эмоционального процесса; 3) некоторые виды

поведения, которые социобиоло-ги связывают с наличием определенных генов, понимаются в

системной теории по-другому; 4) определенные характеристики эмоциональной системы человеческой

семьи можно наблюдать и у многих других видов.

ются определить и функцию индивидуального поведения в процессе взаимоотношений, и то, как

процесс взаимоотношений влияет на функционирование индивида. У тропической рыбки Labroides

dimidiatus, например, пол отдельной особи является продуктом ее функционального статуса в

общественной группе. Однако при рассмотрении отдаленных причин поведение индивида по

отношению к группе рассматривается с точки зрения того, как его функционирование способствует

передаче его генов следующим поколениям. Сам факт существования определенного индивида и то, как

он выглядит и ведет себя, доказывает, что его эволюционная линия была «мотивирована» на сохранение

его генов. Таким образом, предельная мотивация индивида содержится в нем самом, т. е. его

стремление жить является функциональным средством, гарантирующим передачу его генов будущим

поколениям.

Идеи Уилсона, основанные на исследованиях общественных насекомых, представляют особую

ценность именно потому, что они подчеркивают контраст между концептуальными подходами к

социобиологическим системам и семейным системам. В настоящее время, поскольку нет возможности

доказать правомерность ни одной из этих теорий и поскольку каждая из них пытается предложить свое

научное объяснение поведения, очень важно представлять себе оба эти подхода к объяснению сути

социальных процессов.

Уилсон открыл существование в муравьиной колонии регуляторных механизмов, которые определяют

особые формы и функции отдельных своих членов. Учитывая это, Уилсон рассматривает колонию как

суперорганизм. Это означает, что колония может быть понята как нечто большее, чем просто собрание

особей. В терминах семейной системы колония муравьев — это эмоциональная единица, или . Когда

личинка муравья развивается в яйцо, она имеет потенциал (гены), чтобы развиться в солдата, рабочего

или царицу. Кем станет каждая личинка, зависит от процессов, происходящих на уровне целой колонии.

В этом смысле молодая личинка рождается для выполнения конкретной функции в колонии, и ее

развитие обусловлено этой функциональной позицией. Функциональная позиция определяется тем уникальным стимулом, который получает

личинка, стимулы же контролируются процессом, происходящим на уровне колонии. Став взрослыми,

муравьи вступят в ре-ципрокные взаимоотношения, а вся система в целом будет реагировать на тонкие

изменения баланса этих отношений, опосредованных эмоциональной реактивностью муравьев на

химический, тактильный и визуальный стимулы.

Несмотря на глубокие различия между людьми и муравьями, исследование Уилсона предлагает единые

принципы взаимоотношений для обоих этих видов. Человеческая семья может быть рассмотрена как

эмоциональная единица, или . Люди рождаются и занимают свои функциональные позиции в семье —

позиции, которые существенно влияют на множество аспектов их биологического, психологического и

социального функционирования. Эти функциональные позиции формируются на протяжении многих

поколений и закрепляются в эмоциональных, чувственных и мыслительных процессах. Взрослые люди

находятся друг с другом в реципрокных взаимоотношениях и реагируют на тонкие изменения в балансе

системы этих отношений. Этот процесс взаимоотношений опосредован эмоциональной реактивностью,

однако в отличие от муравьев люди реагируют прежде всего на визуальные и слуховые сигналы, а не на

химические и тактильные стимулы.

Уилсон высказывает предположение, что принципы или «правила» организации колонии муравьев

являются общими для всех видов, имеющих сложную общественную организацию. Принципы

социогенеза (развитие колонии муравьев) схожи с принципами морфогенеза (развитие эмбриона)7. Суть

этой идеи состоит в следующем: если общество муравьев — это колония муравьев, эмбрион — это

колония клеток. В развивающемся эмбрионе, который

Принципы, которые управляют развитием эмбриона, представляют собой одну из величайших загадок

биологии и потому для подтверждения гипотезы Уилсона еще нужно провести огромное количество

исследований.

обладает сначала небольшим набором неспецифических клеток, каждая клетка имеет потенциал (ген)

развиться в клетку какого-нибудь органа, будь то клетка почки или клетка печени. Уилсон

предположил, что, как и в случае с колонией муравьев, эти развивающиеся клетки отвечают на стимул,

который определяет направление их специализации. Тип стимула, получаемого конкретной клеткой,

определяется механизмом, который управляет эмбрионом как целым. Если, например, развитие

эмбриона имеет отклонения от нормы, то причина этого заключается не в дефекте клеток, а в

нарушении самого регуляторного механизма, в его дисбалансе.

Тот факт, что колонии насекомых, эмбрионы и другие организмы развиваются таким образом, что их

взаимоотношения подчинены сходным базовым принципам, рассматривается Уилсоном как результат

естественного отбора, предпочитающего наиболее эффективные правила для развития социальных

групп. Эти правила способствуют лучшей интеграции тех или иных социальных групп и,

соответственно, их лучшей адаптации к окружающей среде. Формирование этих правил идет в русле

взаимодействия между постепенными генетическими изменениями в отдельных особях и естественным

отбором, который действует как на уровне индивида, так и на уровне колонии. Как для колонии

муравьев важно производить цариц, солдат, рабочих и самцов в идеальных (с точки зрения адаптации)

пропорциях, так и для эмбриона важно создавать две почки и пару легких, а не одно легкое и три почки.

Естественный отбор также всегда благоприятствует тем особям и колониям, чья внутренняя

организация делает их более адаптивными по сравнению с другими представителя того же вида.

Исследования семьи и социобиологические исследования «открыли» эмоциональную систему, которая

определяет функционирование отдельных индивидов. Если такие ученые, как Уилсон, рассматривают

эмоциональную систему (суперорганизм в терминах Уилсона) как результат естественного отбора, то

теория семейных систем предполагает, что зачатки эмоциональной системы могут быть прослежены с

самых истоков органической жизни или

даже до ее начала. не формировалась независимо по каждой филогенетической линии в результате

естественного отбора, а является, по-видимому, универсальной характеристикой всего живого. Вся

жизнь - это системы. Системная организация всегда присутствует внутри отдельных организмов, но

также присутствует и между индивидами, когда они находятся в постоянных взаимоотношениях друг с

другом8.

В процессе эволюции постепенно усложнялась, но, по всей видимости, не утратила ни одной из своих

базовых характеристик. Все, что присутствовало в одноклеточных формах, должно было остаться в

ранних многоклеточных формах, а все, что было в ранних многоклеточных формах, перешло к рыбам,

амфибиям, рептилиям, птицам и млекопитающим. И хотя обезьяны не обладают всем многообразием

эмоциональной жизни людей, сами люди, без сомнения, несут в себе опыт эмоционального

функционирования обезьян. Базовые эмоциональные механизмы, управлявшие еще ранними

одноклеточными, сохраняются и в современном человеке. Человеческое поведение подчиняется им в

гораздо большей степени, чем это принято считать.

Тот факт, что организм постепенно «научился» действовать или функционировать на основе

альтруистических установок, можно до некоторой степени связать с развитием эмоциональной системы.

Альтруизм обусловлен функциональной позицией организма в группе, позицией, которая продиктована

работой эмоциональной системы. Это принципиально другой способ понимания эволюции альтруизма,

нежели идея о том, что он является результатом генетических изменений и родственной селекции.

Самоотверженное поведение по-разному проявляется у муравьев, африканских диких собак, людей и в

колониях беспозвоночных, но его назначение едино для всех этих видов.

8 сама по себе может участвовать в естественном отборе на уровне колонии. Если индивид

демонстрирует поведение, которое хорошо интегрировано в эмоциональный групповой процесс, это

поведение и, соответственно, лежащие в его основе гены будут иметь некоторое преимущество при

отборе.

Итак, тот факт, что эволюционные биологи так и не создали системную теорию для объяснения

поведения, связан, по крайней мере частично, с их попытками привязать определенные типы поведения

к определенным генам. Требуется еще доказать, что это теоретическое направление, результат

современного синтеза, сможет дать адекватное объяснение социального поведения. Теория семейных

систем, разработанная для анализа процессов, происходящих в человеческой семье, а не для объяснения

эволюционных процессов, может внести важный вклад в понимание тех сил, которые формируют

эволюционные изменения. Если потенциал системной теории будет реализован, то сформулированные в

ходе этой реализации идеи смогут значительно уменьшить разрыв между нашим пониманием поведения

человека и поведения низших животных.

УРАВНОВЕШИВАЮЩИЕ ДРУГ ДРУГА СИЛЫ ПРИРОДЫ

Хотя взаимосвязь между индивидуальным функционированием и процессом взаимоотношений является

одним из важных аспектов существования естественных систем, не меньше внимания в биологической

литературе уделяется и другой стороне взаимоотношений организмов, а именно их сближению и

удалению, близости и отдаленности, притяжению и отталкиванию. Четкость и предсказуемость, с

которыми организмы двигаются вместе и по отдельности, создают видимость того, что эти движения

регулируются чем-то напоминающим гравитационные или электромагнитные силы. И хотя неизвестно,

имеется ли какое-то сходство между силами, управляющими физическими системами, и теми силами,

которые управляют живыми системами, можно утверждать, что многие животные часто ведут себя так,

как «если бы» их взаимоотношениями управляли какие-то уравновешивающие друг друга «жизненные

силы». В качестве иллюстрации этого положения Уилсон приводит немецкую басню.

Однажды морозной ночью несколько дикобразов, пытаясь согреться, прижались друг к другу. Однако

они так

72

кололись, что им пришлось отодвинуться, — и тогда они снова замерзли. Двигаясь туда-сюда, ближе-

дальше, бедняги в конце концов нашли дистанцию, которая позволила им согреваться, не раня друг

друга. Эта дистанция с тех пор стала мерилом «благопристойности» и «хороших манер»(Wilson, 1975, p.

257).

Одним из первых исследователей, изучавших силы, участвующие в поддержании равновесия, был

Альберт Э. Парр (1927). Он пришел к выводу, что стаи рыб возникают при достижении баланса между

запрограммированными взаимными притяжениями и отталкиваниями отдельных рыб, строящимися на

визуальном восприятии друг друга. Отдельные виды животных различаются по своей склонности

объединяться в группы и создавать стаи. Парр считает, что формирование стай — это

приспособительный биологический феномен.

Уилсон (1975) считает, что индивидуальная дистанция между животными — это компромисс между

притяжением к особям своего вида и естественной потребностью держаться от них на некотором

удалении. Хотя некоторые общественные животные вообще не признают никакой дистанции вплоть до

того, что могут взобраться на спину друг к другу, большинство животных соблюдают более или менее

четкую дистанцию, которая является их видовой характеристикой.

В природе можно найти много примеров, демонстрирующих существование определенного рода

«связующих уз», или влечений, которые животные испытывают друг к другу. Слоны живут семьями,

львы — прайдами, бабуины — стадами, рыбы — стаями, термиты — колониями. Есть, безусловно, и

немало животных, которые ведут относительно одинокое существование, но даже эти одиночки

поддерживают какую-то связь с животными своего вида. Орангутанги, например, обычно не очень

социализированы, но они вполне осведомлены о присутствии других особей в окружающем их

пространстве и поддерживают с ними контакт, несмотря на физическую удаленность. Степень

привязанности определенного животного к своей группе может быть достаточно высокой, как это

явствует из описанного Френсисом Гальтоном в 1871 г. поведения буйвола, отделенного от своей

группы:

«Казалось, что буйвол мало интересуется своими приятелями, но он не мог вынести даже самой

короткой изоляции от стада. Если его все же хитростью или силой отделить от стада, то он начинает

метаться и безумствовать, прилагая все усилия для того, чтобы вернуться назад, и когда это ему,

наконец, удается, врывается в самую середину стада и трется о сородичей, чтобы в полной мере

ощутить их близость»9.

Взаимозависимость между физической дистанцией и социальным поведением определяется в социобио-

логии понятием поведенческое шкалирование (Wilson, 1975). Индивид обладает набором разных форм и

интенсивно-стей поведения, которые позволяют ему адаптироваться к изменениям плотности

популяции. Уилсон иллюстрирует этот диапазон адаптивности с помощью воображаемого примера

агрессивного поведения, запрограммированного на то, чтобы справиться с изменяющейся плотностью

популяции.

При низкой плотности популяции агрессивное поведение исключается. При средней плотности оно

принимает умеренные формы, такие, как периодическая защита своей территории. При высокой

плотности территориальная защита носит острый характер, хотя объединенное владение землей

допускается при соблюдении иерархического соподчинения. Наконец, при крайне высокой плотности

система может сломаться почти полностью; при этом агрессивная форма

Существует также и множество примеров действия между животными «сил» отталкивания. В

соответствии с ними живут многие виды животных. Если же в процессе проведения эксперимента

подобных животных собрать вместе, они начинают быстро рассредоточиваться, пока не найдут

комфортную дистанцию, свойственную данному виду. Иногда это рассредоточение выполняется с

такой точностью, что его можно сравнить с точностью формирования кристаллической решетки. Если

животных заставляют находиться в ненормальной для них близости, они найдут другой способ

дистанцироваться: будут прятаться или отводить взгляды (Wilson, 1975).

взаимодействия трансформируется в гомосексуальность, каннибализм и другие проявления

«социальной патологии» (Wilson, 1975, p. 20).

Недостаточная физическая дистанция между организмами может стать причиной развития некоторых

занятных анатомических и поведенческих изменений в них. Некоторые насекомые, например, отвечают

на скучиванье тем, что накопленные ими изменения начинают проявляться через одно или два

поколения (Wilson, 1975). Нагляднее всего это поведение проявляется в нашествиях саранчи — видов

короткорогих кузнечиков. Когда у этих кузнечиков достаточно пространства, они ведут себя довольно

независимо и спокойно. Если их во время эксперимента поместить вместе, они быстро и четко

восстановят дистанцию, характерную для их вида. Когда же эти насекомые по определенным причинам

все-таки находятся какое-то время в вынужденной близости, то в результате такого скучивания у них

могут возникнуть глубокие структурные и поведенческие изменения. Конечным результатом будет

превращение через три поколения спокойного кузнечика в увеличившуюся в размерах, более темную и

гораздо более активную и стадную саранчу. А страшные опустошения, которые производит саранча, —

это широко известный факт.

Все эти примеры ясно демонстрируют, что у многих животных существует взаимосвязь между

балансом сил сближения и дистанцирования в их отношениях друг с другом и внутренней

физиологической, анатомической структурой и поведением отдельного индивида. Эти наблюдения над

животными системами в значительной степени согласуются с теми наблюдениями, которые относятся к

эмоциональной системе человеческой семьи.

ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СЕМЬИ

Человеческая семья уже была описана как эмоциональная единица. Она может быть также описана как

«эмоциональное поле». Термин «поле» выглядит весьма подходящим, так как он предполагает

сложность эмоциональных стимулов, передаваемых и воспринимаемых членами семьи на разных

уровнях взаимодействия. Эмоционально заряженное функционирование членов семьи создает

эмоциональную «атмосферу», или «поле», которое в свою очередь влияет на функционирование

каждого из них. Здесь можно провести аналогию с гравитационным полем солнечной системы, где

каждая планета и солнце своей массой добавляют гравитации в поле, при этом сами они находятся под

влиянием того поля, которое было создано с их помощью. Никто не может «увидеть» гравитацию, как

никто не может «увидеть» и эмоциональное поле. Но о существовании гравитации и эмоционального

поля можно судить по предсказуемости траектории движения планет и поведения людей при их

взаимодействии друг с другом.

Эмоциональное поле семьи возникает в процессе эмоционально окрашенных взаимоотношений,

которые являются неотъемлемой частью любой семьи. Хотя интенсивность этих взаимоотношений

может меняться от семьи к семье и в одной семье в разные периоды времени, но они всегда

присутствуют в той или иной степени. Эмоциональный процесс проявляется в том, что люди занимают

разные функциональные позиции в семье. Функциональная позиция человека оказывает существенное

влияние на его убеждения, ценности, отношения, чувства и поведение. Так, личностные характеристики

первых детей в семье имеют между собой много общего и довольно сильно отличаются от личностных

характеристик самых младших детей в семье. Связь определенных личностных черт с особенностями

сиблинговых позиций обусловлена тем, что все семьи предъявляют сходные ожидания к

функционированию в разных позициях. Эти ожидания встроены в ситуацию, а не спроектированы

родителями. Например, ожидается, что старшие дети будут принимать на себя ответственность за

младших и действовать соответствующим образом. Даже если родители попытаются выстроить их

отношения так, чтобы старшие дети не отвечали за младших, этот процесс

76

настолько автоматизирован, что все равно каким-нибудь образом проявится10.

Другой важный аспект функциональных позиций — то, что они находятся в реципрокном

взаимодействии. Младший ребенок в семье формирует поведение старшего в той же степени, в какой

старший формирует поведение младшего. «Гиперфункционирующий» человек определяет отношения,

чувства и поведение «гипофункциониру-ющего» человека точно так же, как гипофункционирующий

определяет отношения, чувства и поведение гипер-функционирующего. проявляет себя через

функциональные позиции членов семьи. Чувства, отношения, ценности и верования играют важную

роль в занятии и сохранении разных функциональных позиций в семье, но корни этого процесса

находятся глубже уровня чувств и культурных влияний. Реципрокное функционирование присутствует

в самых разных формах жизни.

Гиперфункционирующий человек обычно чувствует свою ответственность за эмоциональное

благополучие других, старается компенсировать реальный или воображаемый дефицит их

функционирования. Гипофункционирующий человек, со своей стороны, чувствует свою зависимость от

гиперфункционирующего человека в тех вопросах, которые он самостоятельно не может или не хочет

решать. В конечном итоге гипофункционирующий человек доверяет гиперфункционирующему

руководить его мыслями, чувствами и действиями. И гиперфункционирующий человек не будет

расценивать такую степень доверия как бремя.

Как уже было описано в разделе об общественных животных, процесс взаимоотношений и

функциональная

Уровень семейной дифференциации и специфические особенности родительских позиций могут в определенных пределах менять ожидания в отношении старших и младших детей. Родительские тревоги по поводу старшего ребенка, например, могут привести к тому, чТо он не сможет соответствовать своей позиции старшего и ожиданиям, которые в связи с этим были направлены на него. Тогда более младший ребенок будет стараться проявить некоторые функциональные характеристики самого старшего ребенка.

позиция индивида в этом процессе могут оказывать влияния, выходящие далеко за пределы поведенческих изменений. Функциональная позиция человека в семейной системе будет также определенным образом влиять на его интрапсихическоеи (убмзмологмг^скоефункционирование. Она влияет на его мечты, фантазии, чувства, отношения и даже на интеллектуальную работу.

Гипофункционирующий человек, например, может ощущать потерю уверенности в себе, испытывать сложности с концентрацией внимания при выполнении чуть более сложного дела и воспринимать себя как бремя для окружающих.

С другой стороны, функциональная позиция может также влиять и на физическое здоровье. Гиперфункцио-нирующий человек может заболеть из-за постоянных требований и обращений к нему со стороны других людей, которые он не в силах выполнить. Гипофункционирующий человек может заболеть из-за ухода в себя и погружения в состояние беспомощности. Эта самоизоляция — не следствие эгоизма, а лишь способ уйти от слишком сильного контроля. Хронически больной гипофункционирующий индивид часто улучшает свое функционирование и может почувствовать чудесное избавление от своих симптомов, если его гиперфункционирующий партнер заболевает или умирает.

Анализ взаимодействия между тем, что происходит внутри индивида, и функциональной позицией этого индивида в его наиболее эмоционально значимой системе взаимоотношений (обычно это семья) составляет очень важный аспект системного мышления. Теория индивидуальности, ориентированная на поиск либо психологических, либо органических закономерностей, объясняет симптомы и интрапсихические процессы главным образом внутренними причинами. Теория семейных систем, хотя и включает описание внутренних процессов индивида, представляет вопрос шире и анализирует также

принципы гармонии и баланса в системе отношений «пациента». Другими словами, проявление того

или иного симптома объясняется не только внутрииндивидуальным процессом, но и процессом,

который выходит за пределы личности пациента. Например, обычно считают, что пациент,

демонстрирующий серьезные фобические симптомы,

страдает от «невроза» или же от нарушения биохимических процессов. Теория же семейных систем не

отрицает возможную роль психологического и биохимического факторов в возникновении фобии, но

эти факторы рассматриваются лишь как часть процесса, а не его причина.

Например, до развития серьезной фобии жена находится в гиперфункционирующей позиции в семье.

Она ориентирована на то, чтобы быть приятной окружающим и создавать эмоциональный комфорт в

семье. Другие члены семьи зеркально отыгрывают процесс, ставя свою эмоциональную стабильность и

благополучие в чрезмерную зависимость от нее. Если уровень стресса в семье не слишком велик, то это

реципрокное гипо-гиперфунк-ционирование будет более адекватным состоянием, чем прекращение

функционирования кого-либо из членов семьи. Гиперфункционирующий член семьи получает

удовлетворение от того, что он делает для других, а гипо-функционирующие члены семьи испытывают

удовлетворение, ощущая себя объектом оказываемой им помощи. Однако если уровень стресса в семье

повышается, эти функциональные позиции устремляются к своим крайним значениям. Те, кто

недофункционирует, например, муж и один или несколько детей, давят на гиперфункционирующую

жену и мать, чтобы она помогла им, и она, беря этот груз на себя, смягчает их страдания. На какое-то

время гиперфункционирующий член семьи способен «впитать» в себя большую часть семейных

неприятностей. Но поскольку ситуация продолжает ухудшаться, жена начинает чувствовать

чрезмерную перегрузку, подавленность и отсутствие поддержки, и в результате могут быть

спровоцированы фобические симптомы.

Под натиском ее симптомов в функциональной системе семьи могут произойти любопытные перемены.

Жена становится все более зависимой от мужа и других членов семьи и начинает нуждаться в их

помощи и уходе. В результате она все больше теряет свою независимость как в результате проявления

симптомов, так и ввиду желания семьи взять на себя многие из ее прежних функций. Поскольку

«здоровые» члены семьи стараются все больше и больше действовать во благо «больного», то может

развиться устойчивый тип семейной стабильности, которая обслуживает наличие в семье хронического

симптома. Семье оказывается проще приспособиться к жизни с этим симптомом, чем искать те

причинные взаимоотношения, которые привели к возникновению этого симптома.

Другой пример взаимовлияния клинического симптома и процесса взаимоотношений дает нам пациент

с ревматоидным артритом. В марте у мужа развились болезненные ощущения и отечность в области

суставов обеих рук и коленей. На протяжении последующих шести месяцев эти симптомы

усугублялись, и для уменьшения болей он принимал противовоспалительные препараты. В декабре муж

должен был отправиться в длительную командировку. В течение трех недель после отъезда его

состояние резко улучшились. Муж сказал, что он чувствует себя спокойнее, когда его жена не

находится рядом с ним. Он настолько старался чутко реагировать на выражение ее лица, на ее

настроение, на ее возможные мысли о его персоне, что рядом с ней уже не мог не чувствовать себя «не в

своей тарелке». Когда они на время расстались, он очень скучал по своей жене, но не по тому, как он

чувствовал себя, находясь с ней дома. Когда жена была при муже, она была полностью поглощена

контролем за тем, как он выполняет ее желания, правильно ли он поступает и т. п. Она считала его

причиной всех семейных проблем, и он принимал вину на себя, говоря: «Если бы я только был более

удачлив, в нашей жизни все бы наладилось». Процесс, который развился на основе упреков и

самообвинений, на самом деле выходит за пределы собственно вины.

Таким образом, реципрокность в функционировании и взаимовлияние внутренних процессов и системы

внешних взаимоотношений являются важными аспектами деятельности эмоциональной системы. Но

для понимания более фундаментальных аспектов эмоциональной системы необходимо признать еще и

то, что она управляется двумя противоборствующими «жизненными силами», которые теория семейных

систем определяет как индивиду ацию и совместность.

ЛИТЕРАТУРА

Calhoun]. B. (1963). The Ecology and Sociology of the Norway Rat. Public

Health Service Publication No. 1008. Washington, DC. Eiseley L. (1957). The Immense Journey. NY:Vintage

Books. Gallon F. (187l).Gregariousness in Cattle and Men. Macmillan's

Magazine. London. GreenbergB. (1946). The relation between territory and social hierarchy

in the green sunfish // Anatomical Record. 94:395. HaddadR. K., RabeA., LaqueurG. L. (1969). Intellectual

deficit associated

with transplacental^ induced microcephaly in the rat // Science.

163: 88-90. Hamilton W. D. (1964).The genetic theory of social behavior, I, II //

Journal of Theoretical Biology. 7: 1-52. HowesP.G. (1919). Insect Behavior. Gorham Press. Boston: MA.

Lehrman D. S. (1967). The Reproductive Behavior of Ring Doves,

in Psychobiology. W.H. Freeman and Co., San Francisco, CA. Locke/. (1894). An Essay Concerning Human

Understanding. A. Fraser,

Editor. Oxford Press, London. MacLeanP. D. (1978). A mind of three minds: Educating the triune brain //

Education and the Brain. The National Society for the Study of Education,

University of Chicago Press, Chicago, IL. Robertson D. R. (1972). Social control of sex reversal in coral-reed

fish //

Science. 177:1007-1009. RosenfeldA. (1976). The Archaeology of Affect, DHEW Publication No.

(ADM). 76-395. Schneirla T. C. (1971). Army Ants: A Study in Social Organization.

H. R. Topoff, Editor. W.H. Freeman and Co. San Francisco, CA. Schneirla T.C. (1957). Theoretical

consideration of cyclic processes in

Doryline ants // Proc. Am. Phil. Soc. 101(1). Wilson E. O. (1985). The sociogenesis of insect colonies // Science.

228:1489-1495. Wilson E. O. (1975). Sociobiology: The New Synthesis. The Belknap Press

of Harvard University Press, Cambridge, MA.

О ПРОЦЕССАХ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ СВОЕГО «Я» В РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬЕ

Мюррей Боуэн

Основное положение теории семейных систем касается следующей проблемы: насколько мы

дифференцировали или не дифференцировали свое Я, или в какой мере у нас не прояснены и не

проработаны эмоциональные связи с семьей, из которой мы происходим. Все это — явления одного

порядка. Одна из самых важных задач семейной системной терапии — помочь членам семьи повысить

уровень дифференциации Я. Данная теория получила развитие благодаря исследованиям ядерной семьи

как единого целого. В рамках этой теории изучены разнообразные способы, с помощью которых члены

семьи эмоционально «слипаются» друг с другом. Кроме того, описано, каким образом эти «слипания»

воздействуют на членов семьи, даже если они отрицают их наличие. Первый метод семейной терапии

был разработан в рамках исследовательской работы и был направлен на всю семью в целом. Этот метод

очень эффективен при работе по облегчению симптомов, но он не может устранить «слипаний»,

лежащих в их основе. В конечном счете поиск терапевтических методов привел к необходимости

сфокусироваться на обоих родителях и ребенке, являющемся носителем симптома. Такой вид

терапевтической работы немного лучше облегчал симптомы, но не способствовал тому, чтобы взрослый

сын (или дочь) мог полностью отделить себя от родителей, или чтобы один из родителей отделил себя от брачного партнера. Затем появилось понятие «треугольники», на основе которого был разработан второй метод семейной терапии, основанный на работе с треугольником, состоящим из двух супругов и терапевта. Этот подход оказался настолько эффективным, что с начала 1960-х годов стал главным в

семейной системной терапии. Была разработана твердая теоретическая основа, позволяющая

утверждать, что «дифференциация Я» происходит только в треугольнике, и наибольший эффект следует

ожидать от треугольника, состоящего из наиболее важных членов семьи (двух супругов) и терапевта.

Когда терапевт оставался в какой-то степени «дифференцированным» от двух супругов, они могли

начать медленный процесс дифференциации себя друг от друга. Когда супруги изменяют свои

отношения друг к другу, тогда и остальные члены семьи автоматически меняют свое отношение к ним.

Все это уже подробно описано в литературе (Bowen, 1966; 1971; 1971a). Много времени было потрачено

на то, чтобы понять, что взаимная эмоциональная привязанность супругов идентична тем

эмоциональным привязанностям, которые были у каждого из них в расширенной семье. В процессе

терапии каждого из супругов необходимо было систематически побуждать к работе по

дифференциации Я в семье своего происхождения. В ходе типичного курса терапии обязательно

возникают периоды, когда центр внимания должен быть направлен на взаимоотношения в браке, и есть

периоды, когда основной акцент перемещается на дифференциацию в расширенной семье. В целом

работу с расширенной семьей следует рассматривать как вспомогательную по отношению к работе с

системой взаимоотношений между супругами. В данной статье рассказывается об удивительных

клинических изменениях, происходящих только за счет усилий по определению себя в семье своего

происхождения. Это явилось результатом «случайного» открытия. В начале данной статьи описывается

основное событие, которое привело к появлению нового терапевтического подхода к семьям. Далее

изложены общие принципы определения себя в собственной родительской семье. В заключительной

части будут приведены самые последние соображения об успехах этого подхода.

ПОВОРОТНЫЙ ПУНКТ

Основное содержание данной статьи посвящено одному из наиболее важных событий в моей

профессиональной жизни. Все началось с доклада, прочитанного мною во время национальной

конференции в марте 1967 г. В нем я описывал свою работу по дифференциации меня самого в моей

родительской семье. В течение двенадцати лет я методом проб и ошибок пытался применить знания о

семейных эмоциональных процессах, накопленные в исследованиях семьи. Фокус моего внимания был

сосредоточен на основном треугольнике, состоящем из моих родителей и меня. Каждое мое усилие

исключить себя из эмоционального взаимодействия всегда блокировалось другими присоединенными

сюда треугольниками, существующими в родительской семье. В конце концов, опираясь на знания о

функционировании сцепленных треугольников, я сумел добиться поразительного прорыва в моих

отношениях с родителями. Это было очень важно. Невозможно дифференцировать себя в каком-то

одиночном треугольнике без одновременной работы со сцепленными треугольниками. Новые идеи,

прозвучавшие на национальной конференции, сразу же были включены мною в учебный курс по

подготовке клинических ординаторов и других специалистов в области психического здоровья, который

я читал в Джорджтауне. Мы проводили различия между первичным, самым важным в жизни

треугольником, включающим самого человека и его родителей, и треугольником, в котором у человека

формируются модели трехсторонних отношений, сохраняющихся в какой-то мере во всех

взаимоотношениях. На учебных занятиях по-новому рассматривались следующие проблемы:

отношения «личности с личностью»; способность воспринимать свою семью как реальных людей, а не

как эмоционально нагруженные образы; возможность наблюдать себя в треугольниках; способы

выведения себя из треугольника. Эти новые акценты не были заранее запланированы в учебной

программе. Они сами собой возникли после мартовской конференции 1967 г.

Через несколько недель ординаторы, посещавшие учебные занятия, начали использовать полученные

Знания во время посещения своих родителей. Это получилось неожиданно, спонтанно, без какого-либо

предложения с моей стороны. Раньше ординаторы этого не делали. После посещения дома они должны

были вернуться на занятия и рассказать о визите, о достигнутых успехах и неизбежных в этих случаях

неудачах. Эти визиты домой обсуждались на рабочих конференциях, в которых обычно участвовали от

пятнадцати до двадцати ординаторов, и на основе проведенного там обсуждения разрабатывались

предложения для следующих посещений родительских семей. Этот формат обучения, принятый в

начале весны 1967 г., стал затем стандартной процедурой при обучении теории семейных систем.

К концу 1967 и началу 1968 г. я отметил, что эта группа ординаторов проводила клиническую работу в

качестве семейных терапевтов лучше, чем предыдущая группа ординаторов. Вначале я решил, что это

просто очень хорошая группа. Но с течением времени я начал понимать, что разница между этими и

предыдущими ординаторами была слишком велика для такого простого объяснения. Стало очевидно,

что происходящее связано с моими новациями в обучении. Я начал задавать им вопросы. Выяснилось,

что именно те ординаторы, которые больше других старались использовать полученные знания во

время визита в родительскую семью, достигали наилучших результатов и в своей клинической работе.

Эти ординаторы поделились со мной своим опытом. Одни сообщили, что когда они впервые услышали

о теории семейных систем, то посчитали ее всего лишь одним из направлений в психиатрии. После того

как они смогли увидеть применение этой теории в работе со своими собственными семьями, она стала

для них живой и реальной. Другие высказали мнение, что именно опыт работы со своей семьей

позволил им лучше понять проблемы семей, обратившихся в психиатрическую клинику, и изменить

свое отношение к ним. Они также говорили, что наличие такого опыта позволяет им помогать другим

семьям более продуктивно и безболезненно.

Ни один из этих ординаторов не упоминал об эмоциональных проблемах в своих собственных ядерных

семьях.

Оглядываясь назад, я понимаю, что это было весьма необычно, поскольку ординаторы, как правило,

всегда ищут возможности проконсультироваться по поводу своих эмоциональных проблем. Моя миссия

заключалась в подготовке компетентных семейных терапевтов, и эта группа зарекомендовала себя

очень хорошими клиницистами. По-видимому, высокие результаты их профессиональной деятельности

были связаны с той работой, которую они провели со своими родительскими семьями, а потому ни у

кого из них не было причины задавать вопросы, как лучше ладить с собственными супругами и детьми.

Спустя год после начала работы, где-то в конце 1968 и в начале 1969 г., я все же начал задавать

вопросы, касающиеся их супругов и детей. Они рассказали о всех тех проблемах, которые обычно

возникают между супругами и в отношениях с детьми, но, к моему удивлению, в работе и с этими

проблемами они достигли такого же прогресса, как и те ординаторы, которые проходили у меня

обычный еженедельный курс семейной терапии вместе со своими близкими. Во взаимоотношениях со

своими супругами и детьми они автоматически использовали те навыки, которым научились,

разбираясь со своими родительскими семьями. Это яркое наблюдение стало поворотным пунктом в

моей профессиональной жизни.

У меня был значительный опыт проведения стандартного курса семейной терапии со специалистами в

области психического здоровья и их супругами. Все началось в начале 1960-х, когда для решения

личностных проблем ординаторов вместо индивидуальной психотерапии или психоанализа я начал

предлагать семейную терапию для них и их супругов. В течение приблизительно восьми лет

значительная часть моей частной практики была посвящена семейной терапии с этими специалистами.

Был накоплен большой опыт работы и с теми, кто преуспевал в своей специальности, и с теми, кто

работал плохо. Таким образом, удалось получить средние показатели по группе. Когда я работал с

группой заинтересованных людей, которые серьезно занимались семейной терапией, мне удалось

вычислить, сколько приблизительно времени уходит на каждый этап терапевтического процесса. На

протяжении всех этих лет мое внимание концентрировалось не только на взаимоотношениях в браке, но и особенно на проработке

системы взаимоотношений в семье происхождения. В начале 1960-х годов я работал с контрольной»

группой, фокусируясь главным образом на взаимоотношениях в браке. Гипотеза заключалась в том, что

в процессе терапии обязательно потребуется работа с расширенной семьей. Результаты работы этой

группы разочаровали. Почти у 25% этих семей произошли некоторые изменения в их расширенных

семьях, но средняя семья из этой группы была способна лишь на демонстрацию усилий. Большая часть

семей либо обвиняла своих родителей, либо великодушно им все прощала. Многие были чересчур

увлечены взаимоотношениями в браке, и терапия или сразу завершалась, или вяло тянулась в

непонятном направлении. За исключением этой «контрольной» группы, главный упор делался на

обучении тому, что представляет собой расширенная семья, и на уговорах супругов как можно чаще

посещать свои родительские семьи. Семье, где существует тревога и другая симптоматика

неблагополучия, трудно воспринимать чьи-то разглагольствования о расширенной семье. Первый этап

работы с подобной семьей можно посвятить взаимоотношениям в браке, а когда спадет тревога и семья

сможет смотреть на ситуацию более объективно, то можно будет работать и с расширенной семьей.

Опыт, приобретенный во время занятий с ординаторами в период с 1967 по 1969 г., позволил сделать

следующий вывод: самое быстрое и успешное изменение в процессе психотерапии происходит в

результате проработки взаимоотношений между индивидом и самым важным человеком в его жизни.

Этот вывод противоречил основным теоретическим и терапевтическим предпосылкам. В одной из

групп из пятнадцати-двадцати учащихся, собирающихся раз в неделю, акцент был сделан на главном

треугольнике, состоящем из самого учащегося и его родителей. Никто из этих учащихся или их

супругов не участвовал ни в каком из видов терапии. Эти встречи не имели терапевтической цели.

Количество времени, уделяемого каждому из учащихся, не превышало пятнадцати-тридцати минут в

месяц. Никакого дополнительного времени им

не уделялось, даже в частном порядке. Встречи происходили мимоходом, часто в больничном коридоре,

когда ординатор спрашивал, как ответить на письмо или телефонный звонок из родительской семьи. У

ординаторов из этой группы происходили такие же (или даже более значительные) изменения во

взаимоотношениях с супругами и детьми, как и у тех ординаторов, с которыми я проводил

еженедельный курс семейной терапии. Достоверность этих наблюдений подкреплена сопоставлениями

со всеми доступными мне критериями. Не все было понятно, но в связи с наблюдениями у меня

возникло несколько предположений. Начиная с 1969 г., несколько лет было потрачено на проведение

тщательных наблюдений и на разработку клинических экспериментов для прояснения влияния

некоторых переменных. Я использовал этот подход много раз во время разнообразных учебных сессий

— как с большими группами, так и с малыми, и даже с одним человеком. Частота сессий варьировала от

одного раза в неделю до трех или четырех раз в год. В ходе этой работы основная часть наблюдений,

сделанных в 1968-1969 гг., получила подтверждение. Эта работа существенно изменила курс семейной

терапии, читавшийся в Джорджтауне. Презентация результатов этой работы на Семейном симпозиуме

состоялась в Джорджтауне в октябре 1971 г. Спустя три года на основе выступления была написана

статья, которая содержала уточненные данные для обоснования этого подхода.

Одним из самых важных понятий общей теории является «Шкала дифференциации Я». Она строится на

допущении, что люди в принципе отличаются друг от друга и что существует возможность

классифицировать их согласно этим различиям. В самом низу шкалы находятся люди с самыми

низкими уровнями дифференцированности, или самыми высокими уровнями недифференцированнос-

ти. Верх шкалы зарезервирован для людей, уровень дифференцированности которых приближается к

абсолютному. Люди, находящиеся на разных точках этой шкалы, обладают разными жизненными

стилями, в зависимости от их интеллектуальных особенностей и эмоциональных проявлений. Люди,

располагающиеся в нижней части шкалы, могут удерживать свою жизнь в эмоциональном

равновесии и не страдать от каких-либо симптомов, но они уязвимы для стресса, им гораздо труднее

приспособиться к жизненным обстоятельствам, они больше подвержены болезням и легче попадают в

затруднительные ситуации. Люди, располагающиеся выше по шкале, в большей степени защищены от

стресса, они реже попадают в затруднительные ситуации и лучше справляются с трудностями. Говоря

об этой шкале, следует подчеркнуть, что люди не распределены на ней равномерно и что ее нельзя

использовать для частых, повседневных оценок уровня функционирования. Поскольку люди реагируют

на других в эмоциональном поле, то в зависимости от легкости или трудности жизненных ситуаций у

них часто происходят сдвиги в функциональном уровне дифференциации Я. Однако существует

возможность оценить некоторый усредненный уровень дифференциации на протяжении длительного

периода времени, что позволяет использовать эту шкалу для прогнозирования изменений на

протяжении всего жизненного пути. Еще одним важным понятием общей теории являются

треугольники. Посредством треугольников открывается возможность прогнозировать способы

взаимоотношений людей друг с другом в эмоциональном поле. В спокойном эмоциональном поле

влияние треугольника может быть так ослаблено, что его очень трудно различить. С увеличением

тревоги и напряжения возрастает также частота и интенсивность влияния треугольника. Эмоциональное

напряжение управляет малодифференцированными людьми, как пешками. Более дифференцированные

люди менее уязвимы для напряжения.

КАК РАБОТАТЬ С НЕДОРАБОТАННЫМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ПРИВЯЗАННОСТЯМИ

Люди по-разному живут со своими непроработанными эмоциональными привязанностями1 к

родителям. Необхо-

Имеются в виду чувства, возникшие как реакция на незавершенные конфликты, непрощенные обиды,

длящиеся и не преобразующиеся во что-то конструктивное: вина, гнев, страх; это содержание плохо

осознается. — Прим. науч. ред.

димо помнить, что интенсивность таких привязанностей бывает разной. Степень непроработанности

эмоциональной привязанности эквивалентна степени недифференци-рованности. Чем ниже уровень

дифференцированности, тем больше количество непроработанных эмоциональных привязанностей к

родителям, тем интенсивнее механизмы, усиливающие недифференцированность. Одну крайность

представляют люди, которые держатся на определенной эмоциональной дистанции от своих родителей,

но при этом физически живут рядом с ними. Поведением человека управляют психологические

механизмы. Когда эмоциональное напряжение ослаблено, люди могут относиться друг к другу более

непосредственно и непринужденно. Когда тревога повышается, они становятся более замкнутыми и

изолированными друг от друга. Такие механизмы необходимы для поддержания эмоционального

равновесия в семье. Если эти механизмы считать патологическими и пытаться устранить «симптом», не

принимая во внимание всю семейную систему, это может вызвать тревогу и разлад в семье.

Другую крайность представляют люди, являющиеся настолько чувствительными к физическому

присутствию других, что для эмоционального равновесия им необходима некоторая степень

физического дистанцирования. Такие люди живут по принципу «с глаз долой — из сердца вон». Они

могут убежать из дома и никогда больше туда не вернуться, или они будут возвращаться, но нечасто.

Существует великое разнообразие других, менее ярких форм физического отдаления. Большинство

людей использует сочетание внутреннего и физического дистанцирования, отдавая предпочтение

одному из этих механизмов. С обычным уровнем тревоги человек может справиться при помощи

внутреннего механизма, например, замолкает и отказывается говорить; при более высоких уровнях

тревоги он использует физическое отдаление, например, выходит из комнаты. Клиницисты знакомы с

сотнями различных сочетаний механизмов внутреннего и физического дистанцирования.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РАЗРЫВ

Термин «эмоциональный разрыв», или просто «разрыв», используется нами для обозначения

эмоциональной отдаленности, которая достигается при помощи внутренних механизмов или путем

физического дистанцирования. Тип механизма, используемый для достижения эмоционального

отдаления, не является индикатором интенсивности или степени непроработанности эмоциональной

привязанности. Человек, который убежал из дома, может быть в той же степени эмоционально зависим

и привязан, как и человек, оставшийся дома и использующий внутренние механизмы для контроля

привязанности. У человека, покинувшего свой дом, другой жизненный путь. Ему нужна эмоциональная

близость, но он испытывает к ней «аллергию». Он убегает и обманывает себя, что этим он достигает

«независимости». Чем сильней его эмоциональный разрыв с родителями, тем больше шансов на то, что

в своих будущих взаимоотношениях он будет действовать по той же схеме. У него могут быть глубоко

прочувствованные взаимоотношения в браке, которые будут казаться ему идеальными и незыблемыми,

но форма физического дистанцирования сохранится как часть его личности. В случае нарастания

напряжения в браке он будет использовать ту же модель бегства. Он может сбежать из одного брака в

другой, или менять постоянных партнеров, или вовсе обходиться кратковременными связями. Яркий

пример — стиль поведения «ходока», переходящего от одной привязанности к другой: каждый раз он

обрывает эмоциональные связи с прошлым и отдается нынешним отношениям. Та же самая модель

поведения может переноситься на рабочие контакты и на другие области жизни, где присутствует

эмоциональная взаимозависимость в отношениях. Человек, добивающийся эмоционального

дистанцирования при помощи внутренних механизмов, сталкивается с трудностями другого порядка.

Он в состоянии оставаться «на месте» в периоды эмоционального напряжения, но более подвержен

различным дисфункциям: внутренним (различные заболевания), эмоциональным (депрессии) и

социальным (алкоголизм или без-

ответственное отношение к другим людям). Самым ярким примером является депрессия. Чем выше

уровень тревоги в окружении человека, тем больше такой человек эмоционально изолирует себя от

других, хотя при этом сохраняется ощущение, что он поддерживает нормальные отношения в группе.

Значительная часть людей использует разнообразные сочетания внутреннего и физического

дистанцирования при работе над проблемными эмоциональными связями со своими родителями.

Эмоциональный разрыв проявляется главным образом в отрицании остроты состояния

непроработанной эмоциональной привязанности к родителями, в действиях и намерениях,

направленных на то, чтобы быть более независимым, чем в настоящее время, в существовании

эмоциональной дистанции, достигнутой при помощи внутреннего или физического дистанцирования.

Одним из проявлений непроработанной эмоциональной привязанности к родителям может служить

поведение подростка во время пубертатного периода. У значительной части людей имеется множество

непроработанных эмоциональных привязанностей к родителям. Это же утверждают и большинство

психологических теорий, которые считают эмоциональные возмущения «нормальными» для

подросткового периода. Теория же семейных систем не поддерживает подобную точку зрения. Хорошо

дифференцированный молодой человек, который с раннего детства постепенно взрослеет и отделяется

от своих родителей, так же правильно будет взрослеть и на протяжении подросткового периода. В

подростковом периоде появляются желания и предоставляются возможности для принятия

ответственности за себя, а борьба с непроработанной эмоциональной привязанностью к родителям

отходит на второй план. Переживая подростковый период, многие пытаются разорвать свою связь с

родителями, становятся максималистами и считают себя уже достаточно взрослыми. Интенсивность

отрицания и претензий в подростковом периоде является достаточно точным индикатором степени

непроработанности эмоциональных привязанностей к родителям.

ТИПИЧНЫЕ ФОРМЫ ПРОДВИЖЕНИЯ ПО ЖИЗНЕННОМУ ПУТИ

Степень непроработанности эмоциональной привязанности к родителям определяется следующими

параметрами: интенсивностью непроработанной эмоциональной привязанности каждого родителя к

своей родительской семье; способом, которым пользуются родители для решения этой проблемы в

браке; степенью тревожности, развивающейся в критические периоды жизни; методом, посредством

которого родители справляются с этой тревогой. Ребенок в самом начале жизни «программируется» на

определенную эмоциональную конфигурацию, в которой сумма непроработанных эмоциональных

привязанностей остается относительно фиксированной, за исключением наличия у родителей

функциональных сдвигов. Когда человеку благоприятствует судьба, когда у него удачно складывается

семейная жизнь, эта сумма может даже уменьшиться. При катастрофических обстоятельствах, при

высоком уровне родительской тревоги эта сумма увеличивается. Существует одна переменная,

определяемая теми способами, с помощью которых родители справляются с тревогой. В целом уровень

тревоги изменяется параллельно со степенью непроработанности эмоциональной привязанности в

семье. Например, семья с более высоким уровнем недифференцированности будет более

неорганизованной, с большим уровнем тревоги, а семья с нормальным уровнем дифференцированности

будет более организованной и с меньшим уровнем тревоги. Семьи, в которых родители хорошо

справляются с тревогой и, несмотря на нее, продолжают следовать намеченным курсом, в конечном

итоге окажутся успешнее, чем семьи, в которых родители более реактивны и изменяют жизненный курс

каждый раз, когда появляется тревога. При прочих же равных условиях жизненный путь людей

определяется суммой непроработанных эмоциональных привязанностей, степенью их тревожности и

способом, которым они с ней справляются.

Одним из самых эффективных системных механизмов уменьшения общего уровня тревоги в семье

является

относительная «открытость» взаимоотношений в расширенной семье. Система открытых

взаимоотношений, являющихся противоположностью эмоционального разрыва, — это такая система, в

которой члены семьи имеют приемлемую степень эмоционального контакта друг с другом. Всегда

нужно помнить, что существует много вариантов в частоте и форме проявления взаимоотношений как в

ситуации открытости, так и при эмоциональных разрывах. Относительная открытость не увеличивает

уровень дифференциации в семье, но она уменьшает тревогу. Снизившийся уровень тревоги позволяет

заинтересованным членам семьи гделать медленные шаги в направлении лучшей дифференциации.

Верно и противоположное. Если в эмоциональном поле поддерживается высокий уровень тревоги, то

уровень дифференциации будет постепенно снижаться. Приведенные далее клинические примеры

помогут перенести этот взгляд на тревогу и на более открытые системы. Ядерные семьи достаточно

часто поддерживают некоторый уровень удаленности от родительских семей. Есть люди, которые редко

общаются со своими родителями, нанося им раз в год короткий «дежурный» визит. Такие семьи

относительно слабо адаптированы к стрессу и обладают относительно высоким уровнем тревоги; они

подвержены раздорам в браке, у них зачастую возникают сложности с детьми и весь набор

человеческих проблем. Улучшение качества эмоционального контакта с расширенной семьей

неизбежно повысит уровень приспособленности семьи и ослабит симптомы в ядерной семье. Нагляднее

всего вышесказанное проявляется в семьях, где произошел полный разрыв с расширенной семьей. В

таких семьях уровень приспособляемости к стрессу ниже, а тревога выше, поэтому они крайне уязвимы

ко всем видам человеческих проблем. Попытка применить семейную Терапию, сфокусированную

непосредственно на проблемах семьи, может оказаться непродуктивной. Основная идея этого раздела

состоит в следующем: для того чтобы решить пРоблемы в ядерной семье, необходимо сконцентриро-

Ватьс:я на проработке взаимоотношений с расширенной семьей. Это крайне трудная задача для

терапевта, и тем олее — для определенного круга семей, не готовых даже

к тому, чтобы воспринять сообщение о необходимости такой работы. Те семьи, в которых эта работа с

расширенной семьей стала возможной, показывают гораздо лучшие результаты, по сравнению с теми

семьями, терапия которых фокусируется только на проблеме ядерной семьи.

СРАВНЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Люди, разорвавшие связи со своими родительскими семьями, прилагают очень большие усилия, чтобы

создать с помощью социальных взаимоотношений «замещающую» семью. Они чувствуют потребность

в разрыве с «плохой» родительской семьей и поиске «хорошей» замещающей семьи. Я считаю, что эта

склонность является результатом действия эмоционального заряда, который побуждает их к

эмоциональному разрыву с прошлым. Эта мощная сила действует в значительной части семей и в

обществе в целом. На основании собственного, почти 20-летнего опыта исследования семьи и семейной

терапии могу сделать вывод, что замещающая семья — плохая замена собственной семьи, если

собственная семья по-прежнему существует. Исключения составляют бедствия, неполные семьи и ряд

других экстремальных социальных ситуаций. Я в основном говорю о ситуациях, когда человек

отказывается от существующей семьи и находит ей замену. Когда люди разрывают отношения со своей

родительской семьей, они стремятся найти более подходящие взаимоотношения в их ближайшем

социуме, что снижает непосредственную тревогу и в течение некоторого времени хорошо работает.

Если социальные взаимоотношения приобретают вес и значимость, они начинают походить на

взаимоотношения в родительских семьях. При столкновении со стрессом и нарастании тревоги человек

разрывает эту социальную связь и ищет взамен ей другую, лучшую. После нескольких таких циклов его

все больше и больше тянет к изоляции. Лишь малой части людей удается вести сколь-нибудь

продуктивную жизнь, вступая лишь во множество поверхностных взаимоотношений, ни одно из

которых не становится важным. На протяжении многих лет я предпринимал

попытки провести «семейную терапию» с теми, кто был вовлечен в длительные, внешне стабильные

социальные взаимоотношения. Имеются в виду пары, живущие в незарегистрированном браке;

неженатые люди, проживающие совместно в одной квартире на протяжении многих лет; партнеры,

состоящие в длительной гомосексуальной связи; люди, на протяжении многих лет бывшие близкими

друзьями; мужчины и женщины, вовлеченные в самые разнообразные виды «совместного проживания».

Ни с кем из них я никогда не добивался такого результата, который я мог бы назвать успешным, даже в

случае работы с парами, имевшими детей и проживающими в гражданском браке. Такому браку как

будто не хватает стабильности для того, чтобы выдержать изменение. В таких ситуациях терапия

обычно инициируется партнером, который является носителем симптома. Для другого партнера

характерна следующая позиция: на словах поддержать идею провести семейную терапию, а затем после

нескольких встреч найти предлог для отказа от нее. Обычно «совместно проживающие» пары хотят

разрешить свои проблемы, чтобы вступить в брак, или просят совета, следует ли им «разделиться».

Лишь очень малый процент этих пар вступает в брак после нескольких встреч. Большая часть проводит

еще несколько встреч с терапевтом и затем расстается, мотивируя это тем, что хотят пожить по одному.

Итог: неформальные взаимоотношения могут обеспечить партнерам довольно комфортное

существование, пока в их жизни все спокойно, но такие союзы обладают низкой устойчивостью к

стрессам.

ПРИНЦИПЫ И ТЕХНИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ В ИХ САМООПРЕДЕЛЕНИИ В РАСШИРЕННОЙ СЕМЬЕ

Термины «самоопределение» и «работа по индиви-дуации» являются, по сути, синонимами понятия

«дифференциация». Процесс дифференциации Я был описан в других статьях и слишком сложен, чтобы

представить его здесь во всех деталях. Он требует знаний о функционировании эмоциональных систем

во всех семьях, а также

96

специальной мотивации на то, чтобы провести исследование в собственной семье. Это исследование

предполагает, что исследователь начнет контролировать свою эмоциональную реактивность в

собственной семье, что он будет посещать родительскую семью с предписанной ему частотой, и что он

научится объективно оценивать процессы, происходящие в его семье. По мере того как система

становится более «открытой» перед исследователем и он приобретает способность видеть

«треугольники» и свое место в структуре реакций членов семьи в отношении друг друга, он может

начать более сложный процесс отделения себя от мифов, образов, искажений и «треугольников»,

которых он ранее не видел. Это занимает много времени. Работу, направленную на то, чтобы помочь

человеку в его стремлении к дифференциации, назвали «тренерской», поскольку она похожа на

взаимодействие между тренером и спортсменом, стремящимся улучшить свои спортивные кондиции.

Первоначальная цель — помочь человеку, пожелавшему самоопределиться, начать процесс

дифференциации. Он почти всему научится сам, по мере того как он будет добиваться своей цели. Он

осознает, что прогресс зависит только от него. Этот процесс резко отличается от процессов,

происходящих в традиционной терапии.

Отношения между двумя личностями. Участников тренинга побуждают прорабатывать «парные»

взаимоотношения в своих семьях. В широком смысле парные отношения между двумя индивидами —

это те взаимоотношения, которые позволяют двоим общаться друг с другом на свои лич ные темы, не

обсуждая других людей (триангуляция) и не говоря о посторонних предметах. Мало кто способен

говорить с другим человеком на личные темы дольше нескольких минут, не усиливая при этом тревоги,

приводящей к молчанию, к обсуждению других людей или посторонних предметов. В конечном счете

никто не может знать, как складываются межличностные отношения между людьми, поскольку в любой

момент качество взаимоотношений может быть изменено. На практике полноценные межличностные

отношения складываются между

двумя достаточно хорошо дифференцированными людьми, которые способны к прямому

уважительному общению друг к другом, без тех сложностей, которые возникают в общении двух менее

зрелых людей. Усилия по проработке межличностных отношений улучшают систему взаимоотношений

в семье и позволяют человеку лучше понять самого себя.

Для начала я предлагал людям: «Если вам удастся построить межличностные отношения с каждым из

ныне здравствующих членов вашей расширенной семьи, то это

I будет способствовать вашему личностному росту больше, чем все то, что вы делали в вашей жизни

раньше». Как наставление это верно, однако всей жизни не хватит, чтобы выполнить эту задачу. Успех

также зависит от ответной реакции людей. В процессе работы над этой задачей человек должен изучить

эмоциональные системы, а также те механизмы, с помощью которых люди соединяются и расходятся в

периоды тревоги, а также закономерности протекания эмоционального процесса между людьми,

которые отвергают и покидают друг друга. Самым простым советом будет следующий: люди должны

выстроить межличностные взаимоотношения с каждым из родителей. Некоторые считают, что уже

добились таких отношений со своими родителями. Их вводит в заблуждение сходство с ситуацией,

существующей в «спокойных» семьях, где люди устанавливают отношения с позиции возложенных на

них почетных ролей. Они не понимают, что их межличностные отношения с родителями обнаружат все

эмоциональные проблемы, которые их родители приобрели в процессе супружеской жизни и которые

они сами имеют в своей родительской семье.

В процессе выстраивания индивидуальных взаимоотношений с каждым из родителей возникает

множество

1 разных проблем. Вот почему необходима помощь «тренера», имеющего личный опыт работы со своей

семьей. Без такой помощи крайне важные решения могут быть приняты на основе эмоций, и тогда

большое количество времени уйдет на бесполезные попытки, которые заведут в тупик. Обладающий

опытом тренер сможет предостеречь от бессмысленных ошибок. Будет правильно, если

7 Теория

человек отправится в свой родительский дом один. Усилия по дифференциации будут успешными только тогда, когда одно Я взаимодействует с другим Я. Члены семьи обычно идентифицируют себя с частью группы или клана, поскольку люди предпочитают выстраивать отношения с группой, а не с отдельными личностями. Родители часто подписывают письмо к детям «папа и мама», а дети обычно обращаются в письме «Дорогие папа и мама» или «Дорогие мои». Если человек, отправляясь к родителям, возьмет с собой партнера или детей, то родительская семья будет относиться к семье проходящего тренинг как к группе, что в дальнейшем может послужить препятствием в построении межличностных отношений. Некоторые неправильно понимают межличностные отношения между двумя индивидами как возможность «лучше узнать свою семью». Когда один из супругов, навещая родительскую семью, берет с собой другого супруга и детей, этот визит принимает вид модифицированной групповой терапии, где приходится говорить о «проблемах». Такой визит может или сделать климат в доме более приятным, или вызвать тревогу. В любом случае это препятствует установлению межличностных отношений.

Становитесь более внимательным наблюдателем и контролируйте свою эмоциональную реактивность. Эти два задания настолько взаимопереплетены, что они представлены вместе. Стремление стать лучшим наблюдателем и больше узнать о семье уменьшает эмоциональную реактивность, а это, в свою очередь, помогает человеку стать лучшим наблюдателем. Действуя в этом направлении, вы сможете получить максимальную пользу. Никто не может стать абсолютно объективным и никто не может достичь такого состояния, чтобы эмоционально не реагировать на семейные ситуации. Даже небольшой прогресс в этом направлении поможет участнику тренинга смотреть на эмоциональную систему семьи слегка «со стороны», что, в свою очередь, позволит ему по-другому взглянуть на саму природу человека. Это дает возможность наблюдателю быть «вне обвинения» и «вне гнева» и достичь таким образом определенного уровня объективности, который есть не-что большее, чем просто интеллектуальный опыт. Большинство людей достаточно легко соглашаются с мыслью о том, что в семейных ситуациях никто не должен быть обвиняющим. Однако все это остается в теории, пока дело не доходит до реальной эмоционально насыщенной ситуации. Семья только

выиграет от того, что кто-то из ее членов сможет общаться с другими более свободно, не принимая чьей-

либо стороны, не втягиваясь в ее эмоциональную систему. Но чтобы в семье произошли какие-то

изменения, совсем недостаточно просто дать ей формальное указание, что именно ее член должен

сделать. Такая информация может вызвать у остальных несогласие и довести их естественное

сопротивление до непреодолимой преграды. Кроме того, эта информация может стимулировать

групповую активность, которая препятствует достижению желаемой дифференциации. Стараясь быть

более объективным в отношении семьи, человек принимает на себя особую роль, которая очень важна

для самоуважения и которая помогает ему развить свою индивидуальность и ответственность. Человек,

обладающий хотя бы небольшой способностью объективно наблюдать за событиями в семье и

контролировать свою эмоциональную реактивность, может научиться справляться с любыми

семейными проблемами. Большую часть своего времени он может спокойно жить своей жизнью,

адекватно и естественно реагируя на различные ситуации. Но он знает, что в любой момент может

отстраниться от ситуации, умерить свою реактивность, обдумать случившееся и сделать наблюдения,

которые помогут ему обрести контроль и над своими эмоциями, и над ситуацией в целом.

Детриангуляция себя из эмоциональной ситуации. Если цель — дифференциация Я, то детриангуляция

себя из эмоциональной ситуации — абсолютная необходимость. Вся работа, связанная с установлением

личностных взаимоотношений, а также с изучением семьи посредством наблюдения и контроля своей

реактивности, помогает создать систему более «открытых» взаимоотношений и восстановить ту

эмоциональную систему, которая существовала до разрыва связей. У проделавшего эту работу

появляется возможность

увидеть треугольники, в которых он вырос, и освободиться от их влияния. Процесс детриангуляции

ничем не отличается от процесса проведения семейной терапии с двумя супругами (Bowen, 1971,

1971a). Цель — постоянно вникать в вопросы, эмоционально значимые для двух других людей и тебя

самого, не принимая ничьей стороны, не защищая себя, не контратакуя и всегда реагируя нейтрально.

Можно замолчать, и это будет восприниматься другими как эмоциональный отклик. В этом процессе

много тонкостей. Иногда достаточно просто наблюдать за семьей во время эмоционального

взаимодействия, стараясь при этом быть более объективным и менее реактивным, чем другие. Семья

сразу чувствует, когда с ней такое происходит. Дифференциация возможна только в отношении

конкретного эмоционально окрашенного вопроса. В частности, участнику тренинга советуют по

возможности быть в гуще семьи, когда там происходят напряженные события. Поездки в родительский

дом, когда там кто-то серьезно болен или умер, во время каких-то семейных сборов или праздников

сопровождаются повышением уровня тревоги, что способствует укреплению семейных связей. Когда

семья спокойна, то не только отсутствует эмоциональная тема для общения, но и сама семейная система

усиленно работает на то, чтобы предотвратить появление подобных тем. В таких ситуациях необходимо

затронуть какую-то небольшую эмоциональную тему из прошлого, не вступая в эмоциональную

конфронтацию. Вероятно, одной из самых значительных ошибок, которые совершают люди при работе

со своей расширенной семьей, является эмоциональная конфронтация. Подобное поведение может дать

лишь кратковременное самоощущение какого-то позитивного эффекта, но семья обычно реагирует на

это негативно, и могут потребоваться месяцы, а может быть, даже годы, чтобы этот эпизод забылся.

Другие аспекты работы. Когда мы предпринимаем шаги по дифференциации в семье, из которой мы

происходим, возникает и целый ряд других важных вопросов, однако эти вопросы по своей природе

носят скорее технический, чем методологический характер. Все семьи периодически

переживают ситуации, когда взрослые сын или дочь оказываются эмоционально «запертыми» внутри

треугольника, образованного ими вместе с их родителями. Когда это случается, продолжение работы

против блокировки вызывает прямо противоположный результат. Обычно свобода действий

достигается с помощью фокусировки на других членах семьи, которые эмоционально важны для

родителей. Другими словами, нужно сфокусироваться на «треугольнике», включающем самого себя,

одного из родителей и другого члена семьи (например, сиблинга). Иногда и это не приносит желаемого

результата. Тогда более эффективным может оказаться обращение внимания на члена семьи из

родительского поколения или из предшествующих им поколений, если, конечно, это возможно. Другие

важные вопросы касаются того, что нужно делать, когда одного или обоих родителей уже нет в живых.

Большинство людей имеют больше родственников, чем они себе представляют. Существует возможность — даже в случае, когда в живых осталось всего только несколько родственников — использовать существующую расстановку для воссоздания эффективной эмоциональной системы, необходимой для дифференциации Я.

ОБЪЯСНЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Те впечатляющие наблюдения, которые были собраны в процессе учебных сессий в период с 1967 до начала 1969 г., стали объектом серьезного и интенсивного анализа и клинического экспериментирования. Ко времени первой презентации на Джорджтаунском симпозиуме, который проходил в октябре 1971 г., большинство из проведенных на эту тему работ в целом подтверждали достоверность первоначальных наблюдений. Ко времени написания этой статьи (октябрь 1974 г.) были получены новые Данные, которые еще в большей степени подтвердили наши наблюдения. Этот метод обучения использовали в самых разных учебных ситуациях — от небольших групп, состоящих из пятнадцати-двадцати участников, встречающихся раз в неделю, до больших собраний из пятидеся-ти-семидесяти пяти человек, встречающихся раз в месяц.

В этих собраниях принимали участие начинающие специалисты в области психиатрии. Мы не в состоянии оценить, какой процент в общей массе людей достаточно заинтересован в том, чтобы начать серьезную работу в своих родительских семьях, поскольку на семинар приходят только те, кто уже знает или слышал об этом подходе. Около половины участников небольшой еженедельной группы выразили готовность докладывать о результатах своей работы по дифференциации на этих встречах.

Никто из них в то время не участвовал в каких-то других терапевтических группах. Результаты работы этой группы вполне соответствуют нашим первоначальным наблюдениям. На мой взгляд, большие группы собирались слишком редко, чтобы можно было получить ясное представление о происшедших с их участниками изменениях. Часто люди из большой группы пассивно участвуют в работе группы в течение года или более и лишь после этого представляют результаты своих усилий по дифференциации.

Меня удивило, сколь много они смогли сделать самостоятельно, без дополнительных подсказок по ходу

обучения, которые можно было получить, присутствуя на дюжине встреч по три часа каждая. Самое

большое изменение произошло в моей частной практике. Все больше и больше времени стало уделяться

консультированию отдельных людей по их работе с родительскими семьями. Это те люди, которые

просят о консультации в частном порядке. Как правило, это специалисты в области психиатрии,

которые узнали о данном подходе и решили поработать со своими семьями. Большинству из них

достаточно одной часовой консультации в месяц. Некоторые, кто живет в более удаленных городах,

предпочитают получать одну двухчасовую консультацию в каждые два-три месяца. Члены супружеской

пары получают консультации по работе со своими родительскими семьями независимо друг от друга. В

моей практике были и непрофессионалы, которые начали использовать этот подход или переключились

на него с другого вида терапии. Учитывая разнообразные формы консультирования и обучения, трудно

определить точное число тех, кто был ознакомлен с этим подходом, и тех, кто серьезно работал со своей

родительской семьей. Вдобавок

к этому ряд людей, проходивших тренировку в Джорджтауне, теперь практикуют свою версию этого

метода. По моей оценке, приблизительно пять сотен человек «заразились» этими идеями на учебных

сессиях и около сотни из них систематически обсуждали свой опыт на встречах, проводившихся

непосредственно под моим руководством. Что касается моей практики, то здесь я обладаю точными

цифрами. Основная проблема в оценке практики касается разделения всех семей на те, в которых

основной акцент делается исключительно на родительской семье, и те, для которых самыми важными

оказались брачные взаимоотношения. Около половины моих консультаций я по-прежнему провожу с

обоими супругами, но при этом стараюсь все больше внимания уделить родительской семье каждого из

них. Переходя к подсчету конкретных цифр по частной практике, надо предусмотреть разделение всех

случаев на несколько категорий. Вообще должен сказать, что в моей практике произошел значительный

сдвиг в сторону работы с родительскими семьями с тех пор, как были сделаны изложенные выше

наблюдения. Следует помнить, что до того времени семейная терапия рассматривала работу с

расширенной семьей как дополнение к работе с семейной парой. Более точный подсчет показывает, что

с 1969 г. через мою практику прошло девяносто пять семей, с которыми я работал на протяжении года и

в работе с которыми внимание почти полностью было сконцентрировано на родительской семье, а

взаимоотношениям в браке отводилась только второстепенная роль.

При оценке результатов следует учитывать мнение тех, кто без большого напряжения добился

впечатляющих успехов, и тех, кто в результате упорных длительных усилий достиг лишь минимальных

изменений. Были семьи, проблемы которых казались слишком сложными и от которых не ждали

больших изменений, но тем не менее подобные изменения все же происходили, но были и такие,

проблемы которых казались простыми, а изменения в них происходили медленно. Я говорю здесь

больше об усредненных, а не о крайних случаях. Общий вывод заключается в следующем: «Семьи,

сфокусированные главным образом на дифференциации Я в родительской семье, в процессе терапии

достигали

такого же или большего прогресса по проработке системы взаимоотношений между супругами и с

детьми, как и семьи, вовлеченные в традиционную семейную терапию, ориентированную на

супружеские отношения». Мой опыт убеждает, что для мотивированных семей наиболее продуктивным

способом изменения является работа по дифференциации Я в родительских семьях, в которой особенно

следует избегать концентрации внимания на эмоциональных темах ядерной семьи. Я еще не готов

давать такого рода предписания всем и вся, но у меня действительно была подобная экспериментальная

группа, перед которой ставилась специальная инструкция по избеганию фокусировки на процессах,

происходящих в ядерной семье. Если в конечном итоге мои предположения подтвердятся, это окажет

серьезное влияние на теорию и практику семейной терапии. Этот подход вполне применим к людям,

живущим достаточно далеко от родительской семьи. Однако его не следует применять к тем, кто живет

в родительском доме, к тем, чьи родители живут у него в доме, и к тем, кто повседневно общается с

родительской семьей и держит ее в курсе всех своих дел и переживаний. В типичной ядерной семье,

живущей отдельно от родительской семьи, супруги в своих ежедневных занятиях и переживаниях очень

тесно связаны друг с другом и с детьми, и им очень сложно выйти из этого эмоционального «слияния»

или же сделать что-нибудь, что бы выходило за рамки эмоциональной реакции и ответной реакции на

выпад в свою сторону. Их попытки достигнуть объективности и контролировать эмоциональную

реактивность в ядерной семье могут в течение долгого времени оставаться на уровне эмоциональной

игры, в которой ходы каждого супруга сводят на нет потенциальные возможности обоих. Разумеется, из

анализа эмоциональных взаимоотношений в браке можно почерпнуть много полезной информации. В

поддержку этого говорит двадцатилетний опыт семейной терапии. Но теперь появились убедительные

факты, подтверждающие, что фокусировка на родительской семье может дать даже более весомые

результаты. Почему же нельзя сфокусироваться и на взаимоотношениях в браке, и на родительской

семье и получить выгоду от обоих подходов? Я считаю, главная причина здесь в том, что меж-

ду старшим и младшим поколениями действует мощная эмоциональная сила, направленная на разрыв с

прошлым. Богатый клинический опыт свидетельствует, что люди обычно не заинтересованы в

обращении к прошлому, когда они имеют возможность найти все решения в работе с представителями

нынешнего поколения. Есть люди, которым показан комбинированный подход, но есть и другие,

которые не могут заставить себя поработать с родительской семьей. Последние, по всей видимости,

приобретают слишком большую «зависимость» от регулярных сеансов парной супружеской терапии, и

потому обращенные к ним просьбы больше работать с расширенной семьей ни к чему не приводят. Они

совсем не похожи на те семьи, которые работали только со своей расширенной семьей. Мне по-

прежнему не хватает убежденности и смелости для того, чтобы фокусироваться только на семье

происхождения, за исключением тех случаев, когда это входит в план учебных занятий. Мне частично

мешают мои давние убеждения в необходимости проработки проблем во взаимоотношениях между

супругами. Кроме того, я все еще не отказался от идеи более гармонично сочетать оба эти подхода. Это

проблема, которую нужно постараться решить в будущем.

Когда я впервые стал понимать необходимость фокусировки на родительской семье, я полагал, что

только небольшое количество семей будет заинтересовано в таком подходе. Я считал, что когда

основная проблема существует в ядерной семье, то нет никакого смысла начинать разговор о

взаимоотношениях в семье происхождения. Но сопротивление семьи не было таким большим, как я

ожидал. Мне это напомнило, как в 1954 г. я впервые начал размышлять о способах вовлечения всей

семьи в процесс терапевтического исследования. Тогда я полагал, что только безработные или

вышедшие на пенсию отцы захотят принимать участие в психотерапии. Я не верил, что вовлечение

отцов окажется легким делом. Но это оказалось именно так. В настоящее время я не ожидал, что подход

с обращением к семье происхождения станет столь популярным и получит столь широкое

распространение. Трудно сравнивать более традиционный подход семейной терапии с подходом,

связанным с привлечением родительской семьи. Семье

гораздо проще приходить к семейному терапевту в течение года, двух или даже трех лет, чем тратить

свое время, деньги и подвергаться волнениям из-за визитов в родительскую семью. Только очень

мотивированные люди реально включаются в такого рода работу. Для самого терапевта работа с

расширенной семьей требует гораздо больших умений, более продолжительной работы над собой и

большего внимания к деталям, чем традиционная терапия. С другой стороны, подход, связанный с

привлечением расширенной семьи, позволяет значительно сократить прямые временные затраты на

семью. Частота встреч при таком подходе определяется количеством работы, которую члены семьи в

состоянии проделать между встречами. С некоторыми семьями надо встречаться раз в месяц, чтобы эти

встречи были продуктивными. С другими мы встречались раз или два в год. Общие результаты при

очень редких встречах были значительно хуже. Люди расслабляются и посещают своих родителей

непосредственно перед визитом к терапевту. Как правило, для заинтересованного человека полдюжины

часовых встреч за год более продуктивны, чем еженедельные встречи на обычных сеансах супружеской

семейной терапии.

ЛИТЕРАТУРА

BowenM. (1966). The use of family theory in clinical practice // Comprehensive Psychiatry, 7:345-3741.

Bowen M. (1971). Family therapy and family group therapy // Comprehensive Group Psychotherapy, ed. H.

Kaplan and B. Sadock. Baltimore: Williams and Wilkins.

СЕМЬЯ КАК ЭЛЕМЕНТАРНАЯ ЕДИНИЦА Даниэль Паперо

Великие океаны, атмосфера и земная суша, находясь в постоянном взаимодействии друг с другом,

всегда составляли нечто целое. (Считается, что возраст нашей планеты — около четырех миллиардов

лет.) Точно неизвестно, когда возникла жизнь, ставшая четвертым компонентом этого целого, однако по

последним данным, это произошло почти три миллиарда лет тому назад. Современные исследователи

используют термин биосфера для обозначения всего живого, существующего и функционирующего на

Земле и в окружающей ее среде.

Биосфере свойственна гибкость и текучесть. Составляющие ее элементы находятся в постоянном

движении, адаптируются, приспосабливаются друг к другу, реагируя на происходящие изменения.

Земля никогда не пребывает в покое, и ее биосфера никогда не бывает статичной. Движется и

изменяется атмосфера. Составляющие ее газы перемешиваются, образуя новые, по большей части

гармоничные и устойчивые смеси. Суша и вода также постоянно изменяются в пределах некоторого

диапазона. Внутренняя гармония и устойчивость свойственна и большинству живых существ.

В этом контексте Земля, безусловно, является системой. Перемена в любом из ее элементов вызывает

реакцию в других элементах. Цикл изменение-реакция может

быть очень небольшим по объему и затрагивать только небольшую область. Но он может быть и

глобальным, изменяющим природу всей биосферы. Современная планета отличается от бушующей

смеси газов и расплавленных металлов, возникшей четыре или пять миллиардов лет тому назад при

формировании солнечной системы. Она также отличается и от той планеты, на которой три или четыре

миллиарда лет назад появились живые существа.

Живые существа всегда оказывали влияние на свою среду обитания. Вначале атмосфера содержала

мало кислорода, который был токсичен для микробной жизни, занимавшей тогда все ниши Земли

(Margulis, Sagan, 1986). Эти жизненные формы, представляющие собой клетки без ядер, выработали

механизмы использования света, воды и воздуха для производства питательных веществ. В ходе этого

процесса клетки прокариот, как их теперь именуют ученые, выделяли продукты обмена. Среди

подобных выделений был и кислород, вырабатывавшийся в количестве, достаточном для изменения

исходного состава атмосферы. Другие микроорганизмы выработали у себя способность использовать

эти отходы. Взаимозависимость живых существ установилась на самых ранних этапах развития жизни.

Микробы остаются самой многочисленной группой живых существ. Они встречаются во всех

известных на Земле формах жизни и необходимы для нормального функционирования всех других

организмов. Они живут как независимо, так и совместно с другими существами. Такое сожительство

может быть мирным, но иногда оно смертельно опасно. Полтора-два миллиарда лет тому назад природа

сделала вторую попытку создать новую жизнь. Возникли новые существа, радикально отличные от

микробов. Это стало возможным благодаря появлению ядерной, или эукарио-тической клетки.

Пропасть между прокариотической и эукариотической клетками настолько велика, что некоторые

исследователи считают появление последней самым важным событием в эволюции (Margulis, Sagan,

1986). Никто точно не знает, каким образом это произошло. Согласно одной точке зрения, клетка с

ядром появилась тогда, когда клетки-прока-

109

риоты отказались от модели отношений «хищник — жертва» и образовали некий союз. Вместо того,

чтобы уничтожить жертву, хищник внедрился в нее. Враги слились и стали взаимозависимы. Каждый

сохранил некоторые исходные свойства и приобрел функцию, необходимую для другого. Эта теория

предполагает, что кооперация играла в эволюции не менее важную роль, чем борьба. Ядерная клетка

является основой многоклеточного организма. Все существа, кроме микробов, представляют собой

ансамбли ядерных клеток, находящиеся во взаимодействии друг с другом.

Эукариотические и прокариотические клетки — это естественные системы. Как и биосфера, частью

которой они являются, клетки гибки и изменчивы. Составляющие клетку элементы выполняют

взаимодополняющие функции. Если какая-то из частей клетки не выполняет своей функции, жизнь

клетки подвергается опасности. Изменение функционирования одной части клетки вызывает изменение

функционирования других ее частей. Каждый элемент живой клетки способен повлиять на целое и

отреагировать на поведение других элементов.

Подобная внутриклеточная динамика может проявиться в определенных процессах и в поведении, если

посмотреть на клетку как на целое. Например, пища поступает внутрь клетки, а продукты обмена — из

нее. Отдельная клетка может двигаться, изменять свою форму и место относительно других частей

своего окружения. Происходит репродукция клеток путем замены одной клетки двумя идентичными и

т. д.

Несмотря на то, что окружающая среда постоянно вызывает в клетке изменения, в каждый конкретный

момент времени она стабильна. Такая ситуация может быть названа функциональным состоянием

клетки. Способность клетки к поддержанию своих внутренних условий и к определенного рода

поведению определяется ее функциональным состоянием. Здоровье клетки является, по существу,

одним из ее функциональных состояний. Здоровая клетка имеет некоторый набор возможностей и

способов поведения, который отличается от возможностей менее здоровой клетки. Функциональное

состояние клетки может сохраняться

на относительно стабильном уровне в течение некоторого времени, но оно может также и изменяться,

как плавно, так и достаточно резко. Функциональное состояние клетки может изменяться под влиянием

как собственно внутренних факторов, так и под влиянием ее взаимодействия со средой. На самом деле

эти процессы трудно, а иногда и просто невозможно разделить.

Организмы состоят из бесчисленного числа ядерных клеток, которые со временем специализировались,

чтобы сформировать органы и чтобы выполнять в клеточной системе специфические функции. Как и

клетка, организм обладает свойствами текучести, подвижности и в значительной мере стабильности.

Как и к клетке, к организму прило-жимо понятие функционального состояния. Под влиянием

различных процессов состояние организма непрерывно меняется. Системы, составляющие организм,

также функционально взаимозависимы. Чтобы организм мог поддерживать себя в здоровом состоянии,

каждая из них должна работать вполне определенным образом. Любые отклонения влияют на

функциональное состояние организма и на благополучие любой его составляющей.

Деятельность каждой клетки и каждого организма управляется с помощью внутреннего механизма.

Например, все клетки развивающегося эмбриона исходно одинаковы, но затем они постепенно

дифференцируются и в итоге становятся высокоспециализированными. Зверь, бегущий через лес,

постоянно меняет свою походку, очертания и направление движения в зависимости от восприятия

ситуации и в соответствии с процессами, заложенными в его системе управления. Подсолнечник в поле

ориентирует свое соцветие прямо на солнце. Очевидно, что существует определенное взаимодействие

между средой и живым организмом, которое запускают процессы, идущие внутри этой особи и

обуславливающие ее поведение. Из всех возможных способов поведения только один реализуется в

данный конкретный момент. Более того, не все живое способно вести себя одинаковым образом.

Поведение растений, например, значительно отличается от поведения животных. Не все животные

обладают одинаковыми возможностями. Некоторые более гибки, чем другие, и способны

жить и даже процветать в самых разных условиях окружающей среды.

Система управления клеткой имеет преимущественно биохимическую основу. Химические реакции

протекают внутри клетки, а также между клеткой и окружающей ее средой. Такие реакции могут

изменять ее функциональное состояние. Некоторые реакции носят регулярный и повторяющийся

характер, обеспечивая необходимое в данный момент состояние клетки. Другие происходят редко и

приводят к радикальным изменениям ее состояния.

Межклеточное взаимодействие также основано на биохимических процессах внутри каждой клетки, но

оно включает также и поведение клеток как целостных единиц. На поведение клетки влияют те клетки,

с которыми она вступает в контакт. Например, Т-клетки (лимфоциты) иммунной системы человека

патрулируют по всему телу, выслеживая вторгшихся микробов. Они опознают клетки как свои или

чужие на основе химических процессов. Когда же клетка опознана как чужая, Т-клетки агрессивно ее

атакуют. Поведение Т-клетки имеет серьезные последствия для клетки, с которой она входит в контакт.

Таким образом, взаимодействие между клетками управляется как процессами, протекающими внутри

каждой клетки, так и самой формой их поведенческого взаимодействия. Когда одна клетка воздействует

на другую неожиданным или необычным способом, то происходит нечто новое. Меняется характер

взаимодействия. Именно таков, например, случай взаимодействия вируса иммунодефицита человека и

клеток иммунной системы.

Такие взаимодействия определяют функциональное состояние и возможности организмов. Биохимия

каждой клетки внутри органа определяет ее поведение. Поведение всех клеток, составляющих

определенный орган, формирует функциональные возможности органа. Функционирование органа

влияет на другие группы органов. Биохимические процессы и поведение клеток, деятельность систем

органов и других компонентов в совокупности определяют поведение организма как целого.

Следовательно, функционирование каждой клетки лежит в основе функционирования всех компонентов

тела. Каждый компонент влияет на любой другой.

Хотя можно считать, что функционирование всех представителей одного биологического вида

определяется единой для всех системой управления, каждая отдельная особь отличается от любой

другой. Одно из объяснений выдвигает генетическую причину такого разнообразия. Некоторые особи

имеют гены, которые влияют на морфологию и функционирование в одном направлении, гены других

особей действуют в другом направлении. В соответствии с другим объяснением, основой

биологического разнообразия является индивидуальный опыт.

Когда феномен индивидуальных различий рассматривается в контексте дихотомии «гены — опыт», то

это следует считать серьезным упрощением исключительно сложного вопроса. Представляется, что не

существует какого-либо простого способа для разделения вклада каждого из этих факторов в развитие и

функционирование индивида. Если уподобить развитие организма строительству дома из готовых

блоков, то гены ответственны за создание фундамента, блочных конструкций и их пространственного

размещения в одном здании. Они также закладывают системы электрооборудования и водоснабжения

для всей постройки. Опыт — фиксируемые результаты взаимодействия развивающегося организма со

средой — также играет свою роль. В нашей аналогии со строительством опыту отводится роль

специалистов, работа которых делает здание пригодным к эксплуатации. Электрик, плотник,

водопроводчик и т. д. — все они вносят свой вклад в завершенное здание.

Эволюционное развитие в направлении к Homo sapience привело к созданию головного и спинного

мозга и связанной с ними периферической нервной системы. Центральную и периферическую нервную

систему принято рассматривать в качестве целостной системы управления состоянием и поведением

человека. В узком смысле это действительно так. Огромная сеть нейронов служит центральным координационным и обрабатывающим устройством. Здесь обрабатываются сигналы разной интенсивности, поступающие от всего организма. Некоторые сигналы (например, коленный рефлекс) почти не обрабатываются, другие, прежде чем возвратиться в отдаленные области тела, проходят по сложным маршрутам, где подвергаются разнообразной обработке.

Эти большие нейронные сети сами являются системами с взаимосвязанным функционированием. Центральная нервная система (ЦНС) постоянно активна и динамична. В процессе высвобождения, перемещения, сохранения и разрушения гормонов, неиротрансмиттеров и других молекул постоянно изменяется биохимическое равновесие организма. Активация и затухание нервных «цепей» ведет к изменению суммарной электрической активности. Если биохимические агенты уподобить разноцветным лампочкам, а ЦНС — источнику питания для гирлянды таких лампочек, то ЦНС предстала бы перед нами в виде творения абстрактного искусства с удивительными цветовыми сочетаниями, постоянно меняющими свою окраску и яркость.

Таким образом, ЦНС, которая играет роль центрального координатора, следует считать одним из самых важных компонентов системы управления организмом. Однако немалую роль в ней играют также и каждая клетка, и каждая система органов. Как средневековый английский монарх, primus inter paws, ЦНС может считаться первой среди равных. Но ее господство шатко — оно зависит и от функционирования других элементов, из которых состоит организм.

Клетки и организмы вполне можно рассматривать как элементарные единицы. В конце концов, они имеют границу — оболочку (мембрана клетки и кожа организма). Трудно себе представить такие единицы, которые превышали бы размеры отдельного организма и не имели бы четких границ. Тем не менее, такие коллективные единицы вполне типичны для живущих колониями беспозвоночных и общественных насекомых (Wilson, 1975). Существа типа медузы, названной "португальский морской корабль", хорошо знакомы купальщикам западного побережья США — это колонии отдельных организмов, живущих в полном симбиозе и функционирующих как отдельная единица. В таких колониях хорошо видна функциональная взаимозависимость. Общественные насекомые также формируют колонии. Муравьи и термиты живут большими группами, которые ведут себя как отдельная единица. Входящие туда особи выполняют функциональные задачи для всей колонии (солдаты, рабочие, матка) и вне колониальной структуры имеют мало шансов на выживание.

Такие колонии управляются системой взаимодействий, устанавливающихся между особями, составляющими эту колонию. Каждая особь играет в ней свою роль. Понятие функционального состояния приложимо здесь не только к индивиду, но и к колонии в целом. Например, колония муравьев отдыхает, совершает марш, воюет и строит гнездо. Каждый из этих видов активности можно рассматривать как тип функционального состояния данной единицы. Это состояние формируется за счет функционирования каждой особи и групп особей в составе целого. Каждый организм вносит свой вклад в состояние данной единицы и испытывает на себе влияние этого состояния.

Объединение в одно единое целое наблюдается и у многих видов млекопитающих. Поведение каждого животного вносит свой вклад в функциональное состояние всей группы, а от поведения группы зависит благосостояние каждого индивида. Такое функционирование особенно ярко проявляется во время групповой обороны и охоты.

Многие млекопитающие живут группами, формирующимися совсем не по родственному принципу.

Ядром такой группы обычно является самка в детородном возрасте. В группу может входить несколько таких самок со своим окружением (партнеры и потомство). Происходящие внутри группы различные процессы влияют как на общее состояние самой группы, так и на поведение входящих в нее особей. Во многих группах приматов, например, существует иерархия. Самцы в группах имеют различный социальный ранг, в значительной степени зависящий от их индивидуального вклада в групповое взаимодействие. Похожие процессы наблюдаются и у самок. Они оказывают влияние на благополучие каждой особи как непосредственно, так и с отсрочкой во времени.

Семья человека обладает всеми характеристики живой системы. Эта единица демонстрирует гибкость и подвижность. Для семьи вопрос заключается не в том, взаимодействуют ли ее члены друг с другом, а в том, как это они делают. Сдвиги в функциональном состоянии всей семьи отражаются на состоянии каждого индивида. Эти сдвиги могут отражаться на уровне поведения, но могут проявиться и во внутренних, физиологических изменениях у затронутых ими индивидов. Такой взгляд имеет далеко идущие последствия. С этой точки

зрения поведение не является единственным продуктом людских взаимоотношений. Здоровье каждого

члена семьи может быть напрямую связано с функциональным состоянием семьи как единого целого.

Принципиальная структура человеческой семьи описывается термином ядерная семья. Этот термин

стал настолько общепринятым, что иногда теряется из виду его первоначальный смысл. Он возник из

наблюдения, что семьи имеют некоторый эмоциональный центр или ядро, к которому испытывают

привязанность отдельные члены семьи (а также не состоящие в родстве индивиды). С этой точки зрения

семью можно определить как сумму индивидов, привязанных к одному эмоциональному ядру.

Для этого определения можно предложить две аналогии. Атом имеет ядро, вокруг которого вращаются

связанные с ним частицы. Эукариотические клетки, из которых созданы все сложные живые формы,

также имеют ядро, с которым взаимодействуют все другие компоненты клетки. Однако эти аналогии не

полностью подходят для ядерной семьи. Есть некоторая привлекательность в сравнении семьи с

атомом. Центр семьи оказывает давление на связанных с ним индивидов. Конфигурация семьи может

изменяться по мере присоединения к ней новых членов или ухода старых. Изменения могут протекать

спокойно или энергично. То же самое можно сказать и об атоме. Однако природа связей или сил,

удерживающих семью в целостности, плохо уловима. В случае с семьей невозможно достичь той

точности, с которой можно измерить действующие в атоме электромагнитные силы. Можно только

утверждать, что члены семьи ведут себя так, как будто они связаны друг с другом.

С другой стороны, эукариотическая клетка является живой единицей. Составляющие ее элементы

функционально взаимозависимы и формируют управляющую систему для всей единицы. Клетка — это

самодостаточная единица, а семья, по крайней мере внешне, таковой не является. Тем не менее аналогия

вполне уместна, если речь

идет о переходе от клетки к многоклеточному организму. Последний является, по существу,

комбинацией из эукарио-тических клеток, которые генетически одинаковы, но дифференцированы

таким образом, чтобы поддерживать множество функций, обеспечивающих существование организма

как целого. Клетки и сформированные ими системы органов функционально взаимозависимы, а

организм ограничен своим мембранным барьером.

Термин эмоция или эмоциональный, как он используется в данном выше определении ядерной семьи,

требует дальнейших пояснений. Дарвин использовал этот термин при описании тех базовых аспектов

поведения животных и человека, которые нельзя просто свести к человеческой культуре и которые

распространены у разных видов. Например, некоторые выражения лица людей тесно связаны сих

внутренними состояниями. Люди легко определят внутреннее состояние человека, принадлежащего

другой культуре, по выражению его лица, запечатленного на фотографии. То же можно сказать и о

проявлениях болезни. Эти проявления имеют эмоциональную природу. Внешние проявления эмоций

несут двойную нагрузку. Они свидетельствуют о внутреннем состоянии индивида и выполняют

коммуникативную функцию по отношению к другим людям.

В широком смысле слова термин эмоция может относиться ко всем процессам, которые автоматически

управляют поведением индивида в окружающей его среде. Таким образом, в каждый момент времени

эмоция включает генетические факторы, прижизненно сформированные механизмы и функциональное

состояние организма. Например, все живые существа каким-либо образом усваивают питательные

вещества. При этом тип их поведения во многом определяется тем, агрессоры они или жертвы.

Функциональное состояние особи обуславливает ее непосредственное поведение, а постоянная

потребность в получении пищи определяет типы и вариации движений в широком временном

диапазоне. Например, функциональное состояние организма определяет, кормится ли животное в

данный момент или оно отдыхает. Миграции и территориальное поведение (то, как животное

определяет границы своей территории и защищает их) тоже являются продуктами

функционального состояния, изменившегося в соответствии с условиями внешней среды. Такая

организация непосредственного и долговременного поведения вполне может быть названа

эмоциональной.

Эволюция репродуктивного поведения открыла еще одну область для проявления эмоций. Самцы и

самки ориентированы друг на друга (по крайней мере в течение какого-то времени), а также на особей

своего пола как на соперников. Кроме того, детеныши некоторых видов животных на первом этапе

своего развития буквально привязаны к матери, а на следующем этапе остаются зависимыми от

воспитателя (чаще всего, но не всегда — от матери).

Люди всегда формировали некое целостное объединение из родителя и детеныша. Воспитатели могут

быть разными, но человеческий организм при любой возможности стремится к образованию единицы

родитель-дитя. По всей видимости, эта единица является частью эмоциональной системы человека.

Процесс образования этого единства начинается с момента возникновения брачной пары.

Есть соблазн именно эту пару считать эмоциональным ядром семьи. Для большинства людей это на

самом деле так. Но существует много семей с одним родителем и привязанным к нему ребенком. В

случае с приемными детьми, семьи формируются вокруг взрослых, выступающих в качестве

воспитателей для детей, с которыми они не имеют никакой генетической связи. Похоже, что такие

единицы функционируют не хуже тех, что сформированы из родительской пары.

Таким образом, именно первого воспитателя ребенка следует считать эмоциональным ядром, или

центром семьи. В период внутриутробного развития эта роль по определению принадлежит матери.

После рождения существуют и другие варианты. Как правило, мать продолжает выполнять эту

функцию в течение всей своей жизни. Другими словами, женская особь-производитель является

основным компонентом эмоционального ядра. После рождения ребенка эту функцию могут принять на

себя другие — частично или полностью, — хотя мать стремится выполнять ее сама.

Родитель-отец, естественно, также нужен для воспроизводства человека, но его роль в составе

эмоционального ядра семьи определена менее четко. Хотя в принципе его присутствие нужно только

для копуляции, ситуация на самом деле такова, что существует стремление и объективная

необходимость, чтобы родитель-мужчина выступал в качестве элемента эмоционального ядра.

Взаимодействия внутри брачной пары оказывают большое влияние на функциональное состояние семьи

как единицы.

Термин привязанность обычно используется для обозначения отношений между мужчиной и

женщиной, родителем и ребенком. Хотя они физически и не связаны друг с другом, эти люди ведут себя

так, будто бы их поведение тесно связано с поведением других. Брачная пара сначала создает

совместную среду обитания, активизируясь сразу же после наступления беременности и обычно

успевая ссоздать эту среду до рождения ребенка. Вместе с созданием среды партнеры стремятся также

разделить между собой обязанности по ее поддержанию и совместному выживанию в качестве

единицы. Для того, чтобы справиться с этими задачами, мужчина и женщина вступают в отношения

взаимозависимости. Если один из них не справляется со своей частью общей задачи, то другому

приходится определенным образом это компенсировать.

Если бы подобная взаимосвязь решаемых партнерами задач была единственной причиной

привязанности между мужчиной и женщиной, то они могли бы относительно легко расставаться при

условии, что один из них брал бы на себя выполнение обязанностей, предписанных другому. Конечно,

при этом не исключены были некоторые функциональные срывы, но в целом расставание

осуществлялось бы достаточно легко. Вероятность расставания, в таком случае, зависела бы от

длительности периода совместного проживания и от степени разделения семейных задач между

партнерами. Важным фактором была бы также продолжительность независимого функционирования

каждого партнера до их сближения.

Очевидно, однако, что объединение мужчины и женщины в брачную пару представляет собой нечто

большее, чем просто разделение задач и ответственности. Процесс,

ведущий к репродукции, обычно начинается с состояния, известного как «влюбленность» или

«любовь». В этом состоянии каждый индивид переживает чувство полноты собственного

мироощущения. Общение между мужчиной и женщиной протекает открыто и без особых усилий. В

состоянии «влюбленности» люди обычно так сфокусированы друг на друге, что не замечают проблем и

сложностей, совершенно очевидных для посторонних наблюдателей.

Состояние «влюбленности» затрагивает очень глубокие и сложные внутренние процессы. Это чувство

приводит к серьезному сдвигу в функциональном состоянии организма. Любовь — это больше чем

психический процесс, это переживание всего организма. Изменения в восприятии и поведении явно

свидетельствуют об изменениях (по крайней мере, временных) биохимических и других внутренних

процессов. Способность любить реализуется всей эмоциональной системой организма.

Такие реакции по своей природе носят эмоциональный характер и захватывают весь организм целиком.

Взаимозависимость может возникнуть в результате интенсивного общения между индивидами.

Например, упоминавшиеся выше процессы привязанности между ребенком и родителем или

влюбленности ведут к межличностному смыканию, для которого характерна избирательная

чувствительность и реактивность, а процесс, известный как печаль, можно представить как

приспособление человека к ситуации распада такого рода парной интерактивной структуры.

Эти процессы сопровождаются изменениями во всем организме. По всей видимости, они встроены в

эмоциональную систему индивида и, при соответствующем функциональном состоянии организма,

проявляются на уровне поведения. Индивид может быть более или менее чувствителен к таким

процессам в определенные периоды своего развития или в определенных ситуациях. Они могут

проявляться в любое время, но одни периоды для них могут быть более благоприятны, чем другие.

Кроме того, на эти процессы могут влиять и другие факторы. Таким фактором, например, может стать

частое раздевание на глазах друг у друга. Определенную роль могут играть повторяющиеся

сексуальные акты, совместное проживание (особенно сон в одной постели или в непосредственной

близости от партнера), совместно пережитые тяжелые или радостные ситуации, в которых один или оба

партнера воспринимают другого как неотъемлемую часть своего благополучия или даже жизни.

Значительное влияние оказывают также и объединяющие каждого члена пары процессы беременности,

рождения и воспитания ребенка.

Понятно, что у людей брачные пары формируют привязанности и взаимосвязи того же примерно типа,

что были описаны выше для животных. Это естественный процесс. Но не все партнеры привязываются

друг к другу в одинаковой степени. В каждом отдельном случае поведение одного из партнеров по-

разному влияет на функциональное состояние другого. Брачные пары могут быть непохожими одна на

другую по степени взаимной привязанности партнеров. Чем сильнее привязанность, тем выше

восприимчивость каждого из партнеров к другому, проявляющаяся как в функциональном состоянии

самого индивида, так и в поведении брачной пары как целого.

Изменения в функциональном состоянии индивида проявляются в двух сферах: в физическом

функционировании и в психической активности индивида. Изменения в физическом функционировании

часто незначительны, и их нелегко зафиксировать без специальной подготовки и измерительной

аппаратуры. Наиболее заметны физические реакции, связанные с общей тревожностью. В ответ на

присутствие или отсутствие партнера (или даже мысленное представление о нем) может быть

зафиксировано изменение частоты сердечных сокращений, кровяного давления, мышечного тонуса и т.

д. У некоторых людей происходят изменения и в других процессах и системах организма, но их трудно

измерить без глубинного диагностического обследования.

Изменения в психической деятельности также могут отражаться как в качестве самих процессов, так и в

их содержательном наполнении. Качественно психические процессы могут меняться по скорости, по

объему внимания или по сопровождающему деятельность чувственному тону. Изменения в содержании

психических процессов

могут быть представлены целой гаммой состояний, начиная с психотических форм и кончая

деятельностью, носящей планомерный и ответственный характер.

О степени привязанности дает также информацию и само поведение брачной пары. В общем виде

привязанность может быть оценена толерантностью одного партнера к особенностям поведения

другого, а также теми мерами, которые принимаются в том случае, когда предел толерантности

превышен. Пары с сильной взаимной привязанностью прилагают большие усилия для минимизации

проявления тех различий, которые имеются между партнерами. Мужчина и женщина могут одинаково

одеваться, заниматься одной и той же деятельностью, демонстрировать по всем вопросам одинаковый

образ мыслей и тщательно избегать таких взаимодействий друг с другом и с окружающими, которые

могли бы привести к противоречиям между ними. Когда подобные различия все же возникают,

партнеры идут на многое, чтобы восстановить взаимопонимание. Один из них может попытаться

убедить или даже заставить другого отказаться от того, что ему не нравится, или же один партнер

может отказаться от собственного взгляда или стиля поведения, чтобы соответствовать критериям

другого. Когда различия преодолеть не удается, может возникнуть острый конфликт или даже

внезапный распад пары. Усилия по поддержанию или восстановлению взаимопонимания могут стать

настолько навязчивыми, что на них будет уходить основная часть времени и сил. Партнеры с менее

сильной взаимной привязанностью демонстрируют большую толерантность к различиям и направляют

больше энергии и ресурсов на достижение целей за пределами брачной пары.

Структура ядерной семьи окончательно формируется с рождением ребенка. Будучи зачатым в процессе

слияния родительских гамет, ребенок начинает жизнь в тесной связке со своей матерью. Процесс

развития ребенка может быть описан в терминах увеличения способности самостоятельного

функционирования. Освобождение от прямой привязки к организму матери достигается при рождении;

освобождение от эмоциональной привязанности является задачей последующих лет развития.

Считается,

что существует прямая зависимость между тем, как формировалась личность самих родителей или

первичных воспитателей, и способностью их ребенка достигнуть функциональной независимости.

Хотя основа структуры будущей личности заложена в ее геноме, для ее окончательного становления

необходимо проделать значительный объем работы. Опыт, определяемый как усвоенный результат

взаимодействия развивающегося организма со средой, обеспечивает дальнейшую шлифовку поведения

индивида. Конечно, могут существовать и определенные различия в генетической основе, которые

влияют на ход развития организма. Средовые факторы могут в некоторой степени сгладить проявление

таких различий, но не способны кардинально изменить основной генетический план развития. Синдром

Дауна — пример реализации такого генетического плана, который отличается от нормы одной-

единственной хромосомой.

Среда, в которой первоначально существует эмбрион, — это матка его собственной матери. Это такая

химическая среда, которая передает плоду даже небольшие изменения биохимического равновесия в

организме матери. Употребляемые матерью химические вещества могут иметь для него серьезные

последствия. Пример тому — алкогольный синдром плода. Большое влияние на плод в определенные

моменты его развития имеет и питание матери. Другие аспекты функционального состояния

материнского организма также могут отражаться на пост-натальном развитии ребенка.

Функциональное состояние матери является (по крайней мере частично) продуктом ее поведенческого

взаимодействия со средой. Близкий ей мужчина является важным элементом этой среды. В зависимости

от степени привязанности матери к этому мужчине ее функциональное состояние может в той или иной

степени меняться в ответ на его поведение. Поскольку и мужчина, в свою очередь, реагирует на мать,

между обоими создается эмоциональное поле, способное влиять на среду, в которой находится

эмбрион, и таким образом — на его развитие.

К моменту появления младенца на свет история взаимодействия функциональных состояний матери и

ребенка

насчитывает уже девять месяцев. Рождение младенца ведет к расширению, а возможно и усилению

связи матери со своим ребенком. Роль матери как первичного воспитателя отнюдь не сводится только к

заботе о здоровье и благополучии ребенка. Каждый из них — и мать, и младенец — воспринимают одни

и те же зрительные, обонятельные, осязательные и слуховые стимулы, на которые при

непосредственном участии матери ребенок очень быстро вырабатывает комплекс адекватных реакций.

Вскоре после рождения тип связи матери и ребенка кардинально меняется, завершаясь установлением

отношений взаимной привязанности с обостренной взаимной чувствительностью и реактивностью.

Сходный процесс развивается параллельно у отца или другого первичного воспитателя сразу после

рождения ребенка. В каком-то смысле после рождения ребенка биологическая мать становится ему не

нужна. Она может быть заменена другим воспитателем, способным выполнить все ее функции. Однако

у людей во все времена мать в большинстве случаев стремилась сохранить роль первичного

воспитателя по отношению к своим детям. На характер, интенсивность и скорость установления

привязанности к первичному воспитателю, который не является матерью, влияет время, проведенное

этим воспитателем с ребенком, и толерантность матери к тому, что с ее ребенком занимается кто-то

другой.

В семейной единице, состоящей из родительской пары и ребенка, последний быстро начинает

индивидуализировать свои реакции по отношению к каждому из родителей. Исходно же младенец

более чувствителен к своей матери. Из этого следует, что младенец способен непосредственно ощутить

как другого воспитателя, так и реакцию матери на этого человека. Другими словами, ребенок видит

перед собой еще одного взрослого и обладает чувствительностью к тому, как меняется функциональное

состояние матери, когда этот человек находится рядом. Следовательно, в базовой семейной единице,

состоящей из двух родителей и ребенка, всегда можно выделить три взаимосвязанных привязанности —

пары друг к другу и каждого из родителей к ребенку. Каждая из этих привязанностей может влиять на

любую другую через механизм изменений функционального

состояния каждого индивида и соответствующие реакции других членов семьи на эти изменения.

Эта базовая единица ядерной семьи воспроизводится заново по мере рождения каждого последующего

ребенка. Таким образом, ядерная семья может быть описана как серия взаимосвязанных треугольников.

Изменения, происходящие с одним из членов семьи или же в его взаимоотношениях с окружающими

людьми, могут распространяться через сеть таких взаимодействующих треугольников и таким образом

влиять на функциональные состояния и поведение других членов семьи. Следовательно, то, что влияет

на одного индивида, может повлиять и на целое, а то, что влияет на целое, может повлиять на любого

отдельного индивида.

В первичном треугольнике, состоящем из родителей и ребенка, существует постоянный эмоциональный

обмен. Функциональное состояние каждого члена «треугольника» постоянно изменяется; как следствие,

часто меняется и их поведение. Развитие этой единицы связано с повышением ответственности каждого

ее члена за самого себя. В случае с новорожденным эта тенденция очевидна. Постепенно ребенок

начинает самостоятельно есть, ползать, ходить, наконец, бегать без посторонней помощи и исследовать

постоянно расширяющуюся среду вокруг него. Подобным же образом происходит и его психическое

развитие — увеличивается способность к осознанию, рассуждению, принятию самостоятельных, все

усложняющихся решений.

Гораздо менее очевидно то, что первичные воспитатели также вовлечены в подобный процесс. Если

вначале любой воспитатель несет полную ответственность за благополучие и выживание ребенка, то

позднее он должен научиться сдерживать свои естественные порывы, не делать за ребенка все, что тот

может сделать сам, и предоставлять ему больше возможностей для принятия ответственности за свои

решения. Понятно, что этот процесс растягивается на долгие годы. Он требует от воспитателя не только

способности управлять собственными функциональными состояниями для установления контакта с

ребенком, но и способности научить ребенка управлять самим собой. Когда воспитатель не может

справиться с такой задачей,

развитие ребенка затрудняется или вообще приостанавливается. В результате такой блокировки ребенок

не приобретает необходимой ему независимости, остается привязанным или даже запертым в рамках

первичного треугольника. Развитие остается незавершенным.

Явление блокировки, или ограничения развития имеет теоретическое обоснование. Чем меньше

ответственности индивид берет на себя, тем больше его потребность в другом человеке. Именно эта

потребность определяет степень привязанности индивида к другим индивидам в течение всей своей

жизни. Кроме того, недостаточное развитие чувства независимости формирует у ребенка повышенную

чувствительность к функциональным состояниям каждого из родителей и собственным

функциональным состояниям, на основе которых строится как его собственное поведение, так и

поведение всей семьи. Такие отношения с воспитателями, сложившиеся в рамках первичного

треугольника, становятся образцом для будущих отношений с друзьями и собственными детьми.

Другими словами, все будущие отношения становятся вариациями на ту же тему.

Эмоциональная потребность в другом человеке может быть определена как неполная сепарация или

незаконченная, частичная дифференциация Я. С неполной дифференциацией воспитателей и ребенка

пытаются справиться различными способами, не затрагивающими основную проблему развития. В

результате предпринимаются разные обходные маневры для преодоления трудностей, вызванных

избыточной привязанностью. Семья может всю жизнь поддерживать тесные контакты, или члены семьи

могут порвать отношения и попытаться удовлетворить потребность в другом человеке на стороне.

Однако что бы ни предпринималось, у человека всегда присутствует потребность в другом, тесно

связанная с настроем на человеческое общение и на эмоциональный отклик.

Такой взгляд на семью предполагает существование констелляции ядерных семей, принадлежащих к

разным поколениям и объединенных неполной дифференциацией их членов. Каждая брачная пара

связана с теми ядерными семьями, из которых члены пары происходят. Человек сохраняет

чувствительность и реактивность

в отношении событий, которые изменяют функциональное состояние первичного «треугольника» и

ядерной семьи, в которой он родился и вырос. Такая реактивность может привести к разрыву внутри

брачной пары — то есть в ядерной семье последующего поколения. Кроме того, потребность каждого

из партнеров в другом, вынесенная ими из своих ядерных семей, накладывает определенные

ограничения на автономность каждого из них и на гибкость новой семейной единицы. Ограничения в

гибкости и автономности сужают воспитательный репертуар родителей и способность семьи

эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям.

Таким образом, каждая ядерная семья представляет собой некоторый итог развития бесчисленного

множества предшествовавших ей ядерных семей. Но при этом она является промежуточной остановкой

процесса человеческого воспроизводства на пути к будущим поколениям ядерных семей. Каждая

ядерная семья — это единица: такая же как и более широкая, состоящая из многих поколений

констелляция ядерных семей, к которой она принадлежит. Эмоциональная потребность в другом

человеке, имеющаяся у каждого индивида в каждой ядерной семье и сама являющаяся продуктом

существования бесчисленных поколений, связывает каждое поколение с его прошлым и одновременно

влияет на будущее. Именно на основе осмысления семьи как отдельной единицы обретает форму теория

семейных систем Боуэна.

ЛИТЕРАТУРА

LehrmanD. C. (1964). The reproductive behavior of ring doves //Scientific American. 211 (5). 82-88.

Margulis L., SaganD. (1986). Microcosmos. New York: Summit Books.

Wilson E. 0. (1975). Sociobiology. The new synthesis. Cambridge: Harvard University Press.

ВЗГЛЯД НА СОЦИАЛЬНУЮ РЕГРЕССИЮ С ПОЗИЦИИ ТЕОРИИ СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ

Эта статья — итог длительной систематической работы по сравнению эмоциональных процессов в

семье с эмоциональными процессами в обществе. Впервые я обратился к социальной тематике в 1940-е

годы, а вернулся к ней, когда обнаружил, что изучение семьи — это возможность нового подхода к

проблеме развития человечества. Это послужило импульсом для дальнейших размышлений и позволило

по-новому взглянуть на многие явления. Однако мое исследование было сфокусировано на

шизофрении, и это направление было приоритетным. В отличие от создателей большинства социальных

теорий я старался не делать обобщений, если мне не хватало фактического материала, и намеренно

ограничился частными размышлениями и наблюдениями над процессами, происходящими в

человеческом обществе.

Со временем теоретические принципы изучения семьи стали медленно распространяться и на более

крупные социальные системы. В 1960 г., участвуя в ряде конференций, я был единственным, кто

отмечал, что основной смысл изучения семьи состоит в том, что в результате могут быть созданы новые

теории о человеке и путях его развития. На протяжении 1960-х годов много было сказано о близости

эмоциональных моделей семьи и общества. Это казалось логичным и правильным, но специфические

связующие

факты оставалась незамеченными. Затем я особое внимание уделил треугольникам, которые и в семье, и

в обществе функционируют одинаково. Постепенно термин «система» вытеснил все прежние понятия.

Несмотря на то, что этот термин стал использоваться слишком часто, а зачастую и неправильно,

понятие «система» оказало существенную помощь в расширении нашего кругозора.

Итак, в течение 18 лет я размышлял об обществе и о других, более широких системах, не делая никаких

обобщений. Ситуация изменилась в 1972-1973 гг., когда я получил предложение сделать доклад по

проблеме предсказуемости человеческой реакции на кризис. (Это было связано с конфликтом Агентства

по защите окружающей среды и правительства.) Тогда некоторые мои материалы были впервые

представлены на национальной конференции, посвященной проблемам семейной терапии. Я ожидал

встречи с Натаном Аккерманом, чтобы начать дискуссию по этим проблемам. Зная Ната, я предполагал,

что он не стал бы возражать против того, чтобы эти идеи были высказаны на встрече, посвященной его

памяти1.

ИСТОРИЯ ВОПРОСА

Одна из базовых концептуальный установок, которая повлияла на мои размышления еще в 1940-е годы,

состояла в том, что человек есть развивающаяся, постоянно эволюционирующая форма жизни, что

человек больше имеет черт сходства с низшими, более примитивными формами жизни, чем отличается

от них, что большинство психологических теорий строится на идее об уникальности человека, а не на

его связи с биологическим миром и что инстинкты, которые управляют поведением всех живых

существ, влияют на человеческое поведение значительно сильнее, чем это признают большинство

теоретиков. В течение многих лет я тратил на чтение работ Дарвина, вероятно, даже больше времени,

чем на чтение работ Фрейда,

Натан Аккерман умер непосредственно перед этой встречей. М. Боуэн готовил материалы как раз к этой

несостоявшейся встрече. — Прим. науч. ред.

и уделял больше внимания работе с биологами, этологами и другими учеными, чем с психологами и

социологами. Это отнюдь не означает, что какая-то область знаний имеет преимущество перед другой,

но я старался избежать использования теоретических понятий, которые шли бы в разрез в

представлением о человеке как биологически-инстинктивном животном. Довольно трудно объяснить

это понятие людям, которые являются специалистами в той или иной области естественных наук, но

при этом используют различные подходы к изучению человека.

По-настоящему я начал серьезно размышлять о социальном неблагополучии и общественном регрессе в

1955 г. В то время казалось, что общество стало более нестабильным, более эгоистичным, более

инфантильным, более безответственным и более неуправляемыми, чем в прошлые годы. Как можно

было убедиться в том, что это действительно так? Существовало мнение, что средства массовой

информации фокусировались только на негативных процессах, происходящих в обществе, не замечая

ничего позитивного. Всегда находятся те, кто описывает ситуацию как «хуже не бывает», а также те,

кто предсказывает наступление судного дня буквально на следующей неделе. Я перечитывал

документы столетней давности и был несказанно удивлен, что они довольно точно описывали

теперешнюю социальную и политическую ситуацию. При этом большинство обнародованных фактов

указывало на наличие регрессивных общественных процессов. Огромное количество трудов было

написано о расцвете и падении Римской Империи, а также об увядании, которое предшествовало ее

краху. Существует предположение, что каждая культура проходит достаточно типичный исторический

путь, завершающийся угасанием и исчезновением. Библия содержит упоминания и о порочных,

греховных временах, и о хороших, праведных периодах человеческой истории. Есть множество самых

разных вариантов объяснения причин социальной тревоги. После Второй мировой войны было принято

связывать тревогу с угрозой атомной войны или с опасением, что холодная война вот-вот перерастет в

настоящую. Кто-то ожидал стремительных общественных перемен после Второй

9 Теория

мировой войны, кто-то связывал падение нравов с ростом благосостояния. Мои наблюдения привели

меня к выводу, что изменения социальной адаптации носят циклический характер, что их можно

проследить на протяжении столетий, что многовековая история существования человечества на Земле

скорее позитивна и было бы интересно наблюдать, как общество восстанавливается после регресса.

Размышления заставили меня склониться к гипотезе о том, что имеющаяся в обществе тревога была

связана с послевоенным восстановлением, а также с достижениями научно-технического прогресса и

сопровождающими его переменами.

Проблема состоит в нахождении той точки отсчета, относительно которой можно было бы судить о

наличии или отсутствии общественного регресса. Например, можно собрать статистические данные об

увеличении количества разводов или росте преступности, но какие выводы можно сделать из этого

материала? Клиническая работа с семьями служит доказательством того, что тревога и связанные с ней

симптомы могут сопровождать перемены, которые свидетельствуют о прогрессе. Как можно узнать, чем

отличаются социальные симптомы, которые сопутствуют прогрессу, от тех, которые сопровождают

регресс? Я думаю, что здесь вполне применимы те же методы, которые я использовал при построении

«шкалы дифференциации Я». Необходимо иметь достаточно точный критерий для оценки уровня

функционирования людей, для сравнения людей друг с другом и для оценки перемен, происходящих с

течением времени. Шкала дифференциации Я, разработанная еще в 1960-е годы, использовалась на

протяжении достаточно длительного времени и прошла проверку на большом количестве людей, а

потому ее можно считать вполне точным методом для тех исследователей, которые имеют опыт работы

с этими переменными.

Для того чтобы найти механизм, запускающий общественную регрессию, было выдвинуто, а затем

отвергнуто несколько гипотез, пока я не нашел свидетельство возрастания социальной тревоги во время

одного из самых безопасных периодов человеческой истории. Человеку удалось

преодолеть многие из тех опасностей, которые угрожали его существованию в предыдущие века.

Продолжительность его жизни увеличилась благодаря развитию медицины, доступные ему технологии

быстро развивались, он стал значительно лучше контролировать вредоносные факторы окружающей

среды. Большая часть населения земли стала жить в большем достатке и с большей уверенностью в

завтрашнем дне, чем когда-либо прежде. Из-за недостатка места мы сейчас не сможем рассмотреть и

проанализировать разные гипотезы и их модификации. В 1960-е годы было невозможно обойти тему

вьетнамской войны. Многие видели в ней главную причину социальной напряженности, но

существовало немало доказательств того, что симптом напряженности существовал в обществе еще в

довоенное время. В конце 1960-х была выдвинута гипотеза, которая не только продержалась несколько

лет, но и подкреплялась все новыми доказательствами и результатами исследований. Гипотеза состояла

в следующем: растущее беспокойство людей — это следствие демографического взрыва. Все земли,

пригодные для жизни, уже освоены, природные запасы, необходимые для поддержания жизни, и

месторождения полезных ископаемых истощены. Отсюда возрастающая уверенность, что «космический

корабль Земля» не сможет поддержать человеческую жизнь на том уровне, к которому человечество

уже привыкло. Человек — это «территориальное животное», которое реагирует на ограниченность

пространства так же инстинктивно, как и низшие формы жизни. Он придумывает для себя другие

причины, чтобы объяснить свое поведение, свойственное в равной мере и примитивным животным.

Человек всегда использует «уход из толпы» как способ снижения тревоги и стабилизации своего

состояния. Ограниченность своего мира он ощущает благодаря скоростям, которые предоставляют

современные средства связи, телевидение, а также возможности невероятно быстрого передвижения в

пространстве. Когда животные ограничены замкнутым пространством, а число их возрастает, они

проверяют устойчивость границ, а затем увеличивают свою мобильность, Двигаются взад-вперед по

всей территории и в конце концов начинают жить плотно и скученно , вместо того чтобы распространиться более равномерно по

всей имеющейся территории. Человек за последние 25 лет стал более мобильным, все больше людей

переезжает на новое местожительство, и при этом все больший процент всего народонаселения селится

в огромных мегаполисах.

Еще одно теоретическое положение было важно для меня на этом начальном этапе моих раздумий; оно

касается другой предсказуемой человеческой особенности. Обладая логическим мышлением и

знаниями, человек мог бы уже десятилетия назад понять, что находится в состоянии конфликта с

окружающей его средой. Его эмоциональная реактивность и его причинно-следственное мышление

оказались неспособны дать ему те реальные «знания», которые были ему вполне доступны. Приемами

причинно-следственного мышления он овладел тогда, когда впервые стал искать причинное объяснение

устройства окружающего мира и своего места в этом мире. Мы можем проследить стиль мышления

человека в предыдущие века и с удивлением обнаружим целый спектр злых сил, которые он обвинял в

своих несчастьях, и благожелательных сил, которые он приписывал свои удачи. Именно наука дала

человеку возможность выйти за пределы причинно-следственного мышления. Впервые он использовал

системный подход в астрономии — области, абсолютно удаленной от его обыденной жизни. Потом он

научился системно мыслить в физике, затем — в естественных науках. Не так давно человек усвоил

идею, что системное мышление применимо и к его собственному эмоциональному функционированию.

Но на эмоциональном поле даже самый дисциплинированный системный мыслитель возвращается к

причинно-следственному мышлению и к тому, что поведение построено в большей степени на

эмоциональной реакции, а не на рассудочном мышлении.

2 Это понятие используется в работах Джона Кэлхоуна, который изучал большие популяции крыс,

живущих в ограниченном пространстве. В этих условиях крысы собирались в плотные группы, хотя

пищи и воды хватало всем. — Прим. науч. ред.

Этот феномен играет важную роль в тех действиях, посредством которых человек пытается решить

проблемы в социальной сфере. Есть основания полагать, что политико-законотворческая деятельность в

большей степени подчинена эмоциональной реактивности, чем логическому мышлению, и что большое

количество законодательных инициатив — это «пластыри», которые лишь облегчают симптом, но не

лечат само заболевание. Эмоциональную реактивность общества в отношении социальных проблем

можно сравнить с медленным созреванием эмоционального разрыва в семье. Когда появляется первый

симптом, семья или игнорирует его, или прикладывает усилия для того, чтобы его смягчить, считая при

этом, что проблема уже решена. Далее жизнь идет прежним, привычным курсом, пока не появится

другой, уже более серьезный симптом, за которым последует столь же неуклюжие попытки добиться

облегчения. Этот процесс будет повторяться вплоть до разрушительного финала, который, с точки

зрения участников, окажется весьма неожиданным.

СРАВНЕНИЕ СХЕМ ПОВЕДЕНИЯ В СЕМЬЕ И ОБЩЕСТВЕ

Более конкретная клиническая часть этого исследования включает сравнение тех способов, посредством

которых «разрешающие» родители справляются с правонарушениями и поведенческими проблемами

своих детей-подростков и посредством которых с этими же проблемами справляется общество. Это та

эмоциональная проблема, в отношении которой терапевт и представитель общества занимают

заинтересованные, но существенно различные позиции. Это одна из наиболее распространенных

проблем нашего времени. Основное внимание в исследовании обращено на выявление того, что именно

родители и общество думают по поводу этой проблемы, как действуют и реагируют (или не действуют

и не реагируют), когда сталкиваются с нею непосредственно. Кроме того, анализируются симптомы

подростка. Длительный клинический опыт подобной работы помогает увидеть проблему достаточно

хорошо. Первичная клиническая

оценка того, как родители функционируют в своей расширенной семье, друг с другом и со своими

детьми, позволяет с достаточной степенью уверенности предсказать, кто из них будет хорошо

продвигаться в терапии, кто крайне медленно, а кто и вовсе не изменится или даже ухудшит свое

состояние. Годами я пользовался «шкалой дифференциации» в значительной степени интуитивно,

оценивая уровень функционирования на основе одного или нескольких интервью или же по итогам

терапии. Я работал со всеми социально-экономическими группами. В самом начале было много ошибок

в шкальных оценках. С приобретением опыта метод стал давать достаточно точные результаты, что

позволило считать его обоснованным клиническим подходом. Выяснилось, что одним из наилучших

прогностических показателей является тип и качество отношений матери с ее собственной матерью и

отношения материнской бабушки со своей матерью. Оценка уровня функционирования семьи включает

знание тех эмоциональных сил, которые действуют в данной семье, и представление о результатах

взаимодействия множества взаимосвязанных эмоциональных сил. Это совсем не такая быстрая и

простая процедура, как думают терапевты, не применяющие системного подхода. Важная часть

излагаемого исследования состоит в том, что на основе оценки семейной истории оказалось возможным

провести достаточно надежное сравнение различных уровней поведенческих проблем друг с другом и

со средним уровнем этих проблем в обществе.

Правонарушения и трудности поведения — это не новые проблемы. Они всегда существовали в

определенном проценте семей и хорошо известны клиницистам и социальным работникам. В последние

десятилетия отмечается значительное увеличение частоты возникновения этих проблем. Со стороны

клинической практики их прирост еще более впечатляющий. Частично он обеспечивается за счет

молодых людей, чья напряженность раньше выражалась скорее во внутренних проблемах, чем в

поведении. Клинически установлен тот факт, что необязательные и «разрешающие» родители в

ситуациях, которые требуют родительского контроля, автоматически переходят науро-

вень авторитарной жестокости, которая эквивалентна неуверенной позволительности другой стороны. В

последние десятилетия общество подчеркивает значительно большую необходимость понимания детей,

чем раньше, когда существовали установки на почитание и подчинение со стороны детей. Авторитарная

жестокость и вседозволенность — это разные выражения одного и того же уровня незрелости.

Проведенное исследование позволяет предположить, что изменяющиеся общественные отношения

создают среду, которая благоприятствует возникновению поведенческих проблем, которые раньше не

давали о себе знать. Перефразируя, можно сказать, что регресс увеличивает вероятность появления человеческих проблем.

Ниже приводятся характеристики сверх меры потакающих родителей, которые я считаю особенно важными. Большинство родителей уверены, что хотят самого лучшего для своих детей. С раннего детства мать вкладывает всю себя в своего ребенка. Это определено базовым уровнем дифференциации матери, достигнутым в ее родительской семье, уровнем тревожности матери во время беременности и на протяжении первых лет жизни ее ребенка и той степенью, с которой ее тревожность реализуется в заботе о ребенке. Степень и интенсивность материнской тревоги не одинаковы в отношении к каждому из ее детей. Обычно есть разница в отношении к девочкам и мальчикам; часто мать выделяет одного из детей и относится к нему иначе, чем к другим. Материнские мысли, беспокойства и чувства воплощаются в том, что называется «уделять внимание» ребенку, на что ребенок реагирует, отдавая ей в ответ то же «количество» своей души. Это прямо противоположно тому, как ведет себя мать с более высоким уровнем дифференцированности. Она отдает себя настолько, насколько это необходимо именно этому ребенку; ее забота о нем продиктована не материнской тревогой, а потребностями ребенка. Материнская самоотдача программирует у ребенка такую «потребность в любви», которая будет проявляться в его будущих отношениях. Этот объем потребности в любви обычно остается постоянным на протяжении всей жизни. Степень взаимной «отдачи и получения» в ранних детско-родительских отношениях служит первым индикатором будущего уровня «дифференциации Я» ребенка. Родительско-детские отношения могут оставаться в достаточно спокойном равновесии вплоть до юношеского возраста, когда скованный семейными привязанностями ребенок попытается оторваться от родителей и вступает в интенсивные отношения со сверстниками. Люди выбирают самых близких друзей из тех, у кого «потребность в любви» выражена в той же степени, что и у них самих. В общении со сверстниками обычно формируются группы, образующие сеть частично перекрывающихся кружков «ближайших друзей». Эти компании подростков различаются по своему групповому уровню дифференциации. Чем ниже уровень дифференциации группы, тем больше выражен ее протест против семьи и властных

структур. Они ощущают себя достаточно «крутыми», чтобы противостоять и семье, и обществу. На

этом уровне дифференциации противостояние означает следующее: шокировать других своей речью и

поведением и игнорировать правила, принятые в обществе. В отношениях с родителями молодежь

совершает поступки прежде всего под влиянием тревоги; она требует для себя прав и свобод, а также

материальных доказательств своей взрослости. Сначала родители противостоят молодежи, но без

твердой уверенности в своей правоте. Эмоционально они даже частично покупаются на аргументы

своих подросших детей и уступают их требованиям, чтобы снизить напряжение, надеясь таким образом

решить проблему. Это открывает дорогу новым, более серьезным требованиям и угрозам и может

продолжаться до того момента, пока родители не исчерпают свои возможности по удовлетворению

материальных запросов, а вызывающее поведение детей не перерастет в социальную проблему. Такие

подростки — мастера в распознавании слабостей своих родителей и общества, а также в предъявлении

своих прав в «борьбе за свободу». На этом уровне дифференциации понятие ответственности теряется и

родителями, и детьми.

Изучение методов, посредством которых общество пытается справиться с поведенческими проблемами,

явно подталкивает к тому, чтобы расширить наши знания о роли

семьи в социальной системе. В последние 20 лет позиция большинства общественных деятелей и

должностных лиц, которых общество уполномочило заниматься проблемами молодежи, становится все

более и более либеральной. Это относится как к местным чиновникам, так и к чиновникам более

высокого уровня, вплоть до национального. Фактически голосующий сегмент общества находится в

позиции озабоченного подростка, который перегружен тревогой и требует прав, а официальные лица —

в позиции неуверенного родителя, который уступает, чтобы смягчить тревогу. Официальные лица —

это учителя, директора школ и колледжей, советники — все те, кто имеет отношение к закону и

силовым структурам, включая полицию, суды и т. д. Прессинг со стороны общества в первую очередь

направлен на тех, кто не уверен в себе и наиболее уязвим для этого давления. Затем оно

распространяется и на других. Среди тех, кто находился на государственной службе в течение полных

20 лет, были люди, которые изменяли свои решения под давлением общества. Такие служащие, как учителя и полицейские, готовы измениться в ответ на более либеральную политику директора или начальника. Вновь избранные ответственные лица более склонны к разрешительной политике, чем уходящие в отставку. Есть и такие, кто лучше дифференцирован, и те, кто все еще поддерживает разумный уровень самодетерминации и кто по-прежнему старается функционировать в обществе, хотя

это скорее исключение, чем правило. Эти выводы — результат моих собственных наблюдений за деятельностью официальных лиц в моей округе, многолетнего отслеживания процессов национального

уровня на основе информации из газет, журналов и книг, накопления материалов по отдельным решениям и случаям, по которым имелось достаточно информации, чтобы сделать вывод о поведении

главных действующих лиц. Был накоплен богатый опыт работы с семьями, чтобы определить характеристики различных уровней шкалы. Операциональные установки общества по важным спорным

вопросам сравнивались с известными функциональными уровнями семей. За последние 25 лет оцененный по моей шкале средний уровень функционирования общества снизился на 10 пунктов. Сравнение было-

сделано на материале тех вопросов, которые влияют на регрессию в семьях и в малых социальных группах. Оно не включало тех изменений, которые могли бы быть напрямую связаны с текущими прогрессивными переменами в обществе. Кривая регрессии имела свои локальные подъемы и спады, но

в общей ее динамике с конца 40-х до 60-х годов происходило медленное падение; более явный спуск —

с 1960 до 1964, резкое падение — с 1964 до 1969, а потом до 1972 г. мы наблюдаем постепенный подъем. Затем кривая становится настолько переменчивой, что невозможно определить ее направление.

Когда кривую нанесли на диаграмму, подсчитанный уровень регрессии оказался весьма неожиданным.

Принимая во внимание тот факт, что большинство популяции укладывалось на шкале в 50-процентный

интервал, регрессия составила около 20% в процентных пунктах.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ И РЕГРЕССИЯ

Поразительные аналогии обнаруживаются между регрессией в семье и регрессией в более крупных

социальных группах и в обществе в целом. Регрессия появляется как ответ на хроническое состояние

тревоги, но никак не на острую тревогу. Если бы регрессия сопровождала острую тревогу, она исчезала

бы вместе со спадом напряженности. Регрессия возникает тогда, когда семья или общество начинает

принимать важные решения для того, чтобы снизить текущую тревогу.

Силы совместности — индивидуации

Критическим показателем функционирования эмоциональной системы является баланс сил

совместности - инди-видуации. Эти две силы уравновешивают одна другую. В спокойные периоды обе

силы работают, как одна команда, ничем себя особо не выдавая. Силы совместности питает

универсальная потребность в любви, одобрении, эмоциональной близости и согласии. Силы

индивидуации возникают из желания быть продуктивным и автономным индивидуумом, действующим

самостоятельно, а не под давлением группы. Любая имеет запас

сил совместности и пропорциональный ему запас сил инди-видуации, которые создают жизненный

стиль, или «норму» для определенной группы в данный момент времени. Оптимальное

функционирование достигается при примерном равенстве обеих сил и при условии, что эта система

может гибко адаптироваться к изменениям. Если рассмотреть ситуацию, когда группа сплачивается,

чтобы снизить общий уровень тревоги, то новый баланс может установиться в соотношении 55% или

даже 60% со стороны совместности и 40-45% со стороны индивидуации, что становится новой нормой

для данной группы на этот период. Эти конкретные цифры используются только для того, чтобы

проиллюстрировать сам принцип, и они не имеют никакого другого значения, кроме прояснения самой

идеи баланса сил.

Эти две силы находятся в таком хрупком равновесии, что малейшее увеличение любой из них ведет к

глубоким эмоциональным потрясениям, сопровождающим процесс перехода к новому балансу сил.

Появление эмоционального напряжения свидетельствует о том, что такой переход уже начался, при том

что внешняя симптоматика появляется с определенным запаздыванием. Баланс сил очень чувствителен

к тревоге. Сдвиг уровня семейного функционирования в сторону совместности может быть

проиллюстрирован повышением тревожности у подростка, который начинает требовать для себя

больше прав и свобод. Неуверенные в себе родители протестуют, но затем уступают требованиям,

чтобы разрядить острую ситуацию. Теперь эта семья находится в равновесии, но на несколько более

высоком уровне регрессии. Если провести аналогию с обществом, то этот пример соответствует

ситуации, когда тревожная часть электората начинает требовать мира, гармонии, близости, заботы о

других, больше прав и ждет принятия соответствующих решений. Силы индивидуации противостоят

этому и настаивают на соблюдении принципов личной ответственности и приверженности прежнему

курсу. Силы совместности обвиняют сторонников индивидуалистических позиций в иррациональности,

жестокости, нелояльности и вредительстве, а силы индивидуации опираются на право личности

действовать по собственному усмотрению. Если силы совместности добиваются успеха,

силы индивидуации сдают свои позиции и система возвращается к эмоциональной гармонии с новой

«нормой» возросшей совместности, пропорционально уменьшившейся индивидуации и немного

возросшей регрессии. Если тревожный фон не уходит, силы совместности продолжают оказывать

давление, и цикл повторяется. В более спокойные периоды процесс может колебаться вокруг точки

равенства сил. Иллюстрацией может служить ситуация в обществе, когда силы совместности

превалируют, наступают шаг за шагом, пока пропорция совместности существенным образом не

превысит пропорцию индивидуации. После каждого шага устанавливаются новые нормы, стиль жизни

меняется, чтобы соответствовать новому уровню совместности, а симптомы регресса усиливаются.

Силы совместности продолжают оказывать давление, чтобы повлиять на выборы и назначения

политиков и официальных лиц. Сторонники индивидуации терпят бедствие, утрачивают способность

принимать решения. Жизнеспособные члены группы устраняются от дел, начинается господство

всеобщей эмоциональной реактивности, насилия и хаоса. Финал слишком высокого уровня

совместности наступает с уходом жизнеспособных членов группы, присоединения их к другим группам,

другим кучкам людей, находящихся в состоянии бессильного страха, где они снова попадают в тесное

сообщество, чувствуют себя там настолько отчужденными, что настаивают на совместности, и снова

отчуждаются или же впадают в агрессию и начинают с остервенением уничтожать друг друга.

Баланс совместности — индивидуации нарушается также и при возрастании индивидуации. На уровне

семьи иллюстрацией движения в сторону индивидуации является ситуация, в которой один

ответственный член семьи пытается следовать своим собственным курсом. Например, это может быть

мужчина, который старается быть таким мужем и отцом, каким его хочет видеть семья и который

обещал сделать для этого все возможное, но у него ничего не получилось. Но когда он пытается стать

таким мужем и отцом, который соответствует его собственным представлениям, и когда он, взяв на себя

ответственность, делает шаги в этом направлении, он встречает немедленный

эмоциональный протест: его упрекают в эгоизме и в том, что он никого не любит. Он может

защищаться, контратаковать, просто замолчать — все это не помогает ему сдвинуться с прежнего

уровня семейной совместности. Процесс индивидуации идет медленно, сложно, и прогресс ощутим

только там, где имеет место твердое решение индивида идти своим курсом, несмотря на понуждения

вернуться к прежней совместности. Успешной попытке обычно предшествует нескольких неудачных.

Когда он будет в состоянии следовать своим курсом, не раздражаясь на своих оппонентов, семья может

использовать последнее средство — интенсивную эмоциональную атаку. И если ему удается сохранить

спокойствие, семья также успокаивается и соглашается на его уровень индивидуации. Теперь эта семья

имеет гармоничный эмоциональный баланс с несколько более высоким уровнем индивидуации. Когда

один из членов семьи делает успешный шаг в обретении своего «отдельного бытия», другие получают

возможность сделать то же самое. В малых и больших социальных системах движение в сторону

индивидуации инициируется отдельными сильными лидерами, уверенными в своей правоте, в том, что

они смогут собрать команду единомышленников, имеющих четкие принципы, на которых будут

базироваться их решения в случае усиления эмоционального противостояния. Большая социальная

система меняет расстановку противодействующих сил такими же маленькими шагами, как и семейная

система; после каждого из них происходит новая балансировка сил совместности - индивидуации. Здесь

никогда не возникает угроза слишком большой степени индивидуации. Благодаря потребности человека

в совместности ситуация не доходит до критической точки. Общество с высоким уровнем

индивидуации обеспечивает своим членам колоссальные возможности роста, оно хорошо справляется с

тревожностью, его решения просты и построены на законах и правилах, и оно привлекательно для

других людей. Так было в Соединенных Штатах на протяжении всей истории страны. Основатели

нации создали сильное законодательство, обеспечившее гарантии соблюдения прав отдельной

личности. Эти гарантии были привлекательны

для иммигрантов со всего мира. Падение уровня индиви-дуации произошло потому, что лидеры страны

стали отступать от принципов. Когда общество вновь охватила тревога, они начали принимать решения,

замешанные на сиюминутных эмоциях, и силы совместности снова стали доминировать.

ПРОЯВЛЕНИЯ РЕГРЕССИИ

Процесс регрессии зависит от такого сложного конгломерата сил, что пока еще невозможно

разобраться, какая из них самая важная. В ходе этого процесса человек подвергается воздействию

определенного типа тревоги. Человек — эмоционально реагирующее создание природы; он чуток к

тревоге, как бы этого ни отрицал. Тревога, запускающая регрессию, в большей степени связана с

дисгармонией человека и природы, чем с дисгармонией человека с себе подобными, как, например, в

случае войны.

Можно выделить несколько проявлений регрессии. Силы совместности начинают подавлять

индивидуацию; увеличивается число решений, направленных на снижение сиюминутной тревоги; все

шире используется аргументация, построенная на причинно-следственных связях; преобладает

сосредоточенность на «правах», исключающая проявление ответственности; уменьшается общий

уровень ответственности. Возникает парадокс в отношениях между «правами» и ответственностью. Чем

сильнее тревога, тем больше сосредоточенность на «правах», которые забивают «ответственность». Не

может быть никаких прав без ответственного большинства, которое гарантировало бы эти права. Чем

больше человек сосредоточен на своих собственных правах, тем меньше его интересуют права других.

Сосредоточенность людей на правах разрушает саму цель, которой они хотят добиться.

Существует и другой парадокс, связанный с фокусировкой на совместности. Чем сильнее

встревоженный человек стремится к единению, тем быстрее угасает у него желание добиться

поставленной цели. Люди нуждаются в человеческой близости, но у них возникает аллергия на

слишком большое ее количество. Чем выше тревога в обществе,

тем больше людей меняют свое местожительство, концентрируясь в конечном итоге в крупных городах.

Человек эмоционально отдаляется от окружающего его сообщества, что увеличивает его

отчужденность; это вновь усиливает нужду в совместности, что вызывает тревогу по поводу слишком

большой близости; в результате возникает большая отстраненность и отчуждение. Люди разными

способами реагируют на свою отчужденность в «человеческом муравейнике». Кто-то уходит в полную

изоляцию, находясь в самом центре этого скопища людей. Другие, не способные достичь близости с

теми, кто им важен и интересен, уходят в замещающие отношения, изредка или на короткое время

сближаясь с аутсайдерами и совершенно случайными людьми.

Сексуальность — это один из мощных механизмов достижения близости. По мере того как возрастает

уровень тревоги, регрессия и потребность в близости и когда невозможно достичь близости в своей

собственной семье, все большее количество людей ищет близости вне семьи, активизируя свои

сексуальные контакты. Внебрачный секс становится все более частым явлением, а число разводов

постоянно растет. Возраст начала активной сексуальной жизни снижается, все ближе подступая к

подросткам и старшеклассникам. Замкнутым людям, чья сексуальность в большой степени существует

в фантазии, становятся все более доступны порнография и эротические фильмы. Формы сексуальности,

которые ранее не одобрялись обществом и считались перверсией, теперь признаются вполне

приемлемыми. Общинное проживание, многие годы оцениваемое обществом как своего рода

эксперимент, теперь стало частью обыденной жизни для самых тревожных и наименее стабильных

групп молодежи. Сексуальную революцию во всех ее многообразных формах тоже можно считать

продуктом регрессии. Другое свидетельство тревоги и регрессии, дополняющее общую картину, — это

злоупотребление наркотиками. Еще один продукт регрессии — насилие, являющееся важной составной

частью комплекса «тревога - регрессия». Рост насилия в его самых разнообразных формах непременно

следует за активизацией сил совместности. Общество, которое пережи-

вает регресс, не в состоянии справиться с растущей преступностью иначе, чем через снижение уровня

регрессии. В состоянии регресса общество постепенно снижает свои «нормы» в отношении бизнеса,

профессионального труда, правительства и социальных организаций в такой степени, чтобы они

соответствовали общему регрессу.

Пока регресс делает свое дело, в обществе устанавливаются новые правила поведения. Здесь можно

увидеть туже цикличность, которая была подробно описана у подростков с трудностями в поведении.

Активная часть общества начинает давить на государственных деятелей. Некоторые из этих запросов

доходят до Верховного суда, изменяющего законы таким образом, чтобы они больше соответствовали

новому уровню регрессии. Силы совместности также ищут профессионального и научного одобрения

для возникающих новых норм. Интересно наблюдать, например, какие аргументы находят

профессионалы, чтобы одобрить новый уровень сексуального поведения, заданный сексуальной

революцией. Выводы почти всех научных исследований сходятся в том, что сексуальная революция —

это эволюционный процесс в направлении к новой более объективной сексуальности и новый шаг к

освобождению от сексуального гнета. На самом деле, наивысший пик сексуальной революции

пришелся на середину 1960-х годов. Невозможно себе представить, чтобы прогрессивныеизменения

такой силы произошли настолько быстро. Те, кто считает сексуальную революцию «прогрессивной»,

указывают на медленные изменения в этом направлении, которые растягиваются на десятилетия. И хотя

есть факты, подтверждающие эту точку зрения, я считаю, что изменения такого масштаба могут

происходить только в фазе регресса.

В состоянии регрессии проверенные временем принципы и нормы, являющиеся краеугольным камнем

демократического общества, также служат предметом спекуляций, что только усугубляет данное

состояние. Мы уже говорили о борьбе за «права». Сюда же следует приплюсовать принципы «свободы

слова» и «свободы прессы».

БУДУЩЕЕ РЕГРЕССА

Регресс останавливается, когда уровень тревоги спадает или когда вызванные регрессом трудности

начинают перевешивать тревогу, питающую этот регресс. Человек не хочет отказываться от легкой

жизни до тех пор, пока имеется возможность без труда откусывать от общего каравая. Если моя

гипотеза общественной тревоги подтвердится, то кризис в обществе будет многократно повторяться на

протяжении будущих десятилетий со все нарастающей силой. Человек создает проблемы в окружающей

его среде, потому что он таков, каким его создала природа. Окружающая среда — это как бы часть

человека; чтобы что-то изменить, он должен изменить свою природу, а такие попытки пока что не

приводили ни к чему хорошему. Однако человеку свойственна гибкость, и, возможно, он начнет

меняться быстрее, если окажется перед проблемой выбора.

Я думаю, что в историческом плане людей ожидают новые кризисы разной степени интенсивности, что

эти кризисы будут отличаться от тех, с которыми человек сталкивался ранее, что их частота будет

увеличиваться на протяжении нескольких десятилетий, что их последствия будут зависеть от того,

насколько люди справятся с симптомами того или иного кризиса, и что заключительный, главный

кризис начнется не ранее середины XXI в. Пережить его будет способен только такой человек, который

сможет находиться в наибольшей гармонии с природой. Это прогноз основан на представлении о

человеке как инстинктивном существе и на вере в большой потенциал его мыслительной способности.

Очень много вопросов возникает по поводу того, как человек может справиться с кризисом в своих

отношениях с окружающей средой. Я считаю, что он изменит свой будущий курс, если сможет обрести

определенный контроль над своей тревогой, над своими инстинктивными эмоциональными реакциями

и начнет конструктивно действовать на основе всех накопленных обществом знаний и всего потенциала

логического мышления.

КЛИНИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ОЦЕНКИ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Глубина разрыва между теорией и практикой в психотерапии поистине удивительна. Теоретические

представления психотерапевта о природе и происхождении эмоциональных расстройств направляют

весь ход психотерапевтического процесса. Так было всегда, при том что точное определение теории и

терапевтического метода появилось не сразу. Первобытные лекари, верившие, что психическое

заболевание является результатом воздействия злых духов, выработали свои теоретические

представления, на которые и опирался их метод терапии, направленный на освобождение человека от

злых духов. В важности теории не приходится сомневаться и сейчас, хотя определить конкретные связи

между теорией и практикой достаточно непросто.

В течение почти 30 лет я проводил клинические психотерапевтические исследования. Большая часть

моих усилий была направлена на разработку и уточнение теории, а также на разработку таких

терапевтических подходов, которые соответствовали бы данной теории. Я был убежден, что результат

этой работы существенно дополнит имеющиеся знания и позволит лучше структурировать

исследования. Кроме того, я надеялся, что разработка психотерапевтического метода приведет к тому,

что исход лечения станет более предсказуемым. В первой части

главы обсуждаются причины отсутствия явной связи между теорией и практикой во всех видах

психотерапии. Вторая часть посвящена семейной терапии. Некоторые положения разработанной мною

теории семейных систем изложены здесь в том виде, в каком они уже были опубликованы (Bowen,

1966; Bowen, 1971). Другие ее положения приведены в немного измененном виде, добавлены новые

понятия.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Родоначальником современной психотерапии следует считать Фрейда, предложившего абсолютно

новый взгляд на природу и источники эмоциональных расстройств. До него психическое заболевание

считалось следствием какой-то неопределенной патологии мозга, что вытекало из общепринятой в

медицине структурной модели, объясняющей все болезни. Фрейд ввел новое понятие функционального

расстройства, имевшее отношение не к патологии мозга, а к функционированию психики. Его теория

строилась в основном на детских воспоминаниях пациентов, подробности которых они излагали

аналитику в состоянии тесного эмоционального контакта с ним. В ходе работы состояние пациентов

улучшалось. Отношения пациента с аналитиком проходили определенные стадии, и в результате

пациент становился более адаптированным к жизни. Фрейд и первые психоаналитики сделали два

фундаментальных открытия. Во-первых, они создали новую теорию, касающуюся природы и

происхождения эмоциональных расстройств. Во-вторых, они впервые разработали четкую концепцию

переноса и определили терапевтическое значение беседы. Хотя консультирование и «беседы о

проблемах» существовали и до этого, именно психоанализ построил концептуальную структуру

«психотерапевтических отношений», что и привело к возникновению профессии психотерапевта.

Не многие исторические события повлияли на мышление людей в такой степени, как психоанализ. Это

новое знание о человеческом поведении постепенно вошло в психиатрию, психологию, социологию,

антропологию

и другие дисциплины, касающиеся человеческого поведения, а также в поэзию, прозу, драматургию и

другие произведения искусства. Психоаналитические понятия стали восприниматься как

фундаментальная истина. Несмотря на такой успех, психоанализ столкнулся и с осложнениями в своих

попытках интегрироваться с другими областями знания. По специальности Фрейд был невропатологом.

Он понимал, что имеет дело с теоретическими допущениями и что введенные им понятия не имеют

прямой логической связи с медициной или другими общепринятыми научными дисциплинами. Его

понятие патологии «психо», описанное по типу медицинского термина, оставило нам концептуальную

дилемму, не решенную и поныне. Фрейд пытался связать свои понятия с медицинскими, но не находил

таковых. Для теоретического осмысления своих наблюдений ему приходилось использовать модели, не

согласующиеся с имеющимися в других науках. При построении таких моделей он опирался на свои

широкие познания в области литературы и искусства. Яркий пример — эдипов комплекс, целиком

вышедший из литературы. Модели Фрейда точно отражали его клинические наблюдения и

представляли собой микрокосм человеческой натуры, однако его теоретические положения имели под

собой совсем другие источники. Поэтому для его последователей мыслить в терминах, синонимичных

терминам медицины или других традиционных дисциплин, оказалось очень трудной задачей. В

сущности, Фрейд революционно концептуализировал новый раздел знаний, имеющий своей

предметной областью человеческое поведение, не заботясь о какой-либо логической связи с медициной

или другой наукой. Это знание было популяризировано общественными науками и искусством, но лишь

немногие из новых понятий проникли в фундаментальные науки, что еще больше отдалило психоанализ

от признания с их стороны. В течение XX столетия теория и практика психоанализа претерпели

заметные эволюционные изменения. Последователи Фрейда были скорее учениками, чем самостоятельными учеными. Они упустили из виду, что его теория основана на допущениях, на которые они стали опираться, как на твердо установленные факты. И чем больше было стремление принять эти допущения за факты, тем сложнее было поставить вопрос об их теоретических предпосылках. Довольно скоро ученики перестали соглашаться друг с другом по некоторым положениям теории (что вполне предсказуемо в системе человеческих отношений) и начали разрабатывать новые «теории», «концепции» и формировать «научные школы», основанные на этих различиях. Они так преувеличивали эти «различия», что вовсе забыли о том, что все они следуют широким допущениям Фрейда. Разные ветви дерева тратили свои жизненные силы на отстаивание провозглашенных ими «различий», упустив из виду, что питают их одни и те же корни. С течением времени увеличивается и количество ветвей, и число выявленных различий.

Впрочем, вопрос о «терапевтическом отношении» порождает еще больше различных мнений. Фрейд построил фундаментальную теорию терапевтических отношений. При этом практикующий аналитик волен самостоятельно разрабатывать методы и методики применения данной теории к практике. В разработке вариантов терапевтического метода и методик проявляется гораздо больше терпимости, чем в модификации теории. Психоаналитики сохраняют верность строгому значению понятия переноса, который трактуется по-иному, чем излишне популяризированное понятие терапевтических отношений.

Различия существуют, но акцент на различиях затушевывает общность оснований. Групповая терапия — наглядный тому пример. Она развивалась преимущественно из теории терапевтического отношения, но опиралась также и на фундаментальные теоретические представления о природе эмоциональных расстройств. Все возрастающее количество профессионалов-специалистов в области психического здоровья опирается сразу на все существующие концепции и терапевтические подходы, но два теоретических положения психоанализа остаются для них непреложными. Согласно первому, эмоциональные расстройства коренятся в отношениях между людьми. Согласно второму, терапевтическое отношение есть универсальный способ лечения эмоциональных расстройств.

Можно привести и другие иллюстрации разрыва теории и практики. Фундаментальные науки долго относились

к психоанализу и психологической теории как к ненаучным дисциплинам, основанным на гипотезах, не

допускающих критической научной проверки. В такой критике есть доля истины. Психоаналитики и

психологи защищались, утверждая, что предметная область их исследования иная и что не все общие

правила к ней применимы. Они ввели термин «общественные науки», и было проведено много

исследований, чтобы доказать, что они действительно научны. Основные надежды были связаны с

появлением методов научной обработки случайных и противоречивых данных. Если этот метод

применяется достаточно последовательно в течение некоторого времени, то в конце концов появляются

данные и факты, приемлемые с точки зрения фундаментальной науки. Однако этого не случилось. Спор

продолжался на протяжении всего XX столетия. Психологи согласились принять допущения

психоаналитиков в качестве достоверных фактов и считать, что использование научного метода вводит

эту область знаний в корпус науки, но ученых-естественников переубедить не удалось. В том же

состоянии исследования психического здоровья пребывают и по сей день. Как правило, руководители

научных исследований и эксперты фондов по финансированию науки убеждены, что во главе угла

должен стоять научный метод, и это закрепляет существующее положение вещей. Моя позиция такова:

чувства невозможно подвести под формулу, чтобы на основе этого их можно было бы признать потом

научным фактом. Моя позиция базируется на убежденности в том, что человеческое поведение является

частью природы и так же познаваемо, предсказуемо и воспроизводимо, как и любое другое природное

явление; но при этом исследования должны быть направлены на наведение мостов с другими областями

науки, а не на применение естественно-научных методов к субъективным данным о человеческом

поведении. Этот конфликт мне хорошо известен по собственным исследованиям в области психических

заболеваний. Таким образом, я уверен, что исследования психоэмоциональных расстройств внесли свой

вклад в отделение теории от практики и в представление о том, что психологическая теория строится на

базе уже доказанных фактов.

При подготовке профессионала-специалиста по психиатрии существует определенная тенденция на

сохранение разрыва между теорией и практикой. В начале XX в. популярность психоанализа росла, но

психиатрия в целом, равно как и общественное мнение, относились к нему отрицательно. К 1940-1950-м

годам психоаналитическая теория стала преобладать над остальными теориями. Однако студентам,

обучавшимся в это время психоанализу, пришлось столкнуться с целым спектром разных «теорий»,

причем все они имели весьма незначительные различия и основывались на одних и тех же

фундаментальных для психоанализа понятиях. Их учили, что психоаналитическая теория является

научно доказанным фактом, а терапевтическое отношение — это единственно возможный способ

лечения эмоциональных расстройств. Те студенты стали теперь авторитетными преподавателями.

Количество же ответвлений от классического психоанализа продолжает расти. В 1950-е, а еще более в

1960-е годы было множество выступлений против психоанализа со стороны тех, кто использовал

фундаментальные понятия психоанализа в теории и на практике. Сегодня мы видим перед собой

«эклектика», который говорит, что единой, адекватной для всех ситуаций теории не существует, а

поэтому он отбирает в каждой из них то, что лучше всего подходит для данной клинической ситуации в

данный момент.

Я считаю, что все эти различия укладываются в основные рамки психоанализа, а эклектические

кульбиты более важны для самого психотерапевта, чем для его пациента. Стандартные программы

подготовки специалистов по психиатрии включают очень незначительное количество установочных

лекций по теории в качестве дополнения к основному курсу. Большая часть времени затрачивается на

обучение установлению терапевтического отношения, умению разобраться в собственных

эмоциональных проблемах, выработке навыков самоконтроля во взаимоотношениях с пациентом. В

результате такой подготовки получаются профессионалы, ориентированные на терапевтическое

отношение, которые считают, что знают природу и происхождение эмоциональных расстройств,

которые не в состоянии усомниться в теоретических основах своей пред-

метной области и которые считают, что терапевтическое отношение является основным способом

лечения эмоциональных расстройств. Общественность, страховые компании и лицензирующие органы

начали принимать такую теоретическую и терапевтическую позицию и потому стали более уступчивы в

вопросе страховых выплат за оказание психотерапевтических услуг. Психотерапевты, учителя, полиция,

суды и всякого рода агентства социальной помощи теперь тоже склонны принимать основные

допущения теории психоанализа и базирующейся на нем психотерапии.

Специалисты в области психиатрии имеют самые разные мнения относительно важности теории. На

одном краю спектра мнений находится небольшая группа психотерапевтов, серьезно изучающих

теорию. Значительно больше специалистов могут детально разобрать любое теоретическое положение,

но используемые ими терапевтические подходы вполне могут даже противоречить этой теории. Еще

больше специалистов относятся к теории как к чему-то давно устоявшемуся и общепринятому. В этом

смысле они похожи на первобытных лекарей, которые знали, что болезнь вызывают «злые духи». Для

них профессиональная работа заключается в нахождении все более тонких техник для выведения

наружу «злых духов». На другом краю спектра — психотерапевты, которые не признают теорию

вообще; они считают, что усилия теоретиков завершаются post hoc объяснениями интуитивных

действий в режиме терапевтического отношения и что наилучшего результата в терапии достигает тот,

кто умеет «оставаться собой» в отношениях с пациентом.

Представляя свои идеи о разрыве между теорией и практикой в профессиональной деятельности

психиатров, я неизбежно заострял некоторые моменты, чтобы сделать свою позицию более ясной. Я

считаю, что психоаналитическая теория, включая теорию переноса и теорию ведения терапевтической

беседы, все же является единой теорией, объясняющей природу и происхождение психоэмоциональных

расстройств, и что другие многочисленные теории делают упор скорее на несущественных различиях,

чем на различиях в фундаментальных понятиях. Я убежден, что использование Фрейдом несогласующихся теоретических моделей имело своим результатом то, что

психоанализ стал областью знания, поделенной на отсеки, а это, в свою очередь, не позволило

последователям Фрейда навести теоретические мостки к общепризнанным научным дисциплинам.

Психоанализ привлекал к себе людей, которые были по своему складу скорее учениками, адептами, чем

учеными. Он превратился в замкнутое направление со своим собственным «научным» методом, более

напоминающее догму или религию, чем науку. Психоанализ накопил достаточно новых знаний, чтобы

стать частью научного движения, но практикующие психоаналитики предпочитают состоять в

замкнутых эмоционально связанных группах, напоминающих семью или религиозную секту. Члены

подобной замкнутой группы тратят много времени на определение своих внутригрупповых «различий»

и на защиту догмы, которая в этом не нуждается. Они настолько поглощены этим внутригрупповым

процессом, что не в состоянии ни породить новое знание внутри группы, ни принять знание извне,

поскольку оно могло бы поколебать догму. В результате эти группы дробились на все более мелкие, а

новое поколение эклектиков пытается пережить дробление с помощью своего эклектизма.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ОТНОШЕНИЕ В ШИРОКОМ КОНТЕКСТЕ

В процессе исследования семьи были найдены некоторые характеристики эмоциональных систем,

которые открыли для терапевтического отношения более широкие горизонты. — это обычно семья, но

может быть и группой коллег по работе, социальной группой. Одной из главных особенностей такой

системы является то, что успешное введение значимого постороннего лица в состав эмоциональной

системы, находящейся в состоянии тревоги или возбуждения, может модифицировать отношения

внутри системы. Имеется и другая характеристика противодействующих эмоциональных сил, которая

состоит в том, что чем выше уровень напряженности или тревоги в эмоциональных системах, тем

больше проявляется тенденция членов группы к сокращению внешних контактов и к внутригрупповой изоляции. Вокруг

рассматриваемых характеристик расположено еще несколько переменных. Одна группа переменных

имеет отношение к значимому другому. Вторая — к тому, что имеется в виду под успешным введением.

Третья группа переменных касается самого введения значимого постороннего и того, насколько долго

он остается внутри системы. Я выбрал термин «модификация», чтобы избежать слова «изменение»,

имеющего в психотерапии много различных смыслов.

Психотерапевт с его индивидуально-ориентированным подходом является типичным представителем

значимого другого. Если он оказывается в состоянии поддерживать терпимые и умеренно интенсивные

терапевтические отношения с пациентом, а пациент сохраняет жизнеспособный контакт с семьей, то это

может успокоить и модифицировать взаимоотношения внутри семьи. Терапевтические отношения кг.к

бы оттягивают напряженность из семьи, и в результате семья может стать в некотором смысле другой.

Когда психотерапевт и пациент устанавливают более тесный контакт друг с другом, пациент ослабляет

интенсивность своего эмоционального контакта с семьей; при этом обстановка в семье еще более

ухудшается. Психотерапевты пользуются интуитивными способами выхода из этой ситуации.

Некоторые предпочитают интенсифицировать свои отношения с пациентом, переводя их из

психотерапевтических в нечто вроде психотерапевтического союза, и побуждают пациента к тому,

чтобы бросить вызов семье. Другие удовлетворяются оказанием поддержки пациенту. Существуют и

внешние отношения, которые могут играть ту же самую роль. Это могут быть новые значимые

взаимоотношения с другом, со священником, с учителем — при соблюдении некоторых условий. Не

очень серьезные увлечения «на стороне» могут успокоить ситуацию в семье не менее эффективно, чем

индивидуальная психотерапия. Если эта связь удерживается на адекватном эмоциональном уровне,

семья может оставаться спокойной и закрывать на нее глаза. В то же время, если эмоциональный вклад

в любовную интригу на стороне становится слишком большим, это может оттолкнуть пациента от

семьи и увеличить

внутрисемейную напряженность. В этом случае другой супруг становится сыщиком, готовым поверить

в любую улику из тех, что прежде им игнорировались. Такое явление, напрямую связанное с

равновесием внутри семьи, проявляется в широком спектре отношений.

Взаимоотношения со значимым другим характеризуются целым комплексом переменных. Одна из них

касается важности члена семьи для всей остальной семьи. Семья быстро отреагирует на любовное

увлечение на стороне того своего члена, который важен для нее своими активными внутрисемейными

контактами. Такая же ситуация с неактивным, имеющим мало внутрисемейных связей членом семьи

вызовет замедленную реакцию, если только ситуация на стороне не будет развиваться слишком бурно.

Другая важная переменная относится к предполагаемой, приписываемой или фактической важности

«значимого другого». На одном конце континуума таких «значимых других» находятся лица, которым

приписывается (или они сами приписывают ее себе) магическая или сверхъестественная значимость.

Это различные жрецы вуду, харизматические лидеры и учители различных культов и духовных

движений, великие целители и т. д. Подобный «значимый другой» может провозгласить себя

представителем божества и утверждать, что он наделен сверхъестественными силами. Он заклинает

других: «Верьте мне, доверьтесь мне, будьте со мной откровенны». Провозглашение собственной

значимости и приписывание значимости — это обычно результат двустороннего процесса, но более

вероятны ситуации, когда значимость приписывается, а возникший в результате этого «значимый

другой» просто соответствует этому образу. Такие взаимоотношения функционируют на максимуме

эмоциональности и минимуме реальности. В случае успеха перемены в человеке наступают достаточно

быстро или путем одномоментного «обращения в веру».

На другом конце этого континуума — ситуации, когда оценка «значимого другого» основана на

реальности, причем притворство и напряженность отношений не играют никакой роли. Основной

составляющей здесь являются знания и умения. Примером таких «значимых других» является нотариус,

составляющий завещания, архитектор

по застройке земельного участка, профессор, способный стать проводником знаний, а не просто

приятным собеседником.

В средней части континуума «значимых других» расположились целители, священники, консультанты,

врачи, психотерапевты всех оттенков, люди других нужных человеку профессий, которые либо

действительно важны, либо им приписывается высокая значимость. Такая мнимая значимость наиболее

очевидна, когда она выступает в своем крайнем проявлении — в виде гротеска. Вообще говоря,

приписанная или мнимая значимость (или незначимость) в той или иной степени присутствует в любом

типе отношений, и при внимательном наблюдении ее можно всегда заметить. Ярким примером тому

служат любовные взаимоотношения с образом сверхценного партнера. Так же легко обнаруживаются

перемены в человеке, который влюблен. В целом приписывание сверхзначимости терапевтическим

отношениям идет на пользу данному методу. Психоанализом наработаны тонкие методики развития

переноса, с которым потом работают в терапевтических целях. Другие методы позволяют извлечь еще

больше из феномена сверхзначимости, и прилагается гораздо меньше усилий для коррекции этой аномалии.

Другой набор переменных касается способа, с помощью которого значимый другой вводится в систему.

Здесь в одном случае значимый другой заклинает, рекламирует, проповедует, обещает великие свершения — и при том без всякого приглашения. В другом случае значимый другой входит в систему только по приглашению, по словесной договоренности или даже по письменному контракту, что позволяет точнее определить реальную ситуацию. Остальные случаи значимых других располагаются между этими двумя крайними полюсами. Другие переменные относятся к временному периоду, в течение которого значимый другой остается вовлеченным в систему. Успех этой вовлеченности зависит от того, работают или нет установившиеся отношения. Если кто-то из членов семьи будет общаться со значимым другим искренне и вдумчиво и при этом без эмоциональной зависимости от него, то это будет означать, что установившиеся взаимоотношения эффективны.

Важный набор переменных касается следующей проблемы: что же на самом деле означает модификация отношений внутри семьи? Я сознательно избегаю слова «изменение» из-за слишком многозначного его использования профессионалами. Некоторые психотерапевты говорят об эмоциональной конверсии, сдвиге в настроении или переходе от грустного настроения к веселому как об «изменении» или «эмоциональном росте». Слово «рост» последние десять лет используется настолько неадекватно, что стало вовсе бессмысленным. Другие психотерапевты, напротив, не считают возможным говорить об изменениях без фундаментального, документированного структурного изменения ситуации, породившей симптомы расстройства. Между этими двумя крайностями лежат все другие проявления изменений. Специалисты в области психического здоровья обычно считают признаком изменения исчезновение симптомов.

Чем больше отношение со значимым другим опирается на высокую эмоциональность, мессианские качества, преувеличенные обещания и проповеди, тем более внезапной, даже магической может оказаться перемена и тем менее вероятно, что она окажется долговременной. Чем ниже уровень эмоциональности и чем больше эти отношения имеют дело с реальностью, тем больше вероятность того, что перемена наступит нескоро, но будет фундаментальной и долговременной. В любых отношениях есть некоторая степень эмоциональности, особенно в отношениях с людьми,

профессионально оказывающими помощь, когда их сутью является услуга, а не материальный продукт.

Эмоциональность может существовать вокруг харизматической личности, которой другие приписывают

особую значимость. Трудно оценить эмоциональное отношение к тем публичным деятелям, которые

достигли своего положения за счет высокой квалификации и особых знаний (в чем роль эмоций мала) и

которые затем эксплуатируют свою репутацию (в чем уже велика роль присвоенной и приписанной

значимости). Отношения врач—пациент характеризуются широким диапазоном эмоциональности. В

одном случае они сводятся исключительно к услуге, и роль взаимоотношений мала; в другом случае

роль эмоциональной нагруженности чрезвычайно велика. Врач, который всем своим видом сообщает: «Не

бойтесь, здесь присутствует врач», — эксплуатирует представление пациента о своей особой важности,

чтобы снизить его беспокойство. Врач, говорящий: «Если бы доктора могли хоть половину из того, что

им приписывают», — опирается скорее на уверенность в себе, чем на эмоцию пациента. В медицине

эмоциональная нагруженность обычно настолько велика, что в особо важных исследованиях для ее

контроля используется процедура плацебо.

Психотерапия связана с более высоким уровнем эмоциональности, чем обычное отношение врач -

пациент. Высокий уровень приписанной значимости является ее сильной стороной. Хорошо обученный

психотерапевт владеет методиками, которые заставляют пациента приписывать ему сверхзначимость,

что и преподносится пациенту как часть терапии. Психотерапевт отдает себе отчет в «лечебной силе»

переноса и знает о негативных последствиях «обратного переноса», когда он оказывается слишком

глубоко вовлеченным в эмоциональные отношения с пациентом. Психотерапевт знает, каким правилам

нужно следовать, чтобы установить нужные отношения с пациентом: стараться «подстраивать»

пациента под свою личность, избегать работы с пациентом, который «не нравится», рекомендовать ему

другого психотерапевта — мужчину или женщину — в зависимости от конкретных проблем.

Психотерапевт не касается эмоциональности, связанной с духовной жизнью пациента, но постоянно

находится в интенсивном эмоциональном поле. Хорошо подготовленный профессионал справляется со

всеми эмоциональными влияниями со стороны пациента. Однако на постоянно увеличивающемся поле

психотерапии появляется много людей, не имеющих соответствующего опыта. Подготовка

психотерапевтов должна включать отбор будущих специалистов, способных к установлению

правильных «психотерапевтических отношений».

Детали терапевтического отношения обсуждаются здесь так подробно потому, что концепция

терапевтических отношений и представление о том, что психотерапия является способом лечения

эмоциональных нарушений, являются основными пунктами подготовки специалистов в области психического здоровья. Такая

ориентация предполагает подготовку специалистов без медицинского образования, которые не изучают

основ психиатрии. Профессионалы в области психического здоровья настолько проникаются этими

идеями, что с трудом воспринимают другой способ мышления. Вот почему моя теория непонятна для

тех, кто не может выйти за пределы своей профессиональной подготовки и клинической практики. В

начале своей профессиональной карьеры я серьезно занимался изучением терапевтических отношений.

При психотерапии шизофрении много времени уходило на устранение из психотерапевтических

отношений присвоенной и приписанной значимости. Чем более успешными оказывались эти попытки,

тем лучшие результаты мы получали в случае, если другие способы лечения не помогали. Эти

результаты оценивались другими специалистами либо как действие какой-то личностной особенности

автора, либо как удачное совпадение. Положительный результат они могли оценить следующим

образом: «Некоторые шизофреники выходят из состояния регрессии автоматически». Опыт удачного

использования переноса при шизофрении значительно облегчил применение более слабой его формы

при неврозах. Переход к исследованиям семьи дал новые возможности для работы с терапевтическими

отношениями. Стало теоретически возможным дистанцироваться от внутрисемейной напряженности и

опустить некоторые детали лечения, на которые уходило большое количество времени. Я начал

работать над уходом от переноса. Однако на мои заявления обычно реагировали так: «Вы не имеете в

виду, что работаете без переноса. Вы имеете в виду, что просто очень хорошо его используете». Таким

образом, реакция была чисто догматической, а попытки настаивать на этой позиции приводили только к

переводу спора в эмоциональную плоскость и к поляризации мнений.

Однако психотерапевт, знакомый с положениями системной теории, особенно с треугольниками (о

которых речь пойдет ниже), будет ближе к реальности и сможет уменьшить напряжение

эмоционального процесса, обычно сопровождающее перенос. На самом деле подобный опыт

вполне можно передать значительному числу профессионально подготовленных психотерапевтов. Это идет вразрез с общепринятыми методами обучения, когда результат подготовки психотерапевта больше

зависит от каких-то не очень понятных личностных качеств обучаемого, чем от знаний. Практически

никому не удается защититься от эмоциональности переноса. Я же использую механизмы снижения

присвоенной и приписываемой сверхзначимости, возникающей в любом типе отношений. Когда

человек приобретает высокую репутацию в какой-либо области, вокруг него возникает некая аура

сверхважности, которая далеко превосходит реальное положение вещей. Среди апробированных

способов, позволяющих этого избежать,— умеренный размер гонорара специалиста (в обход

эмоциональной ловушки высокого гонорара). Терапевтические приемы такой работы настолько далеки

от обычной психотерапии, что мною были предложены новые термины для описания деталей

психотерапевтического процесса. Например, можно говорить о «наблюдении» за усилиями, которые

предпринимает в своих интересах семья, о «тренировке» одного ее члена для того, чтобы он работал со

своей собственной семьей. Утверждение, что эмоциональность сопутствует любым отношениям,

конечно, верно. Но также верно и то, что благодаря знаниям об эмоциональных системах

эмоциональную напряженность можно перевести на достаточно низкий уровень.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Разрыв между теорией и практикой в большинстве разновидностей семейной психотерапии еще больше,

чем в индивидуальной. Подавляющее большинство специалистов по семейной психотерапии имеют

базовую подготовку в области индивидуальной или групповой психотерапии. Семейную психотерапию

напрямую выводят из групповой, которая базируется на психоанализе с его упором на теорию переноса.

Групповая психотерапия привела к еще большему количеству разногласий между специалистами, чем

индивидуальная психотерапия, а семейная подвержена им еще в большей степени, чем групповая. Я однажды назвал это «неструктурированным

состоянием хаоса» в семейной психотерапии.

Специалисты в области семейной психотерапии используют в работе с психотерапевтическими

отношениями различные подходы. Некоторые выдающиеся семейные психотерапевты, которые ранее

были приверженцами работы с переносом в индивидуальной или групповой психотерапии, сохраняют

эту верность и в семейной психотерапии. Они применяют психоаналитическую теорию при осмыслении

проблем индивида, а теорию переноса — при осмыслении процесса взаимоотношений. Есть и такие,

которые говорят об индивидуальном «вступлении в» интенсивные отношения с членами семьи и

«выходе из» них. Они уверены в своих способностях и умении свободно управляться с семьей. Они

руководствуются скорее интуицией, чем специальными знаниями. Такая манера ведения психотерапии

особенно трудна для копирования и повторения учащимися. Многие психотерапевты для удержания

отношений под контролем используют какой-либо вариант групповой психотерапии. Другая группа

психотерапевтов пользуется помощью котерапевта, обычно другого пола; это обосновывается

положением психоаналитической теории, предлагающей для семьи модель мужчина - женщина.

Функцией котерапевта является сохранение некоторой доли объективности в момент, когда другой

психотерапевт оказывается эмоционально погруженным во внутрисемейные отношения.

Используется также командный подход, когда целая группа психотерапевтов встречается с семьей или

группой семей и работает по проблемно-ориентированному методу групповой психотерапии. Команда,

или «психотерапевтическая группа», включает специалистов по разным направлениям работы в области

психического здоровья. Командно-групповые семинары часто используются для «натаскивания» не

имеющих профессионального опыта специалистов, которые во время таких семинаров обучаются и

довольно быстро приобретают статус «семейного психотерапевта». Обучаемые начинают с наблюдения,

после чего им предлагают войти в состав группы и расска-

зать о своих «чувствах» по ходу сеанса. Есть люди, которые не проходили длительного обучения ни по

теории, ни по практике работы с эмоциональными тонкостями переноса и контрпереноса. У них нет

четкого представления о теории, но они знают, что эмоциональное нарушение есть продукт

подавленных чувств и неправильного общения, что лечение — это свободное выражение чувств и

открытое общение, а компетентный психотерапевт — это тот, кто способен организовать такой процесс.

Семейная психотерапия привлекла множество специалистов, которые никогда не добивались успеха в

индивидуальной терапии, но смогли найти для себя один из разнообразных методов групповой терапии,

применяющихся в семейной терапии. Все это дает общее представление о пестром разнообразии

практикуемых в семейной психотерапии методов и методик.

В групповой психотерапии долго работали так, как если бы теории вообще не существовало. Это

происходило потому, что семейная психотерапия, будучи по большей части производной от групповой,

начала применять методы и приемы, невозможные в групповой терапии, а также потому, что разрыв

между теорией и практикой в семейной терапии больше, чем в любом другом направлении

психотерапии. Все эти обстоятельства, по-видимому, и объясняют то, что только очень малая часть

семейных психотерапевтов хорошо знакома с теорией.

Мой подход к психотерапии семьи отличается от общепринятого. Семейная психотерапия позволяет

узнать гораздо больше о тонкостях психотерапевтического отношения, чем психоанализ или

психотерапия шизофрении. Больше всего информации дает изучение треугольников. Автоматические

эмоциональные реакции, постоянно возникающие при любом типе отношений, — это, по существу, то

же, что и терапевтические отношения. Как только способный тонко чувствовать человек со стороны

входит в достаточно тесный эмоциональный контакт с семьей, он становится ее частью независимо от

того, соглашается он с этим или нет. функционирует при поддержке всех пяти чувств; более всего

задействованы зрение и слух. Кроме того, есть и шестой — внечувственный — канал

восприятия. Все живые существа очень рано научаются перерабатывать эти данные и использовать их в

своих отношениях с другими особями. Вдобавок человек обладает еще и средствами речевого общения,

которые столь же часто используются для отрицания автоматического эмоционального процесса, как и

для его подтверждения. Я считаю, что автоматический эмоциональный процесс более важен для

установления и поддержания отношений, чем речевые высказывания. Представление о треугольниках

дает возможность прочитывать эти автоматические эмоциональные реакции таким образом, что у

психотерапевта появляется возможность контролировать собственную автоматическую эмоциональную

вовлеченность в эмоциональный процесс. Этот контролирующий процесс я предложил назвать

детриангуляцией. Никому никогда не удавалось оставаться абсолютно сторонним надателем, но знание

о треугольниках позволяет психотерапевту выйти из ситуации по собственной инициативе, сохраняя

эмоциональный контакт с семьей. Более того, члены семьи могут обучиться наблюдению за собой и

своими семьями, чтобы контролировать свое положение внутри семьи, не уходя из нее. Член семьи,

желающий обучиться осуществлять контроль за собственными реакциями и его практически применять,

вполне сможет повлиять на отношения внутри всей семьи.

Сохранение самостоятельной позиции или хотя бы достаточного уровня объективности при погружении

в интенсивное эмоциональное поле семьи достойно затраченных усилий по многим причинам.

Семейные отношения изменяются при вхождении в систему постороннего. Нарушенная семья всегда

ищет уязвимого постороннего. Было бы лучше, если бы они разобрались внутри семьи, но

эмоциональный процесс всегда направлен на других. Четверть века среди исследователей семьи

продолжается спор о том, как получить объективные результаты наблюдения за семьей, которые были

бы свободны от внешних влияний. Известные исследователи Эрвинг Гоффман и Жюль Хенри

настаивают на том, что такие данные должны быть получены нейтральным наблюдателем в

естественной для семьи среде — в домашних условиях. Судя по моему опыту в области эмоциональных

систем, можно ожидать, что как

только такой наблюдатель переступит порог дома, он сам сольется с семьей; семья автоматически

станет другой, и вся его вера в собственную объективность будет полностью разрушена. Абсолютная

объективность невозможна. Наилучшим способом достижения объективности будет вхождение в семью

«значимого другого», вооруженного знаниями о треугольниках. Недавно был создан телефильм о семье.

Съемочная группа пришла в дом с намерением показать семью, как она есть «на самом деле». С точки

зрения автора, группа сразу стала «значимым другим» и, помимо всего прочего, подтолкнула родителей

к разводу. В той ситуации можно было найти и другой треугольник, в котором могла бы найти разрядку

та же триангуляционная сила.

РАЗВИТИЕ ТЕОРИИ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Начало «семейному движению» в психиатрии было положено в 1950-е годы несколькими психиатрами,

которые работали независимо несколько лет до того, как начали получать информацию друг о друге. В

нескольких статьях (Bowen, 1966; Bowen, 1971; Bowen, 1975) мне уже приходилось излагать

собственную версию того, что тогда происходило. Среди тех, кто начинал исследования семей, в

которых один из ее членов страдал шизофренией, были Лидс и его группа в Университете Джона

Хопкинса и в Йель-ском Университете (Lidz, Flek, Cornelison, 1965), Джексон с группой сотрудников в

Пало Альто (Bateson et al., 1956) и я с сотрудниками в Бетезде (Bowen, 1960; Bowen, 1961).

Психоаналитический принцип сохранения тайны взаимоотношений психотерапевта и пациента служит

объяснением тому, почему «семейное движение» в течение нескольких лет оставалось в «подполье».

Существовали строгие правила, согласно которым психотерапевт не должен «загрязнять» перенос

встречами с другими членами той же семьи. Первые исследования по семейной психотерапии

держались в секрете, чтобы не вызвать критики со стороны коллег, которые могли посчитать такие

шаги безответственными, пока они не получили признания со стороны научного сообщества.

Официально я начал исследования

Теор

168

по этой тематике в 1954 г. после нескольких лет предварительной работы. В течение 1955 и 1956 гг.

стали поступать сведения о работе каждой из групп, и исследователи стали организовывать творческие

встречи. Аккерман (Ackerman, 1958) разрабатывал концепцию семьи для нужд социальной службы и

клиники. Белл, в течение нескольких лет державшийся особняком, начинал по-другому. Его первая

статья (Bell, 1961) была написана спустя семь или восемь лет после того, как он начал работать. Были и

другие, их имена упомянуты в предыдущих обзорах.

Для меня 1955 и 1956 гг. были временем энтузиазма и душевного подъема. Наблюдение за полными

семьями, проживающими совместно, давали клинические данные совершенно нового порядка, нигде до

этого в литературе не встречавшиеся. Только тот, кто сам работал в то время, может по достоинству

оценить влияние новых данных на психиатрию. Другие исследователи семьи наблюдали те же явления,

но использовали иные концептуальные модели для описания своих открытий. Почему же их находки,

ставшие теперь общеизвестными, ранее не были замечены? Я считаю, что подобная слепота

наблюдателей определялась двумя факторами. Первый — необходимость переноса фокуса внимания с

индивида на семью. Второй — человек не видит того, что находится прямо перед ним, если это не

соответствует его концептуальной установке. До Дарвина человек считал, что Земля была создана

такой, какой он ее видит. Веками он спотыкался о кости доисторических животных и не замечал их,

пока теория Дарвина не помогла ему увидеть то, что все это время находилось перед его глазами.

В течение многих лет я размышлял над несоответствиями внутри психоаналитической теории и не мог

найти ни одной подсказки. И вот — целая совокупность новых идей, которые должны были привести к

совершенно другой теории эмоциональных нарушений. Джексон был еще одним из группы первых

исследователей, кто обладал серьезным теоретическим потенциалом. Лидс в большей мере опирался на

психоаналитическую практику, чем Джексон и я, и больше интересовался точным описанием

полученных результатов, чем их теоретическим осмыслением.

Аккерман также был признанным авторитетом в психоаналитической практике и в подготовке

психоаналитиков, его интерес лежал в области развития психотерапевтической практики, но никак не

теории. Я попытался встроить метод индивидуальной терапии в работу по исследованию семьи. В

течение полугода накопились данные, свидетельствовавшие о необходимости разработки метода,

охватывавшего сразу всех членов семьи. До этого мне не приходилось слышать о семейной терапии.

Поступившись строгими теоретическими и клиническими правилами в пользу того, что диктовали

данные исследований, после тщательного планирования я приступил к использованию собственного

метода семейной психотерапии. Позже я узнал, что другие психотерапевты тоже прошли этот путь.

Джексон разрабатывал семейный подход на одном уровне, Аккерман — на другом. В 1956 г. я узнал,

что Белл также занят проблемами «семейной психотерапии», но лично встретиться с ним мне удалось

только в 1958 г.

Первую секцию по семейной психотерапии на общенациональном форуме организовал Шпигель: это

была Всеамериканская конференция ортопсихиатров, проходившая в Чикаго в марте 1957 г. Шпигель

был председателем Комитета по семье в составе группы содействия прогрессу психиатрии и только что

услышал о работах по семейной психотерапии. Это была маленькая и спокойная конференция.

Прозвучали доклады Шпигеля, Менделла, Лидса и Боуэна. В моем докладе говорилось о «семейной

психотерапии», освещаемой в моих работах с 1955 г.; кажется, этот термин был тогда впервые

произнесен на конференции общенационального ранга. Итак, датой официального рождения семейной

терапии следует считать март 1957 г. В мае того же года в Чикаго состоялась встреча американских

психиатров, на которой также была организована «семейная» секция. В течение двух месяцев,

прошедших со времени проведения предыдущей встречи, интерес к семейной психотерапии

стремительно нарастал. Аккерман был секретарем нашего собрания. Присутствовал также и Джексон.

Идеи, касающиеся терапии семьи, прозвучавшие на этой встрече, вдохновили Джексона на написание

книги «Этиология шизофрении», увидевшей свет в 1960 г. На многих

170

общенациональных конференциях, проходивших в 1958 г., были заявлены секции, посвященные

терапии семьи, и в них приняли участие десятки новых психотерапевтов, желавших поделиться своими

исследованиями семьи за истекший год. Это было началом семейной психотерапии, совершенно

отличной от исследований семьи прежних лет. Эти новые люди, привлеченные идеей семейной

психотерапии, развивали эмпирические методы и методики, основанные на психоаналитичской теории

индивидуальной и групповой терапии. Исследования, с которых, собственно, и началась «семейная

психотерапия», как и исходные теоретические построения, оказались в этой суете забытыми. В 1957-

1958 гг. многие стали сторонниками методов семейной психотерапии, что привело к появлению той

дикой разновидности терапии, которая и была названа мною «здоровым, неструктурированным

состоянием хаоса». Появилось почти столько же разных методов и методик, сколько и новых

психотерапевтов. Мне тогда эта тенденция представлялась вполне нормальной, поскольку казалось, что

психотерапевты вот-вот должны обнаружить несогласия внутри общепринятой теории и что

концептуальные противоречия, выявленные семейной психотерапией, приведут к формулировке новых

понятий и завершатся созданием абсолютно новой теории. Этого не случилось. Я не представлял себе

тогда, что терапевтическое рвение может достигать такого накала, при котором психиатру уже нет

никакого дела до теории. Семейная психотерапия стала терапевтическим методом, который привили к

стволу основных понятий психоанализа, прежде всего — к теории переноса. Новые психотерапевты

тяготели к терапевтической проповеди и воспитали целые поколения психотерапевтов, которые точно

так же склонялись к упрощенным взглядам на человека и на семейную терапию как на панацею от всех

психических расстройств. Семейная психотерапия не только унаследовала от обычной психиатрии

отсутствие теоретической ясности, но добавила еще и свои собственные проблемы. Общее число почти

ничем не различающихся направлений и школ в семейной психотерапии больше, чем в

индивидуальной. Теперь

в ней есть еще и собственная группа эклектиков, пытающаяся за счет своего эклектизма решить все

проблемы. Джексон и я были единственными из тех первых исследователей семьи, кто серьезно

интересовался теорией. Группа Джексона включала Бейтсона, Хейли и Уикленд. Они начинали с

простой коммуникационной модели человеческих взаимоотношений, но вскоре расширили это

представление, включив туда все взаимодействия между людьми. К моменту смерти Джексона в 1968 г.

они продвинулись к весьма изощренной системной модели. Я считаю, что моя модель имеет более

серьезную основу, общую с представлениями об инстинктивных движущих силах. Джексон же в

большей степени опирался на феноменологию, продвигаясь к теории совершенно иного типа. Можно

только догадываться, что получилось бы у него в конечном итоге, если бы Джексон не умер.

Понятия, относящие к теории систем, начали завоевывать популярность еще в середине 1960-х годов,

но в психиатрии представления о системе до сих пор пребывают в примитивном состоянии. На одном

уровне понимания (вернее, непонимания) — просто называние этого слова. На другом — это понятие

имеет тот же смысл, что, например, и в словосочетании «транспортная система», или «система

кровообращения». На более высоком уровне оно относится к системе взаимоотношений, каковой

является и система человеческого поведения. Чаще же всего люди считают, что слово «система» взято

из общей теории систем, описывающей систему мыслительных операций, связывающих между собой

имеющиеся знания. Я считаю, что попытка приложения общей теории систем к современной

психиатрии, не имеющей четко выстроенного понятийного строя, напоминает усилия по применению

научного метода к психоанализу. В долговременной перспективе она может оказаться весьма полезной,

если развитие психиатрии пойдет в правильном направлении. Однако медленное развитие в сторону

системности — это лишь одно из направлений эволюции современной семейной психотерапии.

Появились и некоторые новые привлекательные концепции на базе психоаналитической теории. Среди

них концепция Пола (Paul, 1975), которая укладывается

Теор

в базовые теоретические представления и учитывает базовый эмоциональный процесс. Одним из

исследователей-теоретиков в этой области является Бозормени-Надь (Bos-zormenyi-Nagy, Spark, 1973).

Он построил довольно полный набор теоретических абстракций, который когда-нибудь может стать

теоретическим мостом между психоанализом и отличной от него теорией семьи. Еще более

оригинальную концепцию предлагает Минухин (Minuchin, 1974). Он тщательно избегает сложных

теоретических понятий, но пользуется термином «структурная семейная терапия», обозначая так

терапевтический метод, предназначенный для изменения семьи через модификацию системы обратных

связей в системе взаимоотношений. Правда, его внимание больше привлекает клиническая терапия, чем

теория.

ТЕОРИЯ СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ

Эволюция моих собственных теоретических взглядов началась лет за десять до того, как я приступил к

исследованиям семьи. Без ответа оставалось много вопросов, касавшихся общепринятых объяснений

эмоциональных заболеваний. Усилия по поиску логически обоснованных ответов заканчивались

постановкой еще большего количества новых вопросов. Простым примером является представление о

психическом заболевании, возникшем в результате утраты матери. Такие заболевания неплохо

укладывались в общую картину клинических случаев определенного времени, но при этом

существовало гораздо больше здоровых людей, лишившихся матери при еще более сложных

обстоятельствах. Поднимался также и вопрос о шизофреногенных матерях. Существовали подробные

описания шизофреногенных родителей, но никто толком не мог объяснить, почему у тех же самых

родителей были и другие дети, которые не только были абсолютно здоровыми, но и проявляли

недюжинные способности. Не меньше неувязок было с популярными гипотезами, связывавшими

симптоматику расстройств с одним-единственным травматическим событием в прошлом. Это также

представлялось логичным в конкретных случаях, но не объясняло, почему у большого числа людей,

получивших психическую травму, симптомы болезни

173

не развивались. Появилась тенденция к выдвижению особой гипотезы для каждого конкретного случая.

Весь диагностический арсенал был основан на описании симптоматики, за исключением небольшого

числа случаев, когда симптомы можно было связать с действительной патологией. Психиатры делали

вид, что могут дать ответы на многие вопросы, но они оказалась даже не в состоянии поставить диагноз,

который бы соответствовал этиологии. Психоаналитическая теория в большей степени склонялась к

тому, чтобы считать эмоциональное расстройство результатом процесса, протекающего между

родителем и ребенком, что вовсе не объясняло возникновения таких проблем за короткий промежуток

времени — жизни одного поколения. Фундаментальные науки заняли критическую позицию по

отношению к объяснениям психиатров, так как, по их мнению, эти объяснения не поддавались

научному анализу. Если полученные знания имеют солидную фактическую основу, то почему их нельзя

представить более научным способом? Существовали предположения, что эмоциональные расстройства

являются продуктом воспитания, хотя известно, что основные расстройства такого рода одинаково

проявляются во всех культурах. Большинство допущений исходило из того, что психические

заболевания свойственны только людям, хотя существуют данные о расстройствах подобного типа и у

животных. Эти и многие другие вопросы привели меня к углубленному чтению литературы по

эволюции, биологии и естественным наукам, чтобы найти те путеводные нити, которые помогли бы

выходу на более широкий теоретический простор. Меня не покидала мысль, что эмоциональное

расстройство происходит из той части природы человека, которая роднит его с более низкими формами

жизни.

Первоначально моя работа по изучению семьи основывалась на расширительном понимании симбиоза

мать - дитя. Рассматривалась гипотеза, согласно которой эмоциональное расстройство у ребенка

является продуктом менее выраженного аналогичного расстройства у его матери. Данная гипотеза

касалась баланса сил, поддерживающих отношения матери и ребенка в состоянии равновесия. Это был

хороший пример того, что сегодня называется системой. Очень скоро стало ясно, что отношение мать — дитя является зависимым фрагментом более

широкой единицы — семьи. Схема исследования была модифицирована и стала включать, кроме

матерей пациентов, больных шизофренией, еще и их отцов и здоровых родных братьев и сестер.

Результатом стали наблюдения совершенно иного порядка. Многие исследователи видели то же самое,

но использовали множество других моделей для описания своих результатов, в числе которых были

психоаналитические, психологические, мифологические, химические и математические модели.

Появилось множество сходных терминов, таких, как совместность, связи, связки и сцепки членов семьи

друг с другом. Предлагались другие понятия для описания уравновешивающих сил, например,

дополнительность, обратимость, магнитные поля, гидравлические и электрические силы. Каждое такое

понятие может быть описано достаточно точно, но в целом это привело к тому, что исследователи стали

пользоваться не согласующимися между собой моделями.

В начале своих исследований я принял некоторые решения, основанные на предварительных

размышлениях относительно теории. Исследования семьи выводили наблюдения на принципиально

новый уровень и давали множество подсказок по их теоретическому осмыслению. Исходя из того, что

психиатрия когда-нибудь — может, через одно-два поколения — станет признанной наукой, и отдавая

себе отчет в прошлых концептуальных проблемах психоанализа, я решил использовать только такие

понятия, которые могут быть приняты наукой. Это было сделано в надежде на то, что новые поколения

ученых будут с меньшим трудом, чем это удается нам сейчас, находить связи между исследованиями

человеческого поведения и признанными науками. Для этого я выбрал понятия, приемлемые для

биологии и естественных наук. Было бы проще размышлять в привычных терминах химии, физики и

математики, но после серьезного анализа литературы я принял решение исключить все понятия,

относящиеся к неодушевленным предметам, и использовать для описания человеческого поведения

только биологические термины. Понятие «симбиоз», пришедшее из психиатрии, должно

было быть исключено, поскольку в биологии оно имеет строго конкретный смысл. Понятие

«дифференциация» было выбрано из-за его конкретного смысла в биологических науках. Когда мы

говорим о «дифференциации Я», мы имеем в виду процесс, весьма схожий с процессом

дифференциации клеток. То же относится и к термину «слияние». Термин «инстинктивный»

используется точно так же, как в биологии, а не в том узком, специальном смысле, в котором его

использует психоанализ. Существовало и несколько небольших отклонений от этого плана, о которых

речь пойдет ниже. Кстати, в период, когда я читал книги по биологии, мой близкий друг-психоаналитик

посоветовал мне отказаться от «холистического» мышления, пока я не зашел «слишком далеко».

Другой долговременный план был нацелен на подготовку исследовательского персонала. Он

основывался на представлении, что подсказки, ведущие к важным открытиям, всегда находятся у нас

перед глазами и надо лишь развить в себе способность видеть то, на что никогда ранее не обращал

внимание. Исследователи, использующие метод наблюдения, могут воспринимать только то, на что их

ориентирует теоретическая подготовка. Они имели подготовку психоаналитиков, поэтому все явления

трактовали с точки зрения этой теории. Мой план как раз и был разработан для того, чтобы устранить

теоретические шоры и открыть глаза для новых впечатлений. В ходе одного упражнения

исследователям предлагалось в течение длительного времени не использовать принятую в психиатрии

терминологию, заменив ее простыми описательными словами. Было совсем непросто употреблять

простые слова вместо привычных: «обсессивно-компуль-сивный», «депрессивный», «истеричный»,

«пациент-шизофреник». Конечная цель заключалась в следующем: помочь наблюдателям выкинуть из

головы засевшие там теоретические шаблоны и посмотреть на вещи по-новому. Хотя на многое из того,

что мы тогда делали, можно было смотреть как на семантическую игру, это внесло определенный вклад

в расширение нашего горизонта. Исследовательская группа выработала новый язык. Потом, правда,

были осложнения при общении с коллегами: возникала

необходимость переводить с внутригруппового языка на общепрофессиональный, чтобы было понятно

другим. Казалось странным использовать столько слов для описания понятия «пациент», когда каждый

точно знает, что это такое. Нас критиковали за использование новых терминов: старые казались лучше.

Но благодаря нашим упражнениям мы уже знали, что профессионалы по-разному используют одни и те

же слова, полагая, что другие понимают их точно так же.

Основная идея разработанной мной теории касается того, до какой степени люди способны проводить

различие между эмоциональным и интеллектуальным процессом. На ранних этапах исследования мы

заметили, что родители шизофреников, которые на первый взгляд казались вполне здоровыми, с

большим трудом проводили различие между своими собственными субъективными переживаниями и

более объективными процессами мышления. Наиболее ярко это выражалось в межличностных

отношениях. Данное явление мы затем исследовали в самых разных семьях — от находящихся на грани

разрушения до нормальных, и далее — до самых успешных. Мы обнаружили различия в способах

слияния и дифференциации чувств и разума, что позволило построить концепцию дифференциации Я.

Хуже всего функционируют люди, у которых чувство и разум слиты наиболее тесным образом: им

значительно чаще приходится сталкиваться с жизненными проблемами. Люди, которые без особого

труда способны разделить чувства и разум (иными словами, имеющие высокую степень

дифференциации Я), проявляют наибольшую гибкость и адаптивность в ситуациях жизненных стрессов

и наиболее свободны от разного рода проблем. Все остальные попадают в промежуток между этими

двумя крайностями как по соотношению чувств и разума, так и по приспособленности к жизни.

Слова «чувство» и «эмоция» используются в обычном языке и в литературе почти как синонимы. Также

не видят особых отличий и между субъективностью истины и объективностью факта. Чем ниже уровень

дифференциации человека, тем меньше его способность проводить различие между этими парами

понятий. В литературе не проводится четких различий между «философией», «верой», «мнением», «убеждением» и «впечатлением». Не

найдя удовлетворительного объяснения этих понятий в научной литературе, мы обратились к словарям.

Теоретически мы допускаем, что эмоциональное расстройство связано с нарушениями в

эмоциональной системе, спря танной глубоко внутри филогенетической истории человека, которая

объединяет его со всеми другими, более низкими формами жизни и которой управляют те же законы,

что и всеми другими живыми существами. В литературе под эмоциями понимается нечто большее, чем

просто состояния удовлетворения, возбуждения, страха, чем просто плач или смех, хотя эти состояния

отмечаются и у более низких жизненных форм: удовлетворение после кормежки, сна, спаривания;

возбуждение в стычке, при бегстве, при поиске добычи. Теоретически мы считаем, что включает все

вышеупомянутые функции плюс все автоматические функции, управляющие автономной нервной

системой, и является синонимом инстинкта, управляющего процессом жизнедеятельности всех живых

существ. Термин «эмоциональное расстройство» используется для замены терминов «психическое

заболевание» или «умопомешательство». «Эмоциональное расстройство» — это глубинный процесс,

затрагивающий фундаментальный процесс жизнедеятельности организма.

Интеллектуальная система является функцией коры головного мозга, появившейся на последнем этапе

эволюционного развития человека, а также основным отличием человека от более низких форм жизни.

Кора головного мозга обеспечивает процессы мышления, рассуждения и рефлексии, что позволяет

человеку успешно функционировать в тех сферах деятельности, которые требуют логики, ума и

рассудка. По мере накопления опыта я прихожу ко все большему убеждению, что автоматические

эмоциональные силы диктуют свои законы в гораздо большем числе областей жизни, чем этого

хотелось бы человеку. Предполагается, что система чувствования является связующим звеном между

эмоциональной и интеллектуальной системами, посредством которого эмоциональные состояния

становятся доступны осознанию. Мозг человека является частью его протоплазматической целостности. Мозг позволил человеку узнать множество тайн

Вселенной. Человек научился создавать технику и изменять среду своего обитания, приобрел власть над

большинством низших форм жизни. Однако человеку пока не удалось с таким же эффектом

использовать свой мозг для познания собственного эмоционального функционирования.

Большая часть ранних исследований семьи была посвящена шизофрении. Поскольку до этого в

литературе не публиковалось данных о клинических наблюдениях такого рода, то мы сначала сочли,

что увиденные нами формы взаимоотношений характерны для всех семей, в которых есть больной

шизофренией. Затем было обнаружено, что те же самые формы взаимоотношений присутствуют и в

семьях невротиков, и даже в обычных здоровых семьях. Постепенно стало ясно, что те формы

взаимоотношений, которые явно выражены в семьях шизофреников, в определенной степени

присутствуют во всех семьях, а интенсивность их выражения зависит скорее от тревожности текущего

момента, чем от тяжести изучаемого заболевания. Этот факт из ранней истории семейных исследований

дает некоторое представление о достаточно высоком уровне развития психологической теории 20 лет

тому назад, что недооценивается теми, кто не был погружен в эти изыскания. Семейные исследования

шизофрении были настолько важны, что дали толчок ряду программ, посвященных исследованию

нормальных семей, которые выполнялись в конце 1950-х — начале 1960-х годов. Влияние тех

исследований шизофрении на психотерапию семьи оказалось настолько сильным, что даже десять лет

спустя семейную психотерапию еще считали терапией шизофрении. Результаты первых исследований

нормальных семьей коротко можно сформулировать так: формы взаимоотношений, исходно

считавшиеся типичными для семей шизофреников, проявляются время от времени во всех семьях, а в

некоторых присутствуют постоянно.

Моя работа над новой теорией началась с того момента, как только было обнаружено постоянное

повторение форм взаимоотношений и было составлено некоторое представление об условиях, в

которых они проявляются. Первые

статьи были посвящены в основном описанию клинической картины проявления этих форм. К1957 г.,

когда формы взаимоотношений внутри ядерной семьи стали достаточно понятны, я намеревался

выступить с большой статьей «Семейная концепция шизофрении». Джексон, проявлявший достаточную

осторожность в использовании слова «теория», в 1956 г. выступил соавтором статьи «К теории

шизофрении» (Bateson et al., 1956). Он убеждал меня использовать термин «теория» в статье 1957 г. (она

вышла в свет в 1960 г.), но я отказался, поскольку считал, что речь идет не более чем о понятии в

контексте более широкой области и что необходимо избегать использования слова «теория» для

обозначения частной теории или понятия. Сложившаяся к концу 1950-х годов ситуация меня полностью

устраивала. Мое теоретическое любопытство было удовлетворено: шизофрения и психозы оказались

частью одного континуума с неврозами, а различия между шизофренией и неврозами носили скорее

количественный, чем качественный характер. Психоанализ и другие теоретические системы

рассматривали психозы как продукт одного эмоционального процесса, а неврозы — как продукт

другого. Даже и сегодня многие психиатры придерживаются той точки зрения, что шизофрения и

неврозы различаются между собой на качественном уровне. Специалисты в области психического

здоровья говорят о шизофрении как об одном типе проблем, а о неврозах — как о совсем другом. Они

продолжают также пользоваться словосочетанием «нормальная» семья. Я же знаю, что все это — части

одного и того же процесса, начиная с самого нижнего уровня человеческого функционирования и до

самого верхнего. По-моему, тот, кто считает, что между шизофренией, неврозами и нормой существуют

коренные различия, невольно исходит из классической психоаналитической теории, не отдавая себе

отчета в том, что эти различия выделяются скорее на основе реакцией на терапевтическое воздействие,

а не на основе системной теории. Я уверен, что психиатрия все же придет к рассмотрению всех этих

состояний как частей одного и того же континуума.

Центральная часть теории семейных систем была разработана довольно быстро — примерно за шесть

лет (в период

между 1957 и 1963 гг.). Ни одна из ее составляющих не опережала другую: понятие « ядерной семьи»

развивалось одновременно с понятием «проективный процесс в семье», и оба понятия были введены в

обиход уже в первых описательных статьях. Ко времени, когда стало возможным сравнивать типичные

формы проявления шизофрении с тем, что происходит при всех остальных расстройствах человеческой

психики, оба они оказались достаточно проработанными. Представление о том, что все расстройства

принадлежат одному и тому же континууму, к началу 1960-х годов привело к появлению понятия

«дифференциация Я». Понятие «треугольники» — одно из основных составляющих теории —

появилось в 1957 г. Тогда оно называлось «взаимозависимая триада», и примерно к 1961 г. было

разработано настолько хорошо, что стало использоваться в терапевтической практике. Понятие

«процесс межпоколенчес-кой передачи» еще в 1955 г. было сформулировано в виде рабочей гипотезы,

но сами исследования, уточнившие и подтвердившие эту гипотезу, были проведены только в 1959-1960

гг., когда удалось изучить достаточно много семей. Понятие «сиблинговая позиция» появилось в конце

1950-х годов, но долго оставалось слабо разработанным, до тех пор, пока Тоумэн в работе «Созвездие

семьи» (Toman, 1961)недал ему соответствующего обоснования.

К1963 г. эти шесть взаимосвязанных понятий были в достаточной степени описаны и определены, и я

счел возможным объединить их в теорию семейных систем, которая соответствовала достаточно

строгому определению теории. Однако глава, в которой содержалось описание этой теории, не вошла в

книгу Бозормени-Надя и Фрэймо «Интенсивная семейная психотерапия», опубликованную в 1965 г.,

поскольку со стороны составителей был запрос на главу о шизофрении. Эти шесть понятий в виде

связанной теоретической системы были, наконец, опубликованы в 1966 г. С тех пор в терапии

произошло много нового, но наша теория мало изменилась по сравнению с 1966 г., не считая некоторых

дополнений и уточнений. Наконец, в 1975 г. были добавлены два новых понятия. Первое — понятие

«эмоциональный разрыв» — возникло в результате уточнения и переосмысления исходных

теоретических принципов. Вось-

181

мое и последнее понятие — «социальная регрессия» — было хорошо проработано уже в 1972, а в

теорию включено в 1975 г. Тогда же название «теория семейных систем» было официально заменено на

«теорию Боуэна».

Любое непрерывное поддержание баланса действующих и противодействующих сил есть система.

Понятие динамики здесь не подходит, поскольку оно не передает идею системности. В 1963 г., когда

шесть взаимосвязанных понятий уже были разработаны, я использовал понятие «система» как

сокращенный способ обозначения сложного баланса семейных взаимоотношений. Эта идея с

некоторыми добавлениями была представлена в теоретической работе 1966 г. К середине 1960-х годов

термин «система» использовался уже довольно широко: некоторые психотерапевты заимствовали его из

моих работ, другие — из общей теории систем, появившейся в 1930-е годы. В последние десятилетия

термин стал настолько популярным и используемым как к месту, так и не к месту, что почти утратил

свой истинный смысл. Теорию семейных систем путали с общей теорией систем, область применения

которой гораздо шире и которую никогда не связывали с эмоциональным функционированием.

Действительно, применить эту теорию к функционированию эмоциональной сферы довольно трудно,

это возможно только в самом широком, наиболее общем виде. Теория семейных систем — это

конкретная теория, имеющая дело с фактами эмоционального функционирования.

По большому счету, теорию семейных систем неправильно считать синонимом общей теории систем,

хотя она и укладывается в широкий контекст этой теории. Есть и такие, кто считает, несмотря на все

мои разъяснения по этому поводу, что теория семейных систем разработана на основе общей теории

систем. В 1940-е годы мне довелось присутствовать на одной лекции Берталанфи, из которой я ничего

не понял, а также на лекции Норберта Винера, которая, пожалуй, была чуть более внятной. В обеих речь

шла о системах мышления. Повлияло ли услышанное тогда на мои последующие размышления — это

вопрос дискуссионный. В то время на меня гораздо больше влияло прочитанное и услышанное об

эволюции, биологии, равновесии в природе, т. е. сведения по естественнонаучным дисциплинам. Я пытался понять человека скорее как

часть природы, чем как объект, выделенный из природы. Возможно, что своим системным взглядам я

обязан знаниям о природных системах, но маловероятно, что на мою теорию повлияли системы

мышления. Как бы то ни было, теория семейных систем в том виде, как она была разработана мною,

является конкретной теорией функционирования человеческих отношений, которую теперь путают с

общей теорией систем и с популярным, неконкретным использованием слова «система». Я долго был

противником использования имен собственных в терминологии, но для того чтобы подчеркнуть

специфику именно этой теории семейных систем, я теперь называю ее «теорией Боуэна».

Эмоции, переживания и субъективность — это то, что теоретику необходимо выразить в понятиях,

исследователю увидеть и измерить в эксперименте и с чем клиницисту приходится сталкиваться на

практике. В мире субъективности трудно найти подтвержденные факты. Обычно психиатрия пытается

объяснить, почему человек ведет себя так или иначе. Профессионалы в области психического здоровья

знакомы с объяснениями такого рода. Поиск ответов на вопрос «почему?» является частью причинно-

следственного мышления человека с того самого момента, как он стал мыслящим существом. Как

только исследователь задается этим вопросом, он сталкивается с огромной массой переменных. Именно

поиск надежных фактов в области эмоционального функционирования и привел к системному

мышлению в самом начале исследования семей. Эти усилия помогли создать метод выделения

функциональных фактов из субъективности эмоциональных систем. Системное мышление позволило

сконцентрироваться на вопросах: «что случилось?», «как?», «где?» и «когда?», поскольку эти факты

являются наблюдаемыми. Метод не предполагает получения ответа на вопрос «почему?» с

последующими сбивчивыми объяснениями. Были разработаны весьма эффективные формулы

преобразования субъективности в наблюдаемые и верифицируемые научные факты. Примерами таких

формул могут быть следующие высказывания: «То, что человек видит сновидения, — это научный факт, но то, что он видит во сне — это не обязательно факт», или «Человек

говорит, и это научный факт, но то, что он говорит, не обязательно является фактом». Такого же типа

формула применима почти ко всем субъективным конструктам, например: «То, что человек думает (или

чувствует), — это научный факт, но то, о чем он думает или что он чувствует, — не обязательно

является фактом». В приложении к особенно сильным чувствам, например любви или ненависти,

формула немного сложнее, но пока исследователь придерживается только фактов любви или ненависти

и избегает интерпретации содержания этих сильный эмоций, он остается на почве системного

мышления.

Необходимость концентрации на фактической стороне функционирования систем взаимоотношений

представляет собой трудную задачу, требующую усилий и дисциплинированности. Очень легко

потерять из виду факты и эмоционально окунуться в содержание процесса общения. Стимулом для

приложения таких усилий служит цель нашего исследования. Основные понятия теории Боуэна были

разработаны на основе фактов о функционировании систем отношений. В ходе научных исследований

было обнаружено, что терапевтический метод, построенный на фактах функционирования, превосходит

общепринятые психотерапевтические методы. Но для большинства психотерапевтов настолько трудно

перейти от обычной психотерапии к методу теории семейных систем, что им удается достигнуть лишь

частичного психотерапевтического эффекта. Когда напряжение ситуации высоко, даже специалисты со

строгим системным мышлением автоматически сбиваются на причинно-следственное мышление. Тем

не менее любой психотерапевт может усовершенствовать свое системное мышление. Чем больше мне

удавалось мыслить в терминах систем, тем лучше был исход терапии. Переход на позиции системного

мышления требует отказа от многих прежних представлений. Пример моего взаимодействия с

психотерапевтом, занимающимся исследованиями в области психоанализа, может служить

иллюстрацией проблем, возникающих в связи с таким переходом. Психотерапевт утверждал, что он

принимает принцип

поиска фактов в субъективном мире, но не может игнорировать терапевтическое значения сновидений и

анализ бессознательного. Я ответил тогда, что мог бы уважать его убеждения, если он, со своей

стороны, будет уважать мои о безоговорочном преимуществе всеобъемлющего системного подхода.

Одним из основных преимуществ системной теории и системной терапии является то, что здесь

предлагаются варианты, которых не было раньше. У молодого профессионала есть выбор —

придерживаться ли обычной теории и терапии, принимать ли какие-либо отдельные системные

установки или пытаться полностью перейти на рельсы системного мышления. Я считаю, что «немного»

системных понятий лучше, чем ничего.

Предлагаемая мною теория не содержит ни одной идеи, которая не была бы отражена в человеческом

опыте в течение многих столетий. Она имеет дело с простыми и очевидными фактами, известными

любому человеку. Уникальность теории заключается в том, какие именно факты она включает и какие

понятия она принципиально исключает. Если говорить языком метафор, теория прислушивается к бою

барабанов, который звучит вдалеке. Этот отдаленный звук обычно заглушается назойливым грохотом

барабанов поблизости, но его слышат те, кто может отключиться от шума и внимательно слушать звуки

вдали. Теория Боуэна исключает определенные положения, которые подобны ближнему бою барабанов.

Понятия, которые мы усваиваем из теории индивидуальности, могут быть полезны в пределах своей

области, но они могут заслонить смысл явлений, понять который нам помогает системное мышление.

Разработанная мною теория очень проста для тех, кто умеет слушать, и предлагает столь же простой

подход к психотерапии.

ТЕОРИЯ БОУЭНА

Теория Боуэна рассматривает две основные переменные: уровень тревоги и степень интеграции Я.

Переменная, связанная с тревогой или эмоциональной напряженностью, имеет несколько параметров. В

их числе: интенсивность, длительность тревоги и разные ее типы. Гораздо больше

185

параметров характеризует степень интеграции или дифференциации Я. Это центральная тема теории

Боуэна. Все организмы в той или иной степени способны адаптироваться к острой тревоге. Организм

имеет встроенный механизм адаптации к кратким всплескам тревоги. Для определения степени

дифференцированности Я особенно важно учитывать проявления длительной или хронической тревоги.

Если тревога достаточно низка, то почти любой организм кажется нормальным ввиду отсутствия

проявления внешних симптомов. Когда тревога возрастает и сохраняется в течение некоторого

промежутка времени, внутри организма либо в системе его взаимоотношений развивается

напряженность, следствием чего являются дисфункции или заболевания. Состояние тревоги может

проявиться в физиологической симптоматике или соматическом заболевании, эмоциональной

дисфункции, в социальной болезни, выражающейся в импульсивности или в уходе от социальных

контактов, а также в социально неадекватном поведении. Существует также феномен заражения тревогой — когда тревога быстро распространяется на всю семью и даже на целое сообщество. Существует некоторый средний уровень дифференциации для данной семьи с подуровнями для каждого входящего в нее человека. Надо также иметь в виду, что всегда существует разная степень выраженности хронической тревоги: на одном уровне человек проявляет себя как нормальный, а на другом, более высоком, начинает проявлять различные отклонения.

Три из восьми основных понятий теории Боуэна применимы к общим характеристикам семьи, *а остальные пять отражают конкретные детали.

Дифференциация Я. Это понятие является краеугольным камнем нашей теории, и если в дальнейшем в его истолковании встретятся некоторые повторы, автор приносит читателю свои извинения. Понятие «дифференциация» характеризует людей по степени слитности или раздельности эмоционального и интеллектуального функционирования. Эта характеристика является универсальной и с ее помощью можно описать всех людей в пределах определенного континуума. В нижней части этого континуума располагаются те, у которых эмоции и интеллект слиты настолько, что их жизнь полностью управляется автоматизмами эмоциональной системы. Каким бы интеллектом они ни обладали, полностью над ними доминирует. Эти люди менее гибки, менее адаптивны, в большей степени эмоционально зависимы от окружающих. Стресс легко приводит к дисфункции, от которой потом нелегко избавиться. Они наследуют большую часть всех человеческих проблем. На другом конце континуума располагаются те, у кого интеллект и эмоции достаточно дифференцированы. Нельзя полностью отделить интеллектуальное функционирование от эмоционального, но люди, у которых интеллектуальное функционирование сохраняет относительную автономность в периоды стресса, более гибки, более адаптивны, более независимы от эмоционального настроя их окружения. Они лучше других справляются с житейскими стрессами, их жизненный путь более упорядочен и успешен, они достаточно независимы от жизненных проблем. Между этими двумя крайностями — бесконечное множество смешанных типов эмоционального и интеллектуального функционирования.

Это понятие устраняет понятие «нормы», которое так и не было четко определено в психиатрии. Невозможно определить «норму», когда измеряемая величина постоянно изменяется. В рабочем порядке психиатры называют «нормальными» людей с отсутствием симптомов эмоциональных дисфункций и поведенческих отклонений. Понятие «дифференциация» не имеет прямого отношения к наличию или отсутствию симптомов. Люди с высокой слитностью эмоционального и интеллектуального сталкиваются с наибольшим количеством проблем, и наоборот. Однако бывают люди, у которых эта слитность выражена достаточно сильно, и при этом они все же сохраняют свои отношения в равновесии, никогда не испытывают сильного стресса, не демонстрируют характерной симптоматики и выглядят вполне здоровыми. Тем не менее такое приспособление к жизни стоит им больших усилий, а если в стрессовой ситуации у них развивается дисфункция, она может стать хронической. Встречаются также люди с весьма хорошей дифферен-

циацией, у которых стресс вызывает дисфункцию, но они восстанавливаются достаточно быстро.

На том конце спектра, где доминирует слитность, интеллект настолько переполнен эмоциональностью, что весь ход жизни определяется эмоциональными процессами и переживаниями, а не убеждениями и мнениями. Интеллект существует как придаток к системе чувствования. Он может достаточно хорошо функционировать в математике или физике, или в отвлеченных областях, но когда его предметом являются личности, то функционирование передается эмоциям. Согласно нашей гипотезе, является частью инстинктивных сил, управляющих автоматическими функциями. Человек склонен подчеркивать свое отличие от низших форм жизни и отрицать свою прямую связь с природой. работает с предсказуемыми и хорошо известными стимулами, которые управляют инстинктивным поведением всех видов животных. Чем в большей степени жизнедеятельность организма управляется эмоциональной системой, тем больше она следует курсом любого инстинктивного поведения, несмотря на все глубокомысленные попытки доказать противоположное. При высоком уровне дифференциации функционирование эмоциональной и интеллектуальной систем различается более четко. Те же самые автоматические эмоциональные процессы продолжают определять инстинктивное поведение, но интеллект в достаточной степени независим при решении логических задач и принятии решений,

основанных на разумном учете привходящих обстоятельств. В самом начале я описывал эмоциональное

слияние внутри семьи как «недифференцированная эго-масса семьи». Хотя это определение и

составлено из слов, употребляемых в общепринятой теории, и в силу этого не отвечает требованию

строгого применения понятий, совместимых с понятиями биологии, оно достаточно точно описывает

ситуацию эмоционального слияния. В течение нескольких лет я пользовался именно этим

определением, поскольку в нем использованы понятные слова.

Когда я начал вводить в обиход понятие хорошо дифференцированной личности, имея в виду такого

человека, интеллект которого может функционировать независимо

от эмоциональной системы, профессионалы в области психического здоровья обычно воспринимали

термин «интеллектуальная система» как эквивалент интеллектуализации, которую психиатрические

больные используют для защиты от повышенной эмоциональности. Наиболее распространенным

замечанием профессионалов было то, что хорошо дифференцированная личность выглядит холодной,

отстраненной, ригидной и не склонной к переживаниям. Для психиатра, который всю свою

профессиональную жизнь пребывал в уверенности, что свободное выражение чувств представляет

собой высокий уровень функционирования, а интеллектуализация нужна лишь как средство защиты от

повышенной эмоциональности, ухватить суть понятия дифференциация оказывается очень трудным

делом.

Плохо дифференцированная личность попадает в ловушку мира чувств. Ее попытки найти покой в

эмоциональной закрытости могут лишь увеличить слияние, что в свою очередь усиливает

отчужденность от окружающих. Попытки удержать эмоциональность хоть в каком-то равновесии

длятся всю жизнь. Некоторые из этих попавших в ловушку эмоциональности людей начинают

предпринимать беспорядочные, непоследовательные интеллектуализован-ные попытки вербализации,

чтобы выразить вовне свое отчаянное положение.

Более дифференцированная личность может погрузиться в эмоциональную сферу без опасения слиться

с другими. Такой человек свободно переключается на спокойные логические рассуждения, когда

необходимо принять важные для его жизни решения. Логический интеллектуальный процесс

совершенно отличается от той бессодержательной вербальной интеллектуализации, которая

свойственна запутавшейся в эмоциях личности.

В своих ранних статьях я представил все это в виде «шкалы дифференциации Я». Таким образом я

хотел проиллюстрировать общую мысль, что людям свойственны все градации дифференциации Я и

что жизненный стиль людей, находящихся на одном уровне дифференциации, существенно отличается

от жизненных стилей людей, находящихся на других уровнях дифференциации. Была

предложена шкала с делениями от 0 до 100, где 0 означал нижнюю точку проявления этого феномена, а

100 — гипотетически наивысшую степень совершенства, которого человек может достичь, если его

эволюция пойдет в этом направлении. Нужна была достаточно широкая шкала, отражающая весь

диапазон возможностей. Чтобы проиллюстрировать тот факт, что люди отличаются друг от друга по

параметру эмоционально-интеллектуального функционирования, я описал личностные профили людей,

попадающих по шкале дифференциации Я в диапазоны 0-25, 25-50, 50-75 и 75-100 баллов. Сейчас, 10

лет спустя, эти профили продолжают удивлять своей точностью. В одной из этих ранних статей было

также изложено представление о функциональных уровнях дифференциации, которые могут либо

иногда смещаться в ту или иную сторону, либо почти всю жизнь оставаться практически неизменными.

Были также описаны некоторые факторы, влияющие ка смену уровней, что должно было упростить

понимание этого понятия и сделать его более наглядным. Использование схематических форм описания

и термина «шкала» привело к тому, что нами были получены сотни писем, авторы которых просили

выслать им экземпляры «шкалы». Большинство писавших так и не усвоили ни самого понятия, ни

факторов, управляющих функциональными уровнями дифференциации. Эти письма заставили меня

повременить с созданием более строгой шкалы для клинической практики. Первостепенное значение

имело здесь именно теоретическое понятие. Оно устраняет границы между шизофренией, неврозами и

нормой. Оно нейтрально по отношению к таким категориям, как гений, социальный класс,

этнокультурные различия. Оно применимо к любой форме жизни людей. Возможно, оно применимо

также и к дочеловеческим формам жизни, только мы мало об этом знаем. Овладение понятием

«дифференциация Я» позволяет сделать следующий шаг и перейти к разработке разного рода

исследовательских инструментов, но попытка применения шкал без усвоения соответствующих

теоретических основ приводит к полному хаосу.

Другой важный аспект представления о дифференциации Я — это выделение уровней «твердого Я» и

«псевдо-Я».

В периоды эмоциональной близости людей их псевдо-Я сливаются друг с другом, при этом один теряет

свое Я, которое переходит к другому и увеличивает его Я. Твердое Я не участвует в этом акте слияния.

В любой конкретной ситуации оно говорит: «Вот это я, я в это верю, на том стою, это буду делать, а

этого не буду». Твердое Я слагается из четко определенных представлений, убеждений и жизненных

принципов. Они попадают в Я из жизненного опыта через процесс интеллектуального рассуждения и в

результате тщательного отбора. Совершая выбор, человек становится ответственным за себя и за

последствия своих действий. Каждое убеждение, каждый жизненный принцип сочетается со всеми

другими, и твердое Я будет действовать в соответствии со своими принципами даже в самой жесткой и

тревожной ситуации.

Псевдо-Я создается под давлением эмоций и под давлением эмоций же может быть модифицировано.

Любая эмоциональная единица, будь то семья или целое сообщество, осуществляет давление на членов

своей группы с целью подчинения идеалам и принципам группы. Псевдо-Я слагается из широкого круга

принципов, верований, философий и знаний, которые считаются «правильными» и усваиваются потому,

что этого требует группа. Поскольку эти принципы приобретаются под давлением, они бывают

случайными и не сочетаются один с другим, хотя индивид и не подозревает об их противоречивости.

Псевдо-Я является придатком Я в отличие от твердого Я, которое входит в Я после тщательного

логического размышления. Псевдо Я — это притворное Я. Оно формируется для того, чтобы

соответствовать окружению. Оно состоит из множества разнородных принципов, которые как будто

находятся в гармонии с различными социальными группами, учреждениями, бизнес-сообществом,

политическими партиями, религиозными группами, при этом Я не подозревает, что эти группы

несовместимы друг с другом. Объединение групп происходит скорее на основе систем отношений,

нежели на основе принципов. Человек может «чувствовать», что с некоторыми из этих групп «что-то не

так», но не отдавать себе в этом отчета на уровне интеллекта. Твердое Я ухватывает несовместимость

групп на уровне интеллекта, и решение

присоединиться к ним или держаться в стороне — это результат интеллектуального процесса,

состоящего в тщательном взвешивании всех достоинств и недостатков.

Псевдо-Я — это актер, оно может быть представлено многими разными Я. Список ролей обширен. Оно

может прикинуться более важным или менее важным, более сильным или более слабым, более

привлекательным или менее привлекательным, чем на самом деле. Для большинства людей несложно

определить явное притворство, но, поскольку каждый из нас немного актер, бывает весьма трудно

определить тонкое притворство. Вместе с тем хороший актер может быть настолько реалистичным, что

без детального знания особенностей функционирования эмоциональных систем и ему самому, и

окружающим его людям бывает просто невозможно разграничить твердое Я и псев-до-Я . Это

утверждение относится и к психотерапевтам, специалистам по психическому здоровью, и к

исследователям, которые могут попытаться определить уровень дифференциации у себя или у других.

Уровень твердого Я стабилен. Псевдо-Я нестабильно и реагирует на множество разных видов

социального давления и стимулов. Псевдо-Я создается по образу и подобию системы отношений, и оно

является предметом обмена в системе отношений.

На основании своего опыта работы с этими понятиями я убедился, что у всех нас количество твердого Я

меньше, а псевдо-Я гораздо больше, чем думает большинство из нас. В процесс слияния вовлечено

именно псевдо-Я, и именно оно множеством способов отдает и заимствует, получает, обменивает и

разменивает частички Я. При любом обмене человек отрывает и отдает частичку самого себя другому

человеку, который прирастает ровно на ту же величину. Лучшим примером здесь служит любовь, когда

каждый стремится быть таким, каким его хочет видеть другой и, в свою очередь, хочет немного

изменить другого. Это и есть актерская игра и обмен своими псевдо-Я. В браке два Я сливаются в Мы, в

котором один из партнеров доминирует при принятии решений или берет на себя инициативу.

Доминирующий супруг приобретает добавку к своему Я за счет другого, который столько же теряет.

Этот другой,

адаптирующийся к своему супругу, может делать это добровольно, либо эта уступка является

результатом определенного торга. Чем легче и активнее супруги способны меняться этими ролями, тем

успешнее будет брак. Обмен своими Я может происходить на кратковременной или на долговременной

основе. Заимствования и обмены Я могут происходить автоматически внутри производственной

группы, когда эмоциональный процесс заканчивается тем, что один из работников оказывается в

позиции, уменьшающей его Я, а другие приобретают добавку к своим Я. Такой обмен своими псевдо-Я

имеет форму автоматического эмоционального процесса, возникающего в результате того, что люди

постоянно манипулируют друг другом, используя слабости жизненных позиций другого человека. Эти

обмены могут быть краткосрочными, например, когда критика с чьей-то стороны на несколько дней

выбивает вас из колеи. Это может быть также длительный процесс, например, когда один из супругов с

течением времени настолько теряет свое Я, что вообще перестает принимать какие-либо решения, за

чем часто следует коллапс и обезличивание, дисфункция в виде психоза или другого психического

заболевания. Эти механизмы гораздо менее интенсивны при высокой степени дифференциации или

низкой тревожности. Однако процессы передачи и приобретения Я в рамках эмоциональных отношений

настолько сложны, а диапазон сдвигов по уровням настолько широк, что оценить функциональные

уровни дифференциации можно лишь в процессе длительного наблюдения за движением индивида по

своему жизненному пути.

Профиль личности для низких уровней дифференциации Я. К этой группе относятся люди, имеющие

уровень дифференциации в самом низком диапазоне, ранее обозначенном мной как «от 0 до 25 баллов».

Эмоциональное слияние здесь настолько велико, что управляющие им факторы выходят за пределы

недифференцированной эго-массы семьи в недифференцированную эго-массу социума. Тонкости

слияния и дифференциации гораздо более отчетливо проявляются у людей, находящихся на среднем

уровне шкалы, где удается точнее определить динамику разных процессов. Нижние уровни, однако,

характеризуются

некоторыми на удивление четкими общими признаками. Люди с низким уровнем дифференциации

живут в мире, где доминируют чувства, где невозможно отделить переживания от фактов. Они целиком

ориентированы на отношения. На поиск любви и одобрения со стороны окружающих и на удержание

отношений на определенном уровне гармонии у них уходит столько энергии, что ее уже не остается на

другие жизненно важные цели. Когда им не удается добиться одобрения, эти люди могут прекратить

какие-либо социальные контакты или посвятить себя борьбе с той системой отношений, от которой им

не удалось добиться одобрения. Интеллектуальное функционирование у них запрятано настолько

глубоко, что они не могут сказать: «Я думаю, что...» — или: «Я считаю...» В ситуациях, где более

уместно было бы высказать мнение или убеждение, они говорят: «Я чувствую, что...» Они считают

более правдивым и искренним сказать: «Я чувствую...», а выражение своего мнения считают чем-то

неискренним, лживым. Важные жизненные решения они принимают на основе ощущения, что так

«будет правильно»; они проводят свою жизнь в ежедневной борьбе за поддержание равновесия в

отношениях или за достижение состояния покоя и освобождения от тревоги. Они не способны к

постановке долговременных целей, кроме самых расплывчатых: «Хочу добиться успеха, быть

счастливым, иметь хорошую работу, чувствовать себя защищенным». Они становятся зависимыми

придатками своих родителей, а затем ищут других таких же зависимых отношений, из которых они

черпают силы для своего функционирования. Личность, не имеющая Я, стремящаяся только к тому,

чтобы «потрафить» своему боссу, может оказаться лучшим работником, чем те, кто имеет свое Я. Эта

группа состоит из людей, озабоченных сохранением гармонии в своих зависимых позициях, людей,

переходящих из кризиса в кризис, и людей, которые отказались от безуспешных попыток

приспособиться к жизни. На самых нижних уровнях стоят люди, которые просто не могут жить вне

защитных стен медицинского или исправительного учреждения. Такая группа является носителем

большей части медицинских, финансовых и социальных проблем общества. Адаптация к жизни для них — в лучшем случае огромный труд, а когда они терпят неудачу, то болезни или «чреда невезений»

приобретают хронический характер. Они чувствуют удовлетворение от результатов терапии, если она

приносит им хоть чуточку душевного покоя.

Профиль личности для средних уровней дифференциации Я. К этой группе относятся люди, имеющие

уровень дифференциации в среднем диапазоне, ранее обозначенном мной как «от 25 до 50 баллов».

Входящие в эту группу люди характеризуются начальной степенью дифференциации эмоциональной и

интеллектуальной систем, при этом большая часть Я выражает себя как псевдо-Я. Жизнь этих людей

тоже направляется эмоциональной системой, но их жизненные стили более гибки, чем у находящихся

на нижних уровнях дифференциации. Эта гибкость позволяет увидеть более четкое взаимодействие

эмоциональности и интеллекта. При низком уровне тревоги функционирование схоже с тем, что

происходит у людей с достаточно высоким уровнем дифференциации, при высоком уровне тревоги оно

больше напоминает низкий уровень дифференциации. Жизнь этих людей ориентирована на отношения,

большая часть энергии уходит на поиски любви и одобрения со стороны окружающих. Свои чувства

они выражают более открыто, чем группа с низкой дифференциацией. Их жизненная энергия в

основном направлена на оценку того, что думают о них другие, на поиск друзей и одобрения со стороны

окружающих, а не на целенаправленную деятельность. Самооценка зависит от мнения окружающих.

Она может буквально взлететь от комплемента и низко упасть от услышанного критического замечания.

Обучение в школе ориентировано на усвоение правил поведения и на старание сделать приятное

учителю, а не на усвоение знаний. Успеха в бизнесе или общественной жизни они стараются достичь за

счет угождения боссу или лидеру социальной группы, т. е. тем, кто реально может обеспечить им

определенный статус в системе отношений, а не за счет конкретных результатов своей работы. Их

псевдо-Я представляет собой набор противоречивых принципов, верований, философий и идеологий,

которые они используют для создания видимости «своего человека» в разных систе-

мах отношений. Им недостает твердого Я, и они обычно говорят: «Я чувствую, что...», когда пытаются

выразить философию своего псевдо-Я. Они избегают выражений типа: «Я считаю, что...», «Я уверен»,

прибегая к авторитету другого лица или к апелляции к какой-то другой области знания для утверждения

своей позиции. Испытывая недостаток в твердых убеждениях, они говорят: «Согласно правилам...»,

«Ученые доказали...» и т. п., вырывая информацию из контекста, когда им надо изложить свою точку

зрения. Их интеллект бывает достаточно независим, когда имеет дело с академическими знаниями о

безличных вещах. Однако в личных делах их интеллект недостаточно свободен, их личная жизнь весьма

хаотична.

Псевдо-Я таких людей может принимать обличье правоверного ученика, безоговорочно следующего

какой-нибудь философии или набору принципов, или же, напротив, в состоянии фрустрации может

принять позу революционера, бунтарской личности. Бунтарь не имеет своего Я. Позиция его псевдо-Я

— это всего лишь противопоставление себя точке зрения большинства. Такой революционер выступает

против доминирующей системы, но ничего не предлагает взамен.

Люди со средним уровнем дифференциации наиболее открыты в проявлении своих чувств. Ориентация

на отношения делает их особо чувствительными к другим людям и обеспечивает непосредственность

при выражении чувств. Всю свою жизнь они стремятся к идеальным отношениям и эмоциональной

близости с другими людьми, к открытому обмену переживаниями. Находясь в непосредственной

эмоциональной зависимости от других, они способны легко понять их настроения, мимику и позы, и

реагировать на все открыто, действуя в экспрессивной или импульсивной манере. Всю свою жизнь они

стремятся к идеальным близким взаимоотношениям. Однако когда идеальная близость достигнута, это

приводит к почти полному эмоциональному слиянию, на которое они реагируют отдалением и

отторжением, что может стимулировать следующий цикл сближения. Если близости достичь не

удалось, они могут замкнуться и впасть в депрессию либо начать искать близости в других отношениях.

Если система взаимоотношений не уравновешенна, у них могут проявиться негативные симптомы и

возникнуть житейские проблемы. Люди из этой группы достаточно часто испытывают серьезные

трудности, включая полный спектр физических заболеваний, эмоциональных расстройств и социальных

дисфункций. Для них характерны такие эмоциональные расстройства как внутренняя невротизация,

депрессия, нарушение характера и поведения. Они прибегают к неумеренному употреблению алкоголя

и медицинских препаратов для снятия сиюминутного беспокойства. Социальные отклонения в этой

группе включают всевозможные виды импульсивного и безответственного поведения.

Профиль личности 3jih хорошего уровня дифференциации Я. К этой группе относятся люди, имеющие

уровень дифференциации от 50 до 75 баллов. Для них характерна достаточно фундаментальная

дифференциация эмоциональной и интеллектуальной систем, обеспечивающая возможность их

совместного, кооперативного функционирования. Интеллектуальная система развита в такой степени,

что может действовать автономно, не допуская доминирования эмоциональной системы при

возрастании тревоги. У людей, чей уровень по шкале дифференциации не превышает 50 баллов,

предписывает интеллектуальной, что думать и что говорить, какие решения принимать в критической

ситуации. Их интеллект — это «притворившийся» интеллект. Когда это не связано с принятием

принципиальных совместных решений, влияющих на стратегию жизненного пути, позволяет

интеллекту «пойти в угол и подумать о дальнейших планах». У людей, чей уровень по шкале

дифференциации превышает 50 баллов, интеллектуальная система достаточно развита для принятия

некоторых самостоятельных решений. Известно, что чаще всего позволяет эффективно поддерживать

спокойное движение по жизненному пути, но в критических ситуациях автоматические эмоциональные

решения могут стать для человека источником долговременных осложнений. Интеллекту для его

верховодства над эмоциональной системой требуется определенная дисциплина,

но долгосрочная выгода от того стоит затрачиваемых усилий. У людей на уровне выше 50 баллов

твердое Я развито достаточно хорошо. В спокойные периоды они прибегают к логическому мышлению

для формирования своих убеждений, принципов, верований, которые затем используют для подавления

эмоциональной системы в ситуациях тревоги и паники. Дифференциация между эмоциями и

интеллектом имеет много тонких градаций. Люди из нижней части этой группы знают, что возможен

лучший путь, но-их интеллект недостаточно сформирован, и они кончают тем, что идут по жизненному

пути, похожему на путь людей, находящихся на уровне ниже 50 баллов.

Люди из верхней части этой группы имеют более сформированное твердое Я. Личности с хорошо

функционирующей интеллектуальной системой не являются пленниками мира эмоций и переживаний.

Они способны к более свободной жизни, включая и эмоциональную жизнь в рамках эмоциональной

системы. Они могут полностью погружаться в эмоциональную жизнь, зная, что смогут в любой момент

использовать свое логическое мышление и, в случае необходимости, выйти из ситуации. У них могут

быть периоды расслабления, когда они позволяют автопилоту эмоциональной системы полностью

управлять ими, но, если начинает развиваться неблагоприятная ситуация, они могут переломить ее ход,

успокоиться и избежать жизненного кризиса. Люди с более высоким уровнем дифференциации менее

ориентированы на взаимоотношения и более способны к достижению своих собственных целей.

Конечно, они отдают себе отчет в существующей системе отношений, но свой жизненный путь в

большей степени определяют сами, не полагаясь целиком на мнение других. Они достаточно хорошо

отдают себе отчет в различии между эмоциями и интеллектом, им удается спокойно излагать свои

взгляды и убеждения, не осуждая при этом взгляды других людей. Они более точно оценивают себя по

отношению к другим, не пытаясь притворяться. В браке они выбирают партнеров со сходным уровнем

дифференциации, поскольку испытывают эмоциональную несовместимость с жизненным стилем

супруга, находящегося на другом уровне Дифференциации. Брак для них — это функциональное

партнерство. Супруги в состоянии испытывать всевозможные проявления эмоциональной близости без

того, чтобы один из них лишался своего Я в пользу другого. Они могут сохранять автономность Я.

Жена может быть полноценной женщиной, а муж — полноценным мужчиной без бесконечных споров о

преимуществах и недостатках той или иной социальной и биологической роли. Супруги с высокой

степенью дифференциации могут позволить своим детям развивать свои собственные Я, не проявляя

ненужной тревоги и не пытаясь сформировать детей по своему образу и подобию. Родители и дети

демонстрируют больше ответственности за себя, не перекладывая вину за свои неудачи на других и не

приписывая другим свои успехи. Люди с более высоким уровнем дифференциации успешно

функционируют как во взаимодействии с другими, так и в одиночку — как того требует ситуация. Их

жизнь более упорядочена, они в состоянии справиться с более широким спектром житейских ситуаций,

и им удается избегать довольно многих жизненных проблем.

В предыдущих статьях я описал также уровень дифференциации от 75 до 100 баллов, который является

в значительной степени гипотетическим конструктом и который породил ложное представление о

феномене человека у тех, кто думает слишком конкретно и ищет какой-то другой способ оценки

человеческого функционирования. Поэтому я не буду здесь рассматривать гипотезу о самых высших

уровнях дифференциации, а вместо этого попробую обобщить свои соображения относительно

дифференциации. Частой ошибкой является отождествление хорошо дифференцированной личности с

«закоренелым индивидуалистом». Я считаю закоренелый индивидуализм высшей степенью

притворства личности, которая борется против эмоционального слияния. Дифференцированная

личность всегда отдает себе отчет в существовании вокруг нее других людей и определенной системы

отношений. Существует такое множество действующих и противодействующих сил и столько

специфических особенностей дифференциации, что здесь необходим более широкий, панорамный

взгляд на человека. Как только становится возможным разглядеть этот феномен, он открывается во всей

своей полноте,

со всей степенью наглядности. Только после этого становится возможным применить понятие

дифференциации к сотням разнообразных жизненных ситуаций. Пытаться применять его без понимания

— бесполезное занятие.

Терапия, основанная на дифференциации, не является психотерапией в обычном смысле слова. Она

настолько же отличается от обычной психотерапии, насколько наша теория отличается от

общепринятой теории. Главная цель такой терапии состоит в том, чтобы помочь члену семьи выбраться

из эмоциональной слитности, которая связывает всех нас. Инстинктивная сила, действующая в

направлении дифференциации, встроена в организм точно так же, как и эмоциональные силы, которые

ей противостоят. Таким образом, цель заключается в том, чтобы помочь заинтересованному в этом

члену семьи сделать маленький шажок в сторону лучшей дифференциации, несмотря на силы

эмоционального слияния, которые этому противостоят. Когда одному из членов семьи это, наконец,

удастся, другие члены семьи сделают свои шаги автоматически. Силы совместности так стараются

сохранить статус-кво, что любой маленький шаг в сторону дифференциации наталкивается на

решительное неодобрение со стороны группы. В этот момент психотерапевт или наставник наиболее

необходим. Без его помощи человек, делающий шаг в сторону дифференциации, неминуемо вернется к

слитности , чтобы сохранить эмоциональную гармонию. Обычная психотерапия направлена на то,

чтобы разрешить, или «выговорить» конфликт. Это позволяет снизить уровень конфликтности момента,

но может свести на нет слабую попытку индивида достигнуть чуть большей дифференциации от

семейной слитности. На пути к дифференциации существует много подводных камней. Если индивид

предпринимает такую попытку без определенной внутренней убежденности, слепо следует совету

психотерапевта, он снова попадает в ловушку слитности, но теперь уже слитности с психотерапевтом. Я

считаю, что уровень дифференциации в значительной степени определен к тому моменту, когда человек

покидает родительскую семью и пытается жить собственной жизнью. Далее он пытается воспроизвести

стиль жизни своей родительской семьи во всех своих последующих

взаимоотношениях. Несмотря на все усилия, невозможно добиться каких-то серьезных изменений на

базовом уровне своего Я. Однако, как показывает клиническая практика, медленные изменения

возможны, а каждое небольшое изменение открывает целый мир другого, нового стиля жизни. Как мне

это видится сегодня, критический момент в терапии можно считать пройденным, когда человек

оказался в состоянии увидеть различие между эмоциональным и интеллектуальным

функционированием, а также выработал приемы, позволяющие использовать это знание для решения

проблем, возникающих на его жизненном пути. Бывает довольно трудно оценить уровень

дифференциации в спокойный период жизни. Клиническая оценка производится по среднему уровню

функционирования Я в спокойные и стрессовые периоды. Настоящая проверка на устойчивость

дифференциации происходит в тот момент, когда личность вновь подвергается сильному хроническому

стрессу.

Вполне оправданным будет соотнести функционирование эмоциональной и интеллектуальной систем

со структурой и функцией мозга. Можно представить себе, что существует один мозговой центр,

который управляет эмоциями, и другой, управляющий интеллектуальными функциями. Явление

слияния предполагает, что центры расположены рядом, в определенной степени слиты или объединены.

С анатомической точки зрения более корректно представить, что они соединены посредством нервных

волокон. У людей, уровень функционирования которых достаточно низок, эти центры плотно слиты

между собой и эмоциональный центр почти полностью превалирует над интеллектуальным. У людей,

которые функционируют несколько лучше, эти центры более разделены в функциональном отношении.

Чем сильнее центры отделены друг от друга, тем больше интеллектуальный центр способен

экранировать или блокировать стимуляцию, идущую от эмоционального центра, и в результате

функционировать более самостоятельно. Процесс экранирования, который может иметь

биохимическую основу, лучше работает при низком уровне тревоги. Эмоциональный центр управляет

автономной нервной системой и все-

ми автоматическими функциями. Интеллектуальный центр контролирует интеллект и процесс

построения умозаключений. Эмоциональный центр имеет дело с мириадами сенсорных стимулов,

поступающих от пищеварительной, циркуляторной, дыхательной и других внутренних систем и

органов, а также органов чувств, воспринимающих окружающую среду и других людей. В спокойные

периоды, когда эмоциональный центр получает меньше сенсорных стимулов, интеллектуальный центр

более свободен для самостоятельного функционирования. Когда эмоциональный центр переполнен

сигналами, то лишь небольшая часть интеллектуальных функций не находится под его контролем. При

решении некоторых задач интеллект целиком задействован в обслуживании эмоционального центра.

Можно привести много клинических примеров, иллюстрирующих преобладание эмоций над

интеллектом в момент принятия жизненно важных решений: при этом нтеллектуальный центр служит

придатком эмоционального центра или полностью им контролируется. При различных психотических и

невротических состояниях эмоции либо полностью заслоняют, либо сильно искажают работу

интеллекта. Изредка можно встретить людей, у которых остается нетронутый островок

интеллектуальной деятельности и которые являют собой своеобразный тип психотической личности с

компьютерным умом. И в различных невротических состояниях эмоциональность руководит

интеллектом. Существует также своего рода интеллектуализированный тип личности, чей интеллект на

самом деле целиком управляется эмоциональными процессами. Встречаются люди с поведенческими

отклонениями, у которых автоматические, импульсивные действия управляются эмоцией, а интеллект

задним числом пытается объяснить или оправдать эти поступки. Такие действия могут варьировать от

детской шалости до серьезного преступления. Родители и общество задают вопрос «почему?» — как

если бы на него существовал какой-то логический ответ. Сам же человек подбирает первое попавшееся

объяснение, кажущееся наиболее приемлемым для него самого и для окружающих. В эту же категорию

попадают разного рода саморазрушительные формы поведения, управляемые непосредственно

эмоциональным центром. Это поведение направлено на снятие сиюминутной тревоги, и импульс к

достижению немедленного облегчения преобладает над оценкой далеко идущих последствий. Самые

тяжелые случаи наблюдаются в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Бывают

ситуации, когда интеллект помогает поведению, целиком контролируемому эмоцией — например,

когда интеллектуальное планирование помогает совершаемому под воздействием эмоции

преступлению. Многие люди выбирают свою философию и идеологию под давлением эмоциональной

системы. У других людей какая-то часть их интеллекта прекрасно функционирует в сфере безличных,

абстрактных отношений; такие люди могут добиваться выдающихся успехов в академических областях,

но их переполняемая эмоциями личная жизнь не подчиняется никакой логике. Даже люди, способные в

определенной степени контролировать свои эмоциональные и интеллектуальные процессы, у которых

интеллект большую часть времени при решении определенных задач действует независимо от

эмоциональной системы, —даже эти люди испытывают периоды хронического стресса, при котором

доминирует .

Треугольники.

Работа над этим фундаментальным понятием началась в 1955 г. В 1956 г. члены нашей

исследовательской группы размышляли о триадах. По мере дальнейшей разработки этого понятия, оно

стало включать много больше, чем значение общепринятого термина «триада», и возникла проблема

взаимопонимания при общении с теми, кто, как предполагалось, знал значение слова триада. Тогда и

был выбран термин треугольник, чтобы подчеркнуть, что вкладываемое в него содержание выходит за

пределы понятия «триада». Наша теория постулирует, что треугольник, или эмоциональная

конфигурация из трех человек, является молекулой, кирпичиком в фундаменте любой эмоциональной

системы, будь то семья или любая другая группа. Треугольник — это наименьшая стабильная система

отношений. Система из двух человек в спокойный период тоже может оставаться стабильной, но как

только

нарастает тревога, в нее немедленно вовлекается наиболее уязвимое третье лицо и она становится

треугольником. Если напряженность внутри треугольника слишком велика для троих, в него

вовлекаются другие люди и структура данной системы приобретает вид нескольких взаимопере-

секающихся треугольников.

В спокойные периоды треугольник включает двух более близких друг другу людей и менее близкого им

третьего — аутсайдера. Эти двое стремятся сохранить свою близость, если только кто-то из них не

начинает испытывать неудобство и не устанавливает близкие отношения в другом месте. Аутсайдер

старается вступить в близкие отношения с одним из этих двоих, используя для этого множество хорошо

известных приемов. Даже в спокойные периоды жизни эмоциональные силы внутри треугольника

находятся в постоянном движении. Состояния умеренного напряжения внутри диады обычно

специфически переживаются одним из двоих, другой же не обращает на них никакого внимания.

Именно тот, кого это беспокоит, и инициирует подвижку в сторону нового равновесия, к более удобной

для себя форме близости.

В периоды стресса позиция аутсайдера наиболее удобна и наиболее привлекательна. При стрессе

каждый из основной двойки старается занять позицию аутсайдера, чтобы таким образом разрядить

напряжение внутри диады. Если изменить расклад сил внутри треугольника не удается, то один из двух

вовлекает в треугольник четвертого человека, до поры оставляя бывшего третьего в стороне.

Эмоциональные силы создают в новом треугольнике точный дубликат предыдущей расстановки. На

протяжении некоторого времени они продолжают перетекать из одного действующего треугольника в

другой, концентрируясь, наконец, преимущественно в одном из них, пока вся система остается

спокойной.

Когда напряженность в семье накаляется до предела, а имеющиеся семейные треугольники уже

истощены, семейная система вовлекает в новый треугольник людей со стороны, например, полицейских

или социальных работников. Напряженность в семье спадает в том случае, когда в семейный конфликт

вовлекаются посторонние,

делающие это по долгу службы. В таких эмоциональных системах, как персонал организаций,

напряженность между двумя руководителями может создавать новые и новые треугольники до тех пор,

пока конфликт не вырвется наружу в стычке между сотрудниками самого низкого ранга. Тогда

администраторы решают этот конфликт путем увольнения или перевода одного из конфликтующей

диады, после чего конфликт прорывается в другой диаде.

Треугольник в состоянии умеренного напряжения обычно включает две взаимно удовлетворенные

стороны и третью — конфликтующую. Поскольку такая схема повторяется от треугольника к

треугольнику, люди как бы заучивают свои роли по отношению друг к другу. Лучший тому пример —

треугольник отец-мать-ребенок. Хотя расстановка внутри этого треугольника может варьировать,

наиболее типична здесь глубинная напряженность между родителями. Отец, которого часто описывают

как «пассивного», «слабого» и «отстраненного», стремится занять позицию аутсайдера, оставляя

конфликт на долю матери и ребенка. Мать часто называют «агрессивной», «властной» и

«подавляющей», она одерживает победу над ребенком, который делает очередной шаг к хроническому

функциональному расстройству. Эта схема поведения описана как процесс семейной проекции. Семьи

играют в эту игру в течение многих лет, и хотя победителя определить никак не удается, ее исход всегда

один и тот же. С годами ребенок легче принимает позицию «вечно проигравшего», вплоть до

добровольного исполнения этой роли. Другой вариацией является схема поведения, когда отец в конце

концов атакует мать, оставляя ребенка во внешней позиции. Такой ребенок быстро научается

использовать преимущества позиции аутсайдера и начинает натравливать родителей друг на друга.

Каждая из расстановок внутри треугольников позволяет предсказать возможные внутренние изменения

и сделать долговременный прогноз как для семей, так и для социальных систем. Представление о треугольниках дает более точное понимание отношений в системе отец-мать-ребенок, чем традиционные объяснения на основе эдипова комплекса. Понятие треугольника позволяет проявить гораздо большую гибкость при психотерапии такого рода проблем.

Представление о треугольниках дает также теоретическую перспективу для сравнения методов индивидуальной и семейной терапии. Эмоциональная вовлеченность — это то, чего обычно не удается избежать в отношениях между пациентом и психотерапевтом. Теоретически семейная терапия создает ситуацию, при которой все интенсивные отношения остаются внутри семьи, а психотерапевт может держаться в стороне от эмоционального комплекса. Но на практике очень трудно следовать этой хорошей теоретической схеме. Без всяких дополнительных усилий семья эмоционально обволакивает психотерапевта, ставит его в позицию всеобщей важности, назначает его ответственным за успех или неудачу и пассивно ждет изменений. Ранее я уже обсуждал приемы, с помощью которых другие психотерапевты справляются с психотерапевтическим отношением, а также мои многочисленные попытки работать с семьей, находясь за пределами семейной эмоциональной системы. Прежде всего необходимо убедить членов семьи в необходимости принимать на себя ответственность друг за друга, избегать естественного желания семьи приписывать терапевту особую важность, избегать обещаний какой-либо выгоды, кроме той, что в результате приложенных усилий семья сможет лучше изучить и изменить саму себя. Важным является постоянное стремление психотерапевта к установлению и поддержанию эмоционального нейтралитета в отношениях с каждым из членов семьи. В таком поведении есть много тонкостей. Помимо всего этого, именно понятие треугольника позволило совершить важный прорыв, придав новый импульс усилиям психотерапевта оставаться вне эмоционального комплекса.

Среди других наблюдений следует выделить одно, оказавшееся наиболее важным при изучении треугольников. Это был период, когда большая часть моей семейной терапевтической практики была посвящена родителям и их детям-подросткам с отклоняющимся поведением. Оказалось возможным наблюдать микроскопические детали событий, развивавшихся внутри треугольника отец-мать-ребенок.

Чем дольше мне удавалось оставаться вне треугольника, тем отчетливее была видна работа эмоциональной семейной системы, функционирование эмоциональных связей между отцом, матерью и ребенком. С терапевтической точки зрения семья не изменила свои исходные схемы поведения. Пассивный отец стал лишь немного менее пассивным, агрессивная мать стала менее агрессивной, а ребенок с симптоматическими расстройствами постепенно утрачивал свои симптомы. Средняя хорошо мотивированная семья согласилась на 30-40 еженедельных встреч и с восторгом приняла сообщение о «хорошем результате». На мой взгляд, семья не изменилась, но сам я многое узнал о треугольниках.

Была возможность понаблюдать семью и узнать о следующем ее ходе еще до того, как он совершился.

На основе своего представления о треугольниках я предположил, что ситуация будет иной, если из процесса терапии исключается ребенок и там остаются только два родителя и терапевт. Вместо того, чтобы оставаться вне эмоциональной системы семьи, я вооружился конкретным знанием о тех способах, которыми родители вовлекают в треугольник самого терапевта. С терапевтической точки зрения результат превысил все прежние достижения. С начала 1960 г. этот метод стал основным терапевтическим методом. На общем теоретико-терапевтическом уровне возникает следующая картина.

Если терапевт способен поддерживать полноценный эмоциональный контакт с двумя наиболее значимыми членами семьи, обычно с отцом и матерью либо с супругами, и если он может хотя бы немного отстраниться от эмоциональной активности внутри этого центрального треугольника, то многолетнее взаимное слияние членов семьи начинает понемногу размываться, и другие члены семьи будут автоматически изменять свое отношение к родителям в домашней обстановке. Это основная теория и основной метод. Процесс может развиваться вне зависимости от контекста жизнедеятельности семьи или тех вопросов, которые выносятся на обсуждение. Критическим моментом являются эмоциональные реакции супругов друг на друга и способность терапевта сохранять относительную отстраненность от эмоциональных процессов. Процесс может идти с участием любого третьего человека, способного сохранять позицию вне треугольника, но найти такого постороннего человека очень трудно. В краткосрочных кризисных ситуациях этот метод не менее эффективен, чем другие. В ранние годы своей карьеры я практиковал активное эмоциональное вовлечение в семью на консультациях и в краткосрочных кризисных ситуациях.

Оказалось, однако, что спокойный, на пониженных тонах, детриангуляционный подход более эффективен как в случае единственного визита к терапевту, так и при множественных посещениях.

ядерной семьи. Это понятие описывает паттерны эмоционального функционирования в семье одного

поколения. Некоторые фундаментальные схемы взаимоотношений отца, матери и детей копируют отношения, существовавшие в предыдущих поколениях, и будут повторены в последующих поколениях. Существует несколько довольно четких переменных, которые определяют функционирование семьи в данном поколении, и которые могут быть измерены и подтверждены при

непосредственным наблюдении. Тщательно собирая исторические факты и сопоставляя их с современными, можно произвести вполне достоверную реконструкцию процессов, которые имели место в предыдущих поколениях. На основании знаний о передаче семейных схем поведения через многие прошлые поколения можно экстраполировать эти процессы на будущее и давать достаточно

точные предсказания относительно будущих поколений. Никто не может прожить настолько долго, чтобы проверить точность своих предсказаний на будущее, но, по крайней мере, для нескольких семей

история сохранила достаточно подробные факты их жизни, что позволяет произвести подобную проверку. В процессе исследования семей мы делали предсказания на 10-20 лет вперед, и эти предсказания оказались довольно точными.

Моментом образования ядерной семьи обычно следует считать вступление в брак. Имеются, конечно,

исключения (исключения бывают всегда), но все они описываются общей теорией. Двое супругов начинают брачную жизнь, усвоив стили жизни и уровни дифференциации, сформированные в семьях,

из которых они происходят. Ухаживание, брак и репродуктивное поведение в очень значительной степени управляются эмоционально-инстинктивными силами. Способы поведения на

свиданиях, при ухаживании, выбор времени и планирование брака дают наилучшую информацию об

уровнях дифференциации у супругов. Чем ниже уровень дифференциации, тем выше вероятность возникновения проблем в будущем. Люди выбирают себе супруга или супругу со схожим уровнем дифференциации. В период ухаживания большинство супругов вступают в наиболее близкие и наиболее открытые за всю свою взрослую жизнь отношения. Слияние двух псевдо-Я в одно общее происходит в то время, когда они решают посвятить себя друг другу — во время помолвки, свадьбы или

в момент, когда они заводят свой первый общий дом. Обычно у живущих вместе устанавливаются

вполне гармоничные отношения, а когда они становятся супругами, то появляются симптомы слияния.

Все указывает на то, что слияние не развивается, когда у партнеров остается возможность прекратить

отношения.

Чем ниже уровень дифференциации, тем сильнее эмоциональное слияние в браке. Один из супругов

берет на себя принятие решений за общее Я, а другой приспосабливается к ситуации. Это один из

лучших примеров передачи функций Я и обмена ими при тесных взаимоотношениях. Бывает, что один

из супругов принимает на себя доминирующую роль и заставляет другого приспосабливаться либо

принимает на себя роль приспосабливающегося и заставляет другого доминировать. Иногда оба супруга

пытаются занять доминирующую позицию, что ведет к конфликту, либо оба претендуют на роль

приспосабливающегося, что парализует процесс принятия решений. Доминирующий супруг усиливает

свое Я за счет приспосабливающегося , который ослабляет свое Я. Степень слияния у более

дифференцированных супругов более низкая, у них меньше осложнений. Доминантная и адаптивная

позиции напрямую не связаны с полом супругов. Они определяются позицией, которую занимал

каждый из них в своей родительской семье. По собственному опыту я могу заключить, что

доминантных женщин не меньше, чем мужчин, а приспосабливающихся мужчин столько же, сколько и

женщин. Эти характеристики играли основную

роль в их первоначальном выборе друг друга в качестве партнеров. Результатом слияния является

состояние тревоги у одного или у обоих супругов. Существует много разных способов преодоления

симптомов слияния. Наиболее универсален механизм эмоционального дистанцирования друг от друга.

В какой-то степени он присутствует во всех браках, а для значительного числа браков является

основным.

Помимо эмоциональной дистанции, есть еще три основные сферы, в которых степень эмоциональной

недиф-ференцированности в браке начинает проявляться в виде симптомов. Это конфликт между

супругами, болезнь или дисфункция одного из них и проекция проблем на детей. По всей видимости

ядерная семья способна выдержать определенный объем недифференцированности, который может

быть сосредоточен в одной сфере или распределен в разных долях по всем трем. Различные схемы

преодоления недифференцированности заимствуются из родительских семей супругов, как и

переменные, образующие общее Я. Ниже приводятся характеристики каждой из трех сфер.

Конфликт между супругами. Основной тип конфликта в браке состоит в том, что ни один из супругов

не может уступить, не может занять адаптивную позицию. Такие браки характеризуются высоким

накалом эмоциональной энергии, которую каждый из супругов выливает на другого. Эта энергия может

быть мыслительной действенной, положительной или отрицательной, но Я каждого из супругов

сконцентрировано прежде всего на другом. Циклы взаимоотношений проходят через периоды

интенсивной близости, конфликта, за которым следует эмоциональное Дистанцирование, потом

примирение, открывающее новый цикл интенсивной близости. Конфликтующие супруги имеют,

пожалуй, самые интенсивные из всех возможных отношений. Интенсивность гнева и отрицательных

переживаний в конфликте так же велика, как и интенсивность положительных переживаний. Они

думают друг ° друге, даже когда находятся в разлуке. Супружеский конфликт как таковой не вредит

детям. Есть браки, в которых большая часть недифференцированности уходит

в супружеский конфликт. Супруги настолько сосредоточены друг на друге, что дети остаются по

большей части вне эмоционального процесса. Когда в семье имеется и конфликт между супругами, и

проекция проблемы на детей, то вредит детям именно эта проекция. Чем сильнее супружеский

конфликт, тем меньше величина недифференци-рованности, которая фокусируется в другом месте.

Дисфункция одного из супругов. Это происходит в том случае, когда значительная часть

недифференцированности оседает в адаптивной позиции одного из супругов. Псевдо-Я

адаптирующегося супруга вливается в псевдо-Я доминирующего супруга, который принимает на себя

все больше и больше ответственности за семейную пару. Степень адаптивности супруга определяется

не по словесному отчету, а по долговременным наблюдениям позиции каждого из них по отношению к

другому. Каждый в той или иной степени приспосабливается к другому, и обычно каждый из них

считает, что именно он больше уступает другому. Тот из супругов, который в течение длительного

периода времени выступает в роли приспосабливающегося, постепенно теряет способность к

самостоятельному функционированию и принятию собственных решений. В этот момент достаточно

лишь умеренного стресса, чтобы у приспосабливающегося супруга запустился механизм дисфункции,

что может выразиться в физической болезни, эмоциональных или социальных нарушениях, таких, как

пьянство, вызывающее или безответственное поведение. Эти отклонения очень часто приобретают

хронический характер, и от них очень трудно избавиться.

Семейная расстановка, включающая одного супруга, который гиперфункционирует по отношению к

другому, гипофункционирующему супругу, может иметь самую разную степень выраженности. Она

может проявляться лишь эпизодически в семьях, где используются сразу все три механизма

преодоления недифференцированности. Она является основным средством контроля

недифференцированности, когда болезнь одного из супругов носит хронический характер и плохо

поддается лечению. Инвалид или хронически больной супруг слишком многого лишен, чтобы вдруг

попытаться отобрать какие-либо

функции у гиперфункционирующего супруга, от которого он зависит. Этот механизм с удивительной

эффективностью поглощает недифференцированность. Единственным недостатком здесь является

дисфункция одного из супругов, компенсируемая другим супругом. На детей почти не влияет факт

дисфункции одного из родителей, поскольку есть другой, функционально его замещающий. Основная

проблема, которая может возникнуть у детей, это унаследование стиля жизни, где во главу угла

ставится забота о больном родителе, что может быть спроецировано на будущее. Такие браки являются

прочными. Хроническая болезнь или эмоциональная или социальная «непригодность» могут быть

единственным проявлением степени недифференцированности. Супруг с гипофункцией благодарен за

уход и внимание, а супруг с гиперфункцией не жалуется на жизнь. Развод почти невероятен, если

только дисфункция не сопровождается конфликтом между супругами. Известны случаи, когда

гиперфункционирующий супруг неожиданно умирал, а инвалид чудесным образом восстанавливал свое

функционирование. Если он потом вступал в новый брак, то все развивалось по той же схеме, как в

предыдущем браке.

Болезни детей. Эта семейная расстановка характеризуется тем, что родители действуют с позиции Мы,

проецируя свою недифференцированность на детей. Этот механизм занимает настолько важное место

среди всего спектра человеческих проблем, что для него было предложено отдельное понятие —

процесс семейной проекции.

Существуют две главные переменные, которые управляют этим процессом в ядерной семье. Первая —

это степень эмоциональной изоляции (разрыва) от большой семьи или от других лиц, важных для

системы семейных взаимоотношений (об этом подробнее ниже). Вторая важная переменная — уровень

тревоги. Любой симптом в ядерной семье — конфликт между супругами, дисфункция одного из

супругов, детские симптомы — выражен менее интенсивно при низком уровне тревоги и более

интенсивно — при высоком. Главные усилия семейной терапии направлены как раз на снижение уровня

тревоги и на преодоление разрыва отношений.

Процесс семейной проекции. Процесс, посредством которого недифференцированость родителей

наносит ущерб одному или нескольким детям, протекает в рамках треугольника отец-мать-ребенок. Он

развивается вокруг матери, являющейся ключевой фигурой в продолжении рода и, как правило,

основной нянькой и воспитателем ребенка. Его результатом является развитие первичного

эмоционального нарушения у ребенка, или же он может нало-житься на какой-то дефект, физическое

заболевание или недоразвитие у ребенка. Существует много градаций этого нарушения: от

минимального до значительного, когда ребенок остается ущербным на всю жизнь. Процесс этот

настолько универсален, что в той или иной степени проявляется в любой семье.

Наблюдение семей со средней степенью выраженности этого процесса позволяет получить общую

картину его развития. По-видимому, определенное количество недиф-ференцированности может быть

поглощено супружеским конфликтом, болезнью одного из супругов и проекцией на детей. В некоторых

семьях большая часть недифферен-цированности поглощается конфликтом между супругами,

практически ничего — болезнью одного из супругов и относительно мало — детьми. Наиболее

впечатляющие примеры дают семьи с аутичными или тяжело больными детьми, в которых нет

конфликта между супругами, они оба здоровы, и вся тяжесть недифференцированности ложится на

единственного и без того максимально ущербного ребенка. Я никогда не встречал семьи, где не было

некоторой проекции на ребенка. В большинстве семей действует комбинация всех трех механизмов.

Чем больше проблема переходит из одной сферы в другую, тем меньше шансов, что этот процесс

нанесет только локальный вред.

Существуют определенные типы распространения недифференцированности на детей. Сначала процесс

концентрируется на одном ребенке. Если его слишком много для этого ребенка, то процесс будет

распространяться на других, правда, в меньшей степени. Существуют семьи, в которых степень

недифференцированности настолько велика, что может нанести серьезный ущерб большинству детей,

при этом один-два ребенка могут остаться незатро-

нутыми эмоциональным процессом. В этих семьях так много беспорядка и хаоса, что в них трудно

отследить ступени развития этого процесса. Мне не встречались семьи, в которых все дети были бы

одинаково вовлечены в семейный эмоциональный процесс. Для описываемого здесь процесса могут

быть и некоторые исключения, но общая его схема хорошо известна, а теория учитывает также и

исключения. Относительно того, каким образом дети становятся объектом процесса проекции,

существуют самые разные предположения. На простейшем уровне проекцию связывают со степенью

включенности или выключеннос-ти (в терминах эмоциональной системы это все равно) материнских

чувств к ребенку. Это автоматический эмоциональный процесс, который не может быть изменен

никаким противодействием. На более конкретном уровне проекцию связывают со степенью

недифференцированно-сти родителей, уровнем их тревоги на момент зачатия и рождения ребенка и

общей ориентацией родителей на брак и на детей.

Ранние мечты о браке и детях более характерны для женщин, чем для мужчин. Еще до достижения

взрослого возраста эти мечты принимают вполне конкретные очертания. Женщина, мечтающая прежде

всего о мужчине, за которого хотела бы выйти замуж, и в браке будет концентрировать большую часть

своей эмоциональной энергии на муже, а он — на ней, и вся их симптоматика будет в основном

фокусироваться на супружеском конфликте и болезни одного из супругов. Женщина, чьи ранние мечты

и фантазии были направлены больше на своих будущих детей, чем на мужчину, за которого она хотела

бы выйти замуж, чаще всего как раз и становится матерью ущербных детей. У некоторых женщин

процесс проекции протекает столь интенсивно, что мужу в нем отводится лишь эпизодическая роль.

Супруги с более низким уровнем дифференциации менее конкретны в своих мыслях и действиях по

отношению к браку и детям. Дети, которых избирают объектом семейной проекции, — это обычно те,

кто был зачат и рожден в период, когда мать переживала стресс: первый ребенок, старший сын или

старшая дочь, единственный ребенок любого пола, ребенок, к которому мать

испытывает особые чувства, или ребенок, который, по мнению матери, эмоционально выделен отцом. В

такие «любимчики» чаще всего попадают единственный ребенок, старший ребенок, единственный

ребенок данного пола, когда все остальные дети — другого пола, ребенок с каким-либо дефектом.

Особое внимание уделяют также детям, которые с самого начала проявляют капризность, ершистость,

непокладистость и не отвечают на чувства матери. Объем первоначальных эмоциональных инвестиций

в таких детей весьма велик. Многие матери имеют предпочтения в отношении мальчиков или девочек в

зависимости от их положения в семье, откуда они родом. Мать не может одинаково распределять свои

эмоции между любыми двумя детьми, как бы рьяно она ни утверждала на словах о своем равном

отношении ко всем детям.

Если перейти к деталям, то процесс семейной проекции разворачивается вокруг материнского

инстинкта и того, в какой степени тревога позволяет ему проявлять себя во время беременности и в

период младенчества ребенка. Отец обычно обеспечивает поддержку процесса проекции. Он

чувствителен к тревоге матери, старается поддержать ее точку зрения и помочь воплощению в жизнь ее

тревожных усилий быть матерью. Процесс начинается с возникновения тревоги у матери. Ребенок

отвечает матери тем же, но она воспринимает это как появление проблемы у ребенка. Тревога

родителей превращается в энергию сочувствия, заботы, излишнее покровительство, направляемые

скорее тревожностью матери, чем реальными нуждами ребенка. Все это ведет к инфантили-зации

ребенка — тот становится все более ущербным и все более требовательным. После того как процесс

начался, он может поддерживаться как тревогой матери, так и тревогой ребенка. У ребенка могут

возникать эпизодические симптомы в стрессовых ситуациях, которые могут развиться в серьезные

симптомы во время или после подросткового периода. Бывает, что прочное эмоциональное слияние

матери и ребенка поддерживается на протяжении длительного периода времени, в течение которого

взаимоотношения в диаде мать-ребенок находятся в позитивном и бессимптомном равновесии вплоть

до подрост-

кового возраста, когда ребенок пробует проявить самостоятельность. В это время у ребенка обычно

складываются негативные отношения с матерью или обоими родителями и развиваются серьезные

симптомы. Более тесные формы слияния мать-ребенок могут оставаться бессимптомными до ранней

взрослости, но у ребенка может развиться психоз, когда он начинает действовать самостоятельно, без

родителей,

Независимо от того, приводят ли возможные ухудшения психики ребенка к серьезной длительной

дисфункциональ-ности, или же серьезные симптомы вообще не развиваются и не диагносцируются,

основная схема семейной проекции остается одной и той же, независимо от возможных небольших

вариаций по форме и интенсивности. Те, кто пострадал от процесса семейной проекции, по большей

части хуже устраиваются в жизни, имеют более низкий уровень дифференциации, чем их родные братья

и сестры, но может пройти несколько поколений, прежде чем в семье их потомков появится серьезно

больной ребенок. Согласно нашей теории, шизофрения появляется в результате усиления на

протяжении нескольких поколений патологической симптоматики, сопровождающегося все более и

более низким уровнем дифференциации, — до тех пор, пока одно из поколений не вырастит

шизофреника. В клинической практике мы пришли к использованию термина триангулированный

ребенок для обозначения того, кто попал под действие процесса семейной проекции. Почти в каждой

семье есть ребенок, на которого этот процесс оказал большее воздействие, чем на других, и чья

приспособленность к жизни меньше, чем у его сиблингов. Если изучить историю нескольких поколений

одной семьи, то по данным о приспосабливаемое™ к жизни родных братьев и сестер можно довольно

легко оценить процесс семейной проекции и выделить триангулированного ребенка.

Эмоциональный разрыв. Это понятие было добавлено к теории в 1975 г., после того как несколько лет

оно фигурировало в качестве некоторого «довеска» к другим понятиям. Статус отдельного понятия оно

получило для того, чтобы зафиксировать некоторые детали, другими понятиями не охваченные, и чтобы

служить характеристикой эмоционального процесса между поколениями. В жизни такое событие, как разрыв, определяется

способом, которым люди разрешают непроработанную эмоциональную привязанность к своим

родителям. Непроработанность эмоциональной привязанности к родителям в той или иной степени

присуща всем людям. Чем ниже уровень дифференциации, тем более интенсивна эта непроработанная

привязанность. Данное понятие обозначает способ, которым люди отделяют себя от прошлого с тем,

чтобы начать собственную жизнь в своем поколении. Выбор термина, который лучше всего отражал бы

процесс расставания, отделения, ухода, бегства или отрицания значения родной семьи, был достаточно

трудным. Хотя разрыв и звучит как словечко из обиходной речи, я не нашел более точного термина для

обозначения этого процесса. Задачей терапии является перевод разрыва в более упорядоченную форму

отделения Я от расширенной семьи.

Степень непроработанной эмоциональной привязанности к родителям эквивалентна степени

недифференци-рованности, с которой как-то вынуждены справляться и сам человек на протяжении

своей жизни, и последующие поколения. С непроработанной привязанностью человек может совладать

посредством внутреннего психического процесса отрицания и изоляции Я, когда он живет вместе с

родителями, или путем физического отделения от семьи, или сочетая эмоциональную изоляцию с

физическим дистанцированием. Чем более резким был разрыв с прошлым, тем выше вероятность того,

что в своем собственном браке этот человек столкнется с усиленным вариантом проблем своей

родительской семьи и его собственные дети уже в следующем поколении совершат еще более резкий

разрыв с семьей. Существует много вариантов совершения разрыва, которые различаются по степени

его интенсивности и по способу, которым он совершается.

Человек, убегающий из родной семьи, так же эмоционально зависим, как и тот, кто никогда не покидает

дома. Оба они нуждаются в эмоциональной близости, но у обоих она вызывает аллергию. Тот, кто

остается дома и пытается справиться с привязанностью посредством внутрен-

них психических механизмов, находится в некотором поддерживающем контакте с родителями при

меньшей интенсивности общего процесса, а в случае стресса у него развиваются более глубокие

симптомы, такие как физическая болезнь и депрессия. Крайним вариантом здесь является серьезно

больной человек, у которого, при совместном проживании с родителями, может развиться психоз,

обеспечивающий ему полную психическую изоляцию. Убегающие из дома более склонны к

импульсивному поведению. Они считают своей проблемой родителей, а свое бегство — методом

обретения независимости от родителей. Чем более решителен разрыв, тем больше вероятность

повторения этой же схемы поведения с первым, кого он встретит на своем жизненном пути. Его брак

тоже может иметь импульсивный характер. Когда в браке возникнут проблемы, такой человек вполне

может отреагировать на них бегством. Он может повторить это во втором и последующих браках,

чтобы, наконец, успокоиться и вступить с партнером в более длительные отношения. Крайние варианты

— это кочевники, бродяги и отшельники, которые либо имеют со всеми поверхностные отношения,

либо бросают все и живут поодиночке.

За последние годы известный на протяжении многих веков процесс отрыва стал приобретать более

массовый характер, что связывают в первую очередь с возрастанием тревоги в обществе.

Эмоциональный отрыв стали называть «разрывом между поколениями». Чем выше уровень тревоги,

тем сильнее выражен разрыв поколений у плохо дифференцированных людей. Увеличился процент

бегущих из дома, и многие из них потом стали жить группами и целыми коммунами. Эти замещающие

семьи весьма нестабильны. Они состоят из людей, сбежавших из своих семей. Когда в таком заменителе

семьи складывается напряженная ситуация, они порывают с ней и переходят в другую. Даже при самых

лучших условиях такие семьи и существующие в них поверхностные отношения являются плохой

заменой родным семьям.

Существует множество градаций эмоционального разрыва. Типичная семейная ситуация в сегодняшнем

американском обществе — когда люди поддерживают дистантные

и формальные отношения с родной семьей, изредка и с большими перерывами приезжая домой, и

выполняют тем самым свой сыновний или дочерний долг. Чем больше ядерная семья поддерживает

живой контакт с предыдущими поколениями, тем более упорядоченно и безболезненно течет жизнь в

обоих поколениях. Сравним две семьи с одинаковым уровнем дифференциации. Одна поддерживает

контакт с семьями родителей и относительно свободна от разных симптомов в своей жизни. В

следующем поколении уровень дифференциации сколько-нибудь заметно не меняется. Другая семья

эмоционально порывает с прошлым. В результате возникают различные негативные симптомы и

дисфункции, уровень дифференциации снижается в следующем поколении. Ядерная симптоматическая

семья, эмоционально оторванная от родительских семей, может долго и безрезультатно решать свои

проблемы в семейной терапии. Если одному или обоим супругам удается восстановить эмоциональный

контакт с родителями, уровень тревоги снижается, симптомы смягчаются и становятся более

податливыми, а семейная терапия может дать определенные результаты. Если просто сказать:

«Навестите родителей» — то это вряд ли принесет ощутимую пользу. Некоторых людей крайне

тревожит перспектива посещения родной семьи. Без системной тренировки они могут усугубить

проблему. Другие могут вернуться к родителям, продолжить ту же линию эмоциональной изоляции,

которая выработалась в период, когда они жили в этой семье, — и результат будет нулевым.

Существуют отработанные методики по восстановлению семейных контактов. Метод дифференциации

Я внутри родительской семьи был описан в другой нашей статье (см. главу данной книги: М. Боуэн. «».

— Прим. ред.).

Процесс межпоколенческой передачи. Процесс семейной проекции продолжается на протяжении жизни

нескольких поколений. В любой ядерной семье есть ребенок, который является основным объектом

процесса семейной проекции. У этого ребенка оказывается более низкий уровень дифференциации, чем

у его родителей, и он хуже приспособлен к жизни. Другие дети, которые в меньшей

степени вовлечены во взаимоотношения с родителями, остаются на тех же уровнях дифференциации,

что и их родители. У тех, кто рос в стороне от внутрисемейного эмоционального процесса, развиваются

более высокие уровни дифференциации, чем у их родителей. Если на протяжении нескольких

поколений проследить детей с наиболее сильными нарушениями, то можно обнаружить одну

нисходящую линию, которую составляют люди со все более низкой продуктивностью и

дифференцированно-стью. Процесс может развиваться быстро в течение нескольких поколений, затем

остановиться на одно-два поколения, затем снова ускориться. Однажды я уже отмечал, что нужны три

поколения, чтобы произвести ребенка с настолько надломленной психикой, что он может закончить

шизофренией. Это утверждение было основано на представлении, что стартовая точка находится на

неплохом поверхностном уровне функционирования, и на оценке скорости развития процесса в цепи

поколений. Однако поскольку сегодня нам известно, что процесс может приостанавливаться в одном-

двух поколениях, то можно утверждать, что требуется 8-10 поколений для воспроизводства таких

нарушений, которые сопровождаются шизофренией. Именно этот процесс порождает плохо

функционирующих людей, из которых складываются низшие классы общества. Если семья

подвергается стрессу в пятом или шестом поколении 10-поколенного процесса, она может породить

неудачника, который все же будет менее ущербным, чем шизофреник. Нарушения на уровне

шизофрении берут начало от тех плохо дифференцированных людей, которым удается удержать

систему отношений на уровне бессимптомного равновесия еще несколько поколений.

Если связать в одну линию детей, имеющих уровень дифференциации, соответствующий уровню

родителей, то будет видна примечательная преемственность функционирования семей в течение многих

поколений. Историки говорят о семейных традициях, семейных идеалах и т. п. Прослеживая

многопоколенческую линию людей, чей уровень дифференциации превышает таковой у родителей, мы

обнаружим цепочку высоко функциональных

и очень успешных людей. Семья с высочайшим уровнем дифференциации может иметь одного ребенка,

который пойдет вниз по шкале. Семья с самым низким уровнем дифференциации может иметь ребенка,

который будет двигаться вверх по шкале. Много лет назад я описал шизофрению с феноменологической

точки зрения как природный процесс, который помогает поддерживать человеческую расу на должном

уровне. Слабости семьи фиксируются в одном человеке, который с наименьшей вероятностью вступит в

брак и оставит потомство и который имеет все шансы умереть в молодом возрасте.

Сиблинговая позиция. Это понятие было заимствовано из работы Тоумена, посвященной личностным

профилям родных братьев и сестер. Его первая книга, вышедшая в 1961 г., была удивительно близка к

некоторым нашим исследованиям. Он использовал индивидуально-психологический подход и работал

только с нормальными семьями, но при этом организовал свои данные таким образом, каким до него не

делал никто; их оказалось возможным легко приложить к процессам дифференциации Я и семейной

проекции. Его основным тезисом было утверждение, что важные личностные характеристики

соответствуют той сиблинговой позиции, на которой человек находится в своей семье. Его десять

основных сиблинговых профилей позволяют сразу определить профиль, соответствующий любой

позиции, и при прочих равных условиях получить полное предварительное знание о любом человеке.

Его идеи позволили по-новому взглянуть на то, каким образом данный конкретный ребенок выбирается

в качестве объекта процесса семейной проекции. Степень соответствия конкретного личностного

профиля нормальному профилю открывает путь к пониманию уровня дифференциации и направления

процесса проекции из поколения в поколение. Например, если старший похож на младшего, то это

весомое свидетельство в пользу того, что он бьы самым «триангулированным» ребенком. Если старший

слишком властный, то это свидетельствует об умеренном нарушении функционирования. Старший,

который функционирует спокойно и ответственно, — это весомое доказательство более высокого

уровня дифференциации.

Использование тоуменских профилей вместе со знаниями о дифференциации и проекции позволило

построить надежные личностные профили для людей из ушедших поколений, относительно которых

нет надежных фактов. Зная степень соответствия людей их сиблинговым профилям, можно

предположить, как будут вести себя супруги в браке и как они отнесутся к семейной терапии. Наш опыт

исследований и практической терапии подсказывает, что никакая информация не имеет такого важного

значения, как знание сиблинговых позиций в настоящем и предшествующих поколениях.

Социальная регрессия.

Восьмое и последнее понятие теории Боуэна было впервые сформулировано в

1972 г. и официально добавлено к теории в 1975 г. Меня всегда интересовали причины социальных

проблем, но лихие обобщения психиатров и социологов, сделанные на основе минимума фактов,

привели к тому, что этот мой интерес сохранился лишь в форме чтения «для себя». Семейные

исследования дали мне в руки факты нового типа, но я избегал соблазна сделать по ним широкие

обобщения. В 1960-е годы стало понятно, что эмоциональные проблемы общества имеют сходство с

эмоциональными проблемами семьи. Треугольники существуют во взаимоотношениях любого типа, и

это давало небольшую зацепку. В 1972 г. Агентство по охране окружающей среды обратилось ко мне с

предложением сделать доклад о реакциях людей на проблемы окружающей среды. Я предполагал

написать статью на основе фактов, сообщенных людьми, описывавшими большие социальные

проблемы. Подготовка доклада потребовала года исследовательской работы и вынудила меня

обратиться к старым картотекам для подтверждения имеющихся данных. Наконец, мне удалось

обнаружить соединительное звено между семьей и обществом, которое позволило на достаточно

достоверном уровне распространить базовую теорию семьи на общество. Указание на это звено дали, во-

первых, подростковые правонарушения, являющиеся предметом заботы как родителей, так и общества

и, во-вторых, разные способы решения одной и той же проблемы родителями и социальными

работниками.

Описать все детально пока не было возможности, но общая структура этого понятия была представлена

в виде очерка. Утверждалось, что когда семья подвержена хронической, затяжной тревоге, она начинает

терять контакт со своими интеллектуально зафиксированными принципами и все больше прибегает к

эмоциональным решениям для снижения текущего уровня тревоги. Результатами этого процесса

являются проявившиеся симптомы и регрессия к нижним уровням функционирования. Понятие

социальной регрессии постулирует, что тот же процесс развивается и в обществе; что мы переживаем

период возрастания хронического социального беспокойства; что общество реагирует эмоциональными

решениями для снижения текущего уровня тревоги; что результатом этого являются симптомы

дисфункций; что усилия по смягчению этих симптомов приводят к более аффективным

законодательным инициативам, что еще больше усложняет проблему; и что этот цикл повторяется

аналогично тому, как семья идет через подобные циклы к состоянию, которое мы называем

«эмоциональным заболеванием». В первые годы интереса к социальным проблемам мне

представлялось, что все общества проходят через хорошие и плохие периоды, через взлеты и падения, и

что циклические явления 1950-х годов были частью одного из таких циклов. По мере того, как тревога в

обществе в 1960-е годы привела к нарастанию проблем, я начал искать объяснение хронической

тревоге. Я пытался смотреть на человека как на инстинктивное, а не социальное существо. С позиций

моих сегодняшних взглядов хроническая тревога является результатом популя-ционного взрыва,

уменьшения запасов пищи и сырья, необходимых для поддержания жизни человека, загрязнения

окружающей среды, грозящего подрывом природного равновесия, необходимого для выживания людей.

Это понятие позволяет сделать логические переходы от семьи к все более широким социальным

группам и ко всему обществу. Оно слишком сложно, чтобы рассматривать его здесь во всех деталях. Я

привел его лишь для иллюстрации того, что теоретические понятия теории Боуэна действительно

позволяют перейти к построению основ теории общества как эмоциональной системы.

ЛИТЕРАТУРА

Ackerman N. W. (1958). The Psychodynamics of Family Life. New York: Basic Books.

Bateson G., Jackson D. D., Haley J., WeaklandJ. (1956). Toward a theory of schizophrenia // Behavioral

Science. 1: 251-264.

BellJ. E. (1961). Family Group Therapy. Public Health Monograph. 64. United States Department of Health,

Education and Welfare, Washington, DC.

Boszormenyi-Nagy I. , Spark G. (1973). Invisible Loyalties. New York: Harper.

Bowen M. (1960). A family concept of schizophrenia // The Etiology of Schizophrenia / Ed. D. D.Jackson. New

York: Basic Books.

Bowen M. (1961). Family psychotherapy // American Journal of Orthopsychiatry. 31: 40-60.

Bowen M. (1966). The use of family theory in clinical practice // Comprehensive Psychiatry. 7: 345-374.

BowenM. (1971). Family therapy and family group therapy // Comprehensive Group Psychotherapy / Ed. H.

Kaplan and B. Sadock. Baltimore: Williams and Wilkins.

Bowen M. (1975). Family therapy after twenty years. In American Handbook of Psychiatry. Vol. 5 / Ed. J.

Dyrud and D. Freedman. New York: Basic Books. P. 367-392.

Jackson (1960). The Etiology of Schizophrenia. New York: Basic Books.

LidzT., FleckS., Comelison A. R. (1965). Schizophrenia and the Family. New York: International Universities

Press.

Minuchin S. (1974). Families and Family Therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Toman W. (1961). Family Constellation. New York: Springer Publishing Company.

ОЦЕНИВАНИЕ СЕМЬИ

Оценивание проблемной семьи начинается с первичного контакта с одним из членов семьи. Семья с

самого начала пытается вовлечь терапевта в свои проблемы. Это делается настолько непроизвольно, что

члены семьи просто не отдают себе отчет в происходящем. Неопытный терапевт может быть вовлечен в

эмоциональные проблемы семьи уже во время телефонного разговора, посвященного организации

первой встречи, и так никогда и не понять, что же произошло. Это может случиться во время первой

встречи с семьей в приемной, когда терапевт начинает испытывать явную симпатию к одному из членов

семьи, который выглядит особенно беспомощным и угнетенным. Это может произойти во время первой

сессии, когда терапевт поддается чрезмерному влиянию или обаянию одного из членов семьи,

энергично и артистично излагающего свою позицию. Психотерапевт может подключить свои эмоции

позднее, уже в процессе терапии, постепенно накапливая раздражение к одному из членов семьи.

Опытный терапевт также может эмоционально вовлечься в семейную проблему, но он, скорее всего,

отдаст себе в этом отчет и найдет способ, как от нее «отстраниться». Когда терапевт «прилипает» к

семье эмоционально, он может стать частью системы эмоциональной поддержки семьи, но при этом он

не будет способствовать процессу

дифференциации в семье. Терапевт, вовлеченный в эмоциональные проблемы семьи, может стать для

нее источником разногласий.

Проблемная семья, испытывающая тревогу, обычно предстает перед терапевтом в своем наиболее

субъективном облике. Каждый член семьи имеет собственные субъективно окрашенные представления

о содержании семейной проблемы и о том, что необходимо сделать для исправления ситуации. Клиенты

активно обвиняют друг друга и самих себя. Каждый член семьи либо стремится сделать терапевта

своим союзником, либо боится, что терапевт станет союзником кого-либо другого. Вследствие этого

каждый член семьи стремится эмоциональными и рациональными аргументами привлечь терапевта на

свою сторону. Некоторые члены семьи делают это более энергично, чем другие. Помимо стремления

повлиять на образ мыслей терапевта, проблемная семья может также пытаться переложить свои

проблемы на плечи терапевта, требуя от него готовых советов. Это давление может выражаться по-

разному, от демонстрации явной беспомощности семьи до открытых требований, чтобы терапевт

определил и «разрешил» проблему. Подобные маневры со стороны семьи могут проходить в любых

ситуациях: когда терапевт встречается с одним членом семьи, работает с семейной парой или со всеми

членами ядерной семьи. Эмоциональная взаимосвязь между пациентом и терапевтом в индивидуальной

терапии описывается с помощью понятий переноса и контрпереноса. А эмоциональная взаимосвязь в

системе, содержащей более двух лиц, описывается с помощью понятий треугольников и их

взаимосвязей.

Человек (или семья), являющийся объектом терапии, может демонстрировать также и свой более

объективный облик. Чем выше уровень дифференциации человека, тем больше его способность к

эмоциональной объективности даже во время особо напряженных стрессовых ситуаций. Умение

терапевта противостоять «поглощению» себя состояниям тревоги и субъективности, испытываемыми и

семьей, может удержать его от втягивания в эмоциональные процессы проблемной семьи. Терапевт,

хотя и должен уметь внимать чувствам и субъективным высказываниям

членов семьи — так, чтобы все члены семьи воспринимали его как специалиста, понимающего, что с их

семьей происходит, — в то же время должен уметь адресовать свои вопросы к наиболее разумной и

наименее реактивной части семейной системы.

Действуя таким образом, терапевт может быть одновременно физически «в системе» и эмоционально

«вне системы». Такое поведение терапевта успокаивает семью. Члены семьи могут попытаться

непроизвольно вовлечь его в свои эмоциональные проблемы, но успокоить их сможет только тот

терапевт, который способен сохранять свою эмоциональную автономию, а не тот, который сам

реагирует эмоционально. Если терапевт занимает чью-либо сторону (в размышлениях, словах или

действиях), это оказывает успокаивающее воздействие на одних членов семьи и вызывает тревогу у

других. Естественно, терапевту не обязательно быть полностью эмоционально автономным. Ему просто

необходимо быть более автономным и менее эмоционально реактивным, чем члены семьи.

Когда терапевт в своей работе с проблемной семьей сохраняет разумный уровень эмоциональной

автономии или дифференциации, его поведение может стать примером для членов семьи, чтобы они

меньше фокусировались на действиях других и больше отвечали за свое поведение. У большинства

членов семьи есть свои представления о том, каким образом их собственные действия и поведение

способствуют возникновению и усугублению семейных проблем. Но им легче обсуждать других членов

семьи — что они делают или не делают или что делает или не делает сам терапевт, — чем обратить

внимание на самого себя. Если терапевт, заметив проявления тревоги, начинает рекомендовать членам

семьи, что им следует делать, то ресурсы и возможности семьи справиться с проблемой самостоятельно

быстро оскудевают. Если терапевт не подсказывает, а просто помогает членам семьи определить

содержание проблемы, с которой они столкнулись (особенно содержание тех взаимоотношений,

которые создают и подпитывают проблему), то ресурсы и возможности семьи будут возрастать.

Для того чтобы лучше определить содержание семейной проблемы, люди обычно требуют, чтобы им

задавали

вопросы, стимулирующие их на рассуждения. Тревожная семья погружена в интенсивный

эмоциональный процесс, в котором преобладают автоматические реакции, а не трезвые раздумья. Цель

терапии состоит в том, чтобы побудить одного или нескольких членов семьи рассуждать более

рационально (объективно) о своих эмоционально нагруженных процессах, чтобы и другие члены семьи

могли размышлять, а не только эмоционально реагировать. Терапевт, который объективен по

отношению к эмоциональному процессу в проблемной семье, может улавливать и фиксировать

различия между тем состоянием, когда семья погружена в свою проблему, и состоянием, когда семья

получает что-то, что освобождает ее от проблемы. Терапевт, задающий вопросы о взаимоотношениях

внутри семьи, может помочь ее члену преодолеть отрицание (или недостаток осознания) его личного

вклада в процессы, происходящие в семье1. Выход за рамки привычного отрицания позволяет личности

быть более ответственной по отношению к своим действиям. У некоторых людей отрицание может

быть настолько сильным, что объективность терапевта и его наводящие вопросы мало помогают делу.

Однако в большинстве проблемных семей встречаются такие люди, которые способны преодолеть

феномен отрицания и стать более самостоятельными и трезвомыслящими. Если один человек сделает

первый шаг в этом направлении, то другие члены семьи в конце концов последуют его примеру.

1 Часто бывает трудно определить, где заканчивается недостаток осознания, а где начинается

осознанное отрицание. Недостаток осознания означает, что человек действительно не видит своего

вклада в проблему. Отрицание означает, что человек в определенной мере осознает свое участие, но

тратит массу энергии, убеждая и себя, и других в том, что он невиновен. Муж может донимать

придирками или игнорировать жену до тех пор, пока она не взорвется. А когда это происходит, он

обвиняет ее в «истеричности» или неумении «контролировать себя». Он настаивает на том, что сам был

в полном порядке (контролировал себя) и что ее выход из равновесия — это чрезмерная реакция на его

действия. Действительно ли муж не замечает (или не осознает) того, что он делает, или по привычке

делает вид — и для других, и для себя самого, — что он невиновен? В большинстве эмоционально

нагруженных форм поведения, по-видимому, присутствуют элементы обоих феноменов — и отрицания,

и недостатка осознания.

В трудных ситуациях люди обычно предпочитают, чтобы кто-то другой брал инициативу на себя.

Способность мыслить системно, находясь в окружении высокотревожных людей, позволяет терапевту

быть в эмоциональном контакте с семьей, но держаться вне рамок эмоциональной системы семьи.

Адекватный эмоциональный контакт терапевта с семьей возникает в тех случаях, когда члены семьи,

испытывая сильное волнение из-за какой-то проблемы, чувствуют, что терапевт их услышал, проявил

интерес и понял их точку зрения. Члены семьи могут интерпретировать такое поведение терапевта как

проявление заботы по отношению к ним, но этот подход в корне отличается от ситуации, когда терапевт

специально демонстрирует членам семьи, что он заботится о них или сочувствует их положению.

Проявление симпатии уместно во многих ситуациях, однако это отнюдь не панацея. Эмоциональная

объективность, основанная на твердой теоретической позиции терапевта, — более редкое явление, и

члены семьи положительно реагируют на ее проявление. Объективность и нейтральность всегда хорошо

воспринимаются тревожной семьей. Они передаются семье как через высказывания терапевта, так и

невербально. Тон голоса, выражение лица и другие невербальные сигналы (в совокупности с тем, что

именно терапевт говорит) выражают и передают эту установку нейтральности и уровень реактивности.

Терапевты могут делать вид, что они нейтральны, но не до бесконечности. Либо терапевт на самом деле

нейтрален, либо — нет, и семья это всегда понимает.

В некоторых семьях интенсивность процесса проекции весьма значительна: те, кто считает себя

«здоровыми», настаивают на оказании помощи тому, кто, по их мнению, болен. Такие семьи не

испытывают раздражения к терапевту, использующему системный подход (до тех пор, пока он не

начинает оказывать на семью давление). Однако такая семья (или, по крайней мере, глава семьи) не

проявляет интереса к процессу терапии, ориентированному на взаимоотношения. Семья просто

передает «больного» члена семьи терапевту, который будет «оказывать ему необходимую помощь».

Опытный квалифициро-

ванный терапевт не боится вступать с конфронтацию с клиентами, не старается соответствовать их

ожиданиям, чтобы завлечь их на курс психотерапии, однако есть и такие семьи, которые будут

сотрудничать только с терапевтом, взгляды которого совпадают с их собственными2.

Характер взаимоотношений терапевта с семьей важен с самого начала работы. Чем больше терапевт

работал над дифференциацией своего Я в своей собственной семье, тем лучше он будет способен

вступать в контакт с проблемной семьей и при этом находиться вне ее системы. Когда терапевт

находится за рамками эмоциональной системы семьи, он мыслит самостоятельно. Он и не подавляется

субъективностью изучаемой семьи, и сам не подавляет ее своей собственной субъективностью.

Механизмы, с помощью которых и семья, и терапевт используют свои эмоции и проявления

субъективности для «промывания мозгов» друг другу, бывают неуловимы и коварны. Поэтому для

большинства терапевтов требуются годы клинического опыта, чтобы полностью научиться узнавать,

осознавать и признавать действенность этих механизмов. Однако профессиональный опыт сам по себе

ничего не гарантирует. Терапевт может практиковать многие годы, но так никогда и не осознать, что

зачастую он сам является пешкой для тех семей, которые он лечит. Или, наоборот, семьи, с которыми

он работает, часто являются заложниками

2 Такие семьи могут вступать в комфортные взаимоотношения с приятным и соглашающимся

терапевтом и испытывать при этом определенное облегчение. Например, терапевт может

сконцентрировать свои усилия на оказании помощи «психическому расстройству» (или «заболеванию»)

ребенка и периодически консультировать родителей, как им справляться с его проблемами. Это пример

так называемого совокупного решения проблемы, решения, которое находится во взаимосвязи с

процессом проекции данной семьи. Согласие или коалиция терапевта с семьей может помочь семье в

наиболее напряженный период. Когда стрессовое состояние спадает, семья уже может больше не

испытывать необходимости в поддержке терапевта. По всей видимости, в любой психотерапии

содержится определенный элемент совместности, но цель системного подхода в психотерапии состоит

в том, чтобы свести эту совместность к минимуму. Если феномен совместности сохраняется на

минимальном уровне, то каждый член семьи в процессе терапии с большей вероятностью сможет

осознать свои потенциальные возможности в работе над дифференциацией своего Я.

таких действий и советов терапевта, которые служат лишь его собственному спокойствию. Эта

проблема решается как в процессе психоаналитического тренинга (прохождение терапевтом

собственного анализа), так и в процессе обучения системной семейной терапии (проведение анализа

своего становления и дифференциации в семьях, в которых он родился и вырос3). И психоанализ своей

личности, и анализ своей дифференциации в родительской семье повышают способность терапевта

управлять своими эмоциями в клинической практике.

ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ИНТЕРВЬЮ С СЕМЬЕЙ

Процедура оценивания семьи и работы с ней может включать взаимодействие с одним из членов семьи,

мужем и женой, со всеми членами ядерной семьи или с группой, куда входят те или иные члены

ядерной и расширенной семьи. Безотносительно к числу членов семьи, посещающих терапевтические

сессии, используются одни и те же основные принципы дифференциации. Терапия, основанная на

теории семейных систем, всегда опирается на положение, что главным компонентом семейного

процесса является взаимосвязь сил индивидуации и совместности. Семейная психотерапия является

семейной не потому, что на терапевтической сессии присутствует несколько человек, а потому, что

терапевт определенным образом формулирует проблему. Если терапевт имеет представление о про-

Учащиеся имеют разный уровень мотивации и разный успех в наведении мостов со своим прошлым.

Даже если учащийся достиг определенного успеха в анализе прошлого в отношении какого-то периода,

охватывающего несколько лет, это совсем не означает, что задача решена окончательно. Для людей,

считающих дифференциацию своего Я важным условием нормальной жизнедеятельности, этот процесс

может стать делом всей жизни, на который не жалко тратить силы. Каждый человек является частью

процесса слияния; никто не обладает полной эмоциональной автономией. Люди всегда стремятся к

достижению большей автономии. На терапевте лежит особая ответственность, вынуждающая его

постоянно работать над своей дифференциацией в собственной семье, поскольку успехи на этом пути

положительно сказываются на его терапевтической работе с проблемными семьями.

цессе семейных взаимоотношений и о связи между этим процессом и индивидуальным

функционированием личности, полный курс психотерапии даже с одним членом семьи будет являться

семейной психотерапией.

Тридцатилетний клинический опыт психотерапевтической работы, основанный на теории семейных

систем, дает убедительные свидетельства тому, что наиболее продуктивный подход к увеличению

базового уровня дифференциации — это проведение семейной психотерапии с тем членом семьи,

который пытается восстановить и проанализировать свои эмоциональные связи с родительской семьей.

Даже в случае, когда человек находится в браке и имеет детей, эмоциональная атмосфера семьи, в

которой он родился и вырос, является, по-видимому, наилучшим полигоном для повышения базового

уровня его дифференциации. Это не означает, что данный человек игнорирует взаимоотношения в

своей ядерной семье и концентрирует внимание исключительно на расширенной семье, а означает, что

расширенная семья является особо важным компонентом его работы над собой. Способность

взаимодействовать на более высоком уровне дифференциации с членами родительской семьи может

повысить способность человека более самостоятельно функционировать в своей ядерной семьей и с

другими значимыми людьми на работе и в обществе4. Способность индивида поддерживать и

отстаивать свое самоопределение важна как для взаимоотношений в ядерной и расширенной семьях,

так и для систем несемейных взаимоотношений. Вместе с тем стремление повысить базовый уровень

дифференциации именно тогда наиболее продук-

4 Если личность сможет повысить свой базовый уровень дифференциации, то это повлияет также и на

ее социальные взаимоотношения. Близкие дружественные взаимоотношения часто зависят от

совместимости взглядов, установок и ценностей людей. Это не значит, что они во всем (и со всем)

согласны, но их базовые ориентации в жизни находятся в разумной гармонии. Если человек уменьшает

воздействие субъективности на свои значимые убеждения и ценности, это может сделать его отношения

с людьми, с которыми в прошлом он был в достаточно гармоничных отношениях, менее гармоничными.

Такие взаимоотношения не обязательно будут разрушаться из-за небольших изменений в

дифференциации одного из субъектов. Просто сам характер взаимоотношений будет другим.

тивно для личности, когда оно направлено на ядерную семью и особенно на родительскую.

Индивидуальные сессии наиболее полезны для тех, кто сфокусирован на семье своего происхождения.

Многое из того, что имеет терапевтический эффект для человека, ориентированного на повышение

дифференциации в своей родительской семье, в действительности происходит вне стен офиса

психотерапевта. Это объясняется тем, что стремление личности к дифференциации в своей семье

обычно требует увеличения его контактов с членами расширенной семьи, включая тех, с которыми он

до начала психотерапии не общался, был в ссоре или был почти не знаком. Первоначальная цель этих

контактов — восстановить как можно полнее первичные привязанности и взаимоотношения.

Привязанности к родителям наиболее значимы, поскольку родители обычно оказывают самое сильное

влияние на развитие системы ценностей, установок индивида и на формирование его эмоциональной

сферы. Если родители умерли, самыми значимыми становятся люди, которые были им эмоционально

наиболее близки. Как только взаимоотношения становятся более активными, человек начинает

стремиться к тому, чтобы быть в наибольшей степени «самим собой». Возможность стать самим собой

зависит от понимания треугольников, а также процессов детриангуляции, т. е. выхода из состава

треугольников. Следующая цель контактов со своей родительской семьей вызвана желанием больше о

ней узнать. Почти никто не осознает важности знания фактов из истории своей расширенной семьи. Нет

другого способа узнать эти факты, кроме как от самих членов семьи и, возможно, от других людей,

близко с ней связанных. Увеличение фактических знаний о своей расширенной семье помогает

индивиду стать самим собой5.

5 Несмотря на клинический опыт, свидетельствующий о том, что усилия в отношении дифференциации

себя в своей родительской семье наиболее эффективны для обретения своего Я, многие формы терапии,

базирующиеся на теории систем, не включают в свою терапевтическую практику работу с родительской

семьей клиентов. Многие семьи, нуждающиеся в клинической помощи, бывают слишком сильно

зациклены на своей теперешней проблеме или слишком благодуш-

Иногда только один член семьи желает пройти курс психотерапии. В таких случаях проведение

индивидуальных сессий является единственной возможностью для осуществления психотерапии семьи.

С этим заинтересованным человеком можно провести полный курс терапии. Семейная психотерапия, в

которой участвует только один член семьи, может дать великолепный результат. Прогресс «в

выздоровлении» одного члена семьи не обязательно ограничивается изменением его установок и

действий по отношению к другим членам семьи. Рост базового уровня дифференциации одного члена

семьи, находящегося в эмоциональном контакте с другими ее членами, может привести к росту

эффективности функционирования всей семьи. Успех семейной терапии с одним человеком зависит,

кроме всего прочего, от того, есть ли у него установка на изменение и развитие себя самого, а не только

на изменение других членов семьи. Первоначально человек может быть мотивирован на прохождение

психотерапии в связи с проблемой, существующей в семье. Но затем он вынужден оставить идею

полной фиксации внимания на семье и ее изменении и принять установку на изменение себя самого при

сохранении и поддержании взаимоотношений в семье.

Если оба супруга согласны пройти курс психотерапии, сессии могут проходить или с обоими, или с

каждым супругом индивидуально (но с одним и тем же терапевтом), или можно использовать

комбинацию этих вариантов. В начале психотерапевтического курса терапевт как правило встречается с

обоими супругами. После нескольких недель

но настроены в отношении нерешенных проблем в прошлых привязанностях, чтобы заняться анализом

и изменением взаимоотношений в расширенной семье. Терапевт может высказать свое мнение в

отношении ценности и полезности попыток по восстановлению взаимоотношений с людьми, с

которыми ранее индивид был эмоционально связан, но мотивация к этому должна исходить от самого

члена семьи, а не от терапевта. Есть примеры, когда люди, которые сначала не желали восстанавливать

эмоциональные связи со своим прошлым, позднее в процессе психотерапии проявляли к этому интерес.

Это часто происходит после сильных переживаний в текущей ситуации, например, после распада

ядерной семьи.

или месяцев психотерапии (часто после того, как один или оба супруга начинают осознавать, что

основные усилия по улучшению семейной ситуации должны быть направлены на работу над собой, а не

над другим супругом) большинство последующих сессий могут проходить индивидуально. Совместные

встречи не исключают и не препятствуют индивидуальной работе над собой. Они признаны полезным и

эффективным методом психотерапии. Однако временами совместные встречи замедляют развитие и

изменение одного или обоих участников процесса. По-видимому, существует тенденция зацикливаться

и проходить один и тот же путь снова и снова. Во время совместных встреч трудно избавиться от

установки «мы попытаемся изменить» и рассуждать, исходя из установки «я попытаюсь измениться».

Когда на совместной сессии превалирует ориентация на «мы-усилия», то каждый участник больше

озабочен тем, проходит ли (и каким образом) его напарник свою часть пути. Другая проблема, которая

часто может возникать на совместных сессиях, состоит в том, что в ходе сессий участники могут

демонстрировать такую высокую степень реактивности, что это мешает им сосредоточиться. Такие

люди сильно переутомляются к концу работы.

Когда семья стремится пройти курс психотерапии из-за проблемы с ребенком, на начальном этапе в

процесс оценивания могут быть включены и ребенок, и родители. Однако по мере развития

терапевтического процесса большая часть времени должна уделяться работе с родителями — либо

индивидуально, либо совместно с супругом (супругой).' С ребенком можно проводить индивидуальные

сессии, но не он является главным действующим лицом терапии. В большинстве случаев, даже если

симптоматика больше связана с ребенком, не обязательно лечить его непосредственно6. Есть отдельные

примеры, когда родители с над-

6 Эта позиция базируется на теории систем. Если один из родителей способен повысить свой базовый

уровень дифференциации, эффективность и адекватность функционирования другого родителя и детей

будет автоматически повышаться. Родители не являются «причиной» проблемы своего ребенка, но они

являются главными членами семьи и, следовательно, теми людьми, которые могут инициировать

процесс изменения. Ребенок будет реагировать на изменения в пове-

менным пренебрежением отвергают любую форму терапии и считают, что единственный член семьи,

который нуждается в психотерапии — это их зависимый ребенок, как правило, подросток. В таких

случаях с ребенком встречаются индивидуально. Важно, чтобы человек, проходящий психотерапию,

имел для этого свои личные причины. Взрослые (обычно родители) часто заставляют детей и

подростков проходить курс психотерапии вопреки их желаниям. Ребенок или подросток может

пожаловаться на родителей из-за того, что они заставили его проходить курс психотерапии, в то время

как сам он не видит в этом никакого смысла. Иногда один член супружеской пары приходит на

психотерапию по настоянию другого. Нет никакого установленного правила, запрещающего

психотерапевту встречаться с супругом или ребенком, которых принудили к прохождению курса

терапии. Однако если содержание психотерапевтического процесса в достаточной степени не

определено и не ясен его адресат, то психотерапевт просто поддерживает процессы проекции,

существующие в семье. Не исключено, что терапевт будет вынужден занять твердую позицию и не

встречаться с проблемным, по мнению других, членом семьи до тех пор, пока этот другой сам не

согласится принять участие в терапии. Иногда выражается просьба пройти курс терапии со всеми

членами семьи и даже в расширенном формате, включая родственников из родительских семей. Такой

вид терапии обычно называется групповой семейной терапией. Групповая семейная терапия,

проводимая квалифицированным терапевтом, может быть исключительно полезна для снижения

тревоги в семье и снятия симптомов. Однако этот подход не годится для

дении родителей. Изменения, происходящие во взаимоотношениях родитель-ребенок, помогают

ребенку более открыто обсуждать с родителем свои мысли и чувства. Если он сможет открыто говорить

с родителем, у него будет меньше причин и оснований говорить с психотерапевтом. Изменение

родителя в направлении большей дифференциации во взаимоотношениях с ребенком приведет к тому,

что поведение ребенка будет управляться не его импульсивными реакциями на родителей, а

сознательно. Изменение родителя не решает автоматически все проблемы, связанные с ребенком, но

создает для ребенка жизненную ситуацию, в которой он сможет стать более спокойным и самостоятельно мыслящим.

инициации у участников процесса положительных изменений на базовых уровнях дифференциации Я.

Трудность состоит в том, что процесс групповой семейной терапии в большей степени способствует выработке совместных, а не индивидуальных решений. При прохождении групповой терапии у квалифицированного специалиста члены семьи часто становятся более спокойными и открытыми в своих высказываниях, быстрее достигают согласия в отношении того, что им делать дальше7. Как правило, люди соглашаются больше общаться и стараются лучше ладить друг с другом. В течение какого-то периода времени это общее соглашение может выполняться, но нарушается сразу же, как только один из участников процесса перестает сотрудничать. По существу, семейное соглашение действует, пока «один за всех, все за одного». Если кто-то отступает от правила, согласие нарушается.

Совместные решения делают целостность группы сильно зависящей от «самого слабого звена» — той личности, которая первой станет вести себя эмоционально реактивно. Индивидуальные решения являются намного более прочными. Если целостность группы опирается на людей, которые ориентированы на работу с самими собой, «слабое звено» может произвести лишь небольшие возмущения и волнения (нарушение порядка, равновесия).

7 Если не очень опытный терапевт встречается со всей семьей, когда семья находится в крайне возбужденно-тревожном и изменчиво-неустойчивом состоянии, она может еще больше регрессировать и оставаться в таком состоянии в течение многих дней и месяцев после проведения сессии. Опытный терапевт не будет встречаться со всеми членами семьи одновременно, если семья находится в тревожно-неустойчивом напряженном состоянии. Например, он будет проявлять исключительную осторожность в вопросе о том, стоит ли приглашать человека в психотическом состоянии и беседовать с ним в одной комнате с остальными членами семьи. К высоким уровням эмоциональной реактивности людей необходимо относиться с пониманием. Людям трудно самостоятельно справляться с высокими уровнями своей реактивности. Им нужно находиться подальше от тех, по отношению к кому они чересчур реактивны. Когда люди контролируют себя, они могут обсуждать многие вещи достаточно конструктивно и спокойно.

В большинстве случаев интервью по оценке проблемной семьи проводятся либо с одним из членов

семьи, либо с мужем и женой. Другие комбинации также возможны. Например, оба родителя и ребенок,

один родитель и ребенок, все члены ядерной семьи или оба супруга и члены расширенных семей. В

процессе оценивания терапевт задает себе десять основных вопросов.

1) Кто был инициатором прохождения курса терапии?

2) Что является проблемой, симптомом; кто из членов семьи или какие сферы семейных

взаимоотношений выражает этот симптом?

3) В чем проявляются на данный момент особенности поведения проблемной личности (обычно в

ядерной семье)?

4) Каковы привычные формы и модели эмоционального функционирования в ядерной семье?

5) Какова интенсивность эмоционального процесса в ядерной семье?

6) Какие факторы влияют на эту интенсивность — чрезмерное бремя стрессовых событий и/или низкий

уровень адаптивности?

7) Каково состояние расширенных семейных систем с точки зрения их стабильности и доступности?

8) Какова степень эмоционального разрыва с каждой из расширенных семей?

9) Каковы прогнозы возможного развития событий? 10) Каковы основные пожелания и соображения в

отношении процесса терапии?

Ответы на все эти вопросы в первую очередь основываются на информации, которую удается получить

в ходе оценочного интервью.

ФОРМАТ ОЦЕНОЧНОГО СЕМЕЙНОГО ИНТЕРВЬЮ

История проблемы

Интервью по оценке семьи начинается с истории проблемы. В этой части интервью внимание главным

образом концентрируется на симптомах, проблемной личности и на взаимоотношениях. На этом этапе

важно просто дать возможность людям рассказать об истории жизни семьи

и внимательно выслушать рассказ каждого члена семьи о своем видении проблемы. Важно фиксировать

все точные даты: когда симптомы впервые возникли, развились или повторились. Может обнаружиться,

что эти даты коррелируют с информацией, которая всплыла позднее в ходе интервью. Например, у

пациентки были обнаружены первые признаки ревматоидного артрита спустя три месяца после смерти

матери мужа. Такое совпадение не доказывает взаимосвязи между этими событиями, но позволяет

выдвинуть гипотезу о ее наличии. Развились ли симптомы, по поводу которых семья обратилась за

помощью, постепенно или они возникли внезапно? Последнее позволяет предположить наличие

взаимосвязи с событиями, произошедшими незадолго до этого в самой семье или за ее пределами. Люди

могут быть настолько погружены в проблему, что просто не думают о событиях, которые связаны с

проявлением симптомов. Когда терапевт задает вопросы о событиях, у людей могут вдруг возникнуть

некоторые ассоциации. Эти ассоциации расширяют видение ситуации, что само по себе успокаивает

клиентов.

Очень важны представления каждого члена семьи о том, что породило и поддерживает проблему. Эти

представления о проблеме могут колебаться от абсолютно субъективных и эмоционально-оценочных до

достаточно глубоких и содержательных. Вот пример абсолютно субъективной точки зрения на

проблему: «Проблема в том, что моя жена сумасшедшая и ей необходим доктор, который привел бы ее

в порядок». Человек, который это говорит, отрицает свой вклад в симптоматику жены. А вот пример

более объективного взгляда на проблему: «Моя дочь бунтует, но я полагаю, что она так реагирует на

некоторые события, происходящие в нашей семье». Терапия начинается с определения того, как семья

воспринимает проблему. Это касается мнений членов семьи в отношении характера проблемы. Даже

тогда, когда люди заявляют, что у них «нет абсолютно никаких соображений», у них обычно есть какие-

то мысли, которые они не выражают открыто. Людей, которые настаивают на том, что врач или

психотерапевт является экспертом и сам должен рассказать семье, из-за чего возникла проблема,

следует лишить

иллюзий с самого начала. Если терапевт попадает в ловушку «признанного эксперта», который может

объяснить семье, в чем состоит проблема и что необходимо сделать для ее решения, то он скорее всего

никогда не справится с проблемой. Он может долго и бесплодно предписывать, что нужно сделать,

чтобы в семье произошли изменения. У членов семьи всегда есть какие-то соображения и

предположения в связи с «причиной» возникновения проблемы. Успешная психотерапия заключается в

том, чтобы позволить этим предположениям вылиться в открытое обсуждение, в процессе которого они

могли бы быть проанализированы и проверены.

У семьи может существовать не один симптом, а несколько. Жена может страдать хроническим

психозом, а муж иметь целый набор медицинских проблем. Важно получить полное и детальное

описание всех имеющихся в семье симптомов. Каковы точные даты психиатрических госпитализаций

жены? Как долго она находилась в больнице? Какое она получала лечение? Есть большая разница

между человеком, который часто находится в состоянии дисфункции, и тем, у которого было только два

случая психотических реакций, и он каждый раз выздоравливал в пределах трех недель, а в периоды

между госпитализациями функционировал очень эффективно и успешно. Какова природа медицинских

проблем мужа? Когда они возникли и развились? Каковы последствия его заболеваний для супружеских

отношений и для семьи в целом? Существенно ли повлияли медицинские проблемы мужа на его

функционирование?

Важно знать, проходит ли жена какой-либо курс терапии в связи со своими психиатрическими

проблемами на момент обращения к семейному психотерапевту. Жена может сказать, что она

постоянно ощущает, что супружеские отношения сильно влияют на ее заболевание, но она никогда не

сможет добиться, чтобы муж участвовал в психотерапии. Муж, однако, соглашается, и жена прерывает

курс индивидуальной терапии. В другом случае муж может заявить, что он хочет пройти курс семейной

терапии, поскольку думает, что его супруга слишком зависима от своего индивидуального

психотерапевта. Он считает, что

терапевт чересчур сильно влияет на нее, а сам он чувствует себя в семье посторонним человеком. В

ряде случаев психотерапевт, работающий с пациентом индивидуально, напоминает ему о возможности

и полезности семейной терапии. Он может это делать осознанно или реактивно. Реактивное

направление пациента на семейную терапию происходит тогда, когда индивидуальный терапевт

оказался в тупике и ищет поддержки. Он намерен продолжать индивидуальную терапию и

одновременно хочет, чтобы его пациентка вместе со своим супругом прошли курс «семейной

терапии»8. Если семейный терапевт принимает предложение, полезно рассматривать индивидуального

терапевта как члена семьи. При этом такая сложносоставная терапия может значительно затруднить

пациентам индивидуальную работу над дифференциацией своего Я.

Одна из наиболее конструктивных установок терапевта в его подходе к проблемной семье — это

возможность рассматривать семью как превосходное средство для собственного обучения и

приобретения профессионального опыта. Терапевт, конечно, знает что-то о семейном процессе, но

всегда есть нечто большее, о чем можно узнать и чему можно научиться. Проблемная семья сможет

многому научить терапевта, если он будет правильно задавать вопросы и слушать ответы. Дело в том,

что многие вопросы, задаваемые терапевтом, на самом деле являются выражением его мнений,

замаскированных под видом вопросов. Если терапевт может задавать вопросы так, что они не содержат

в себе его мнения или заранее готового отве-

Выражение «семейная терапия» помещено в кавычки, чтобы подчеркнуть следующую мысль: когда

терапевт хочет, чтобы пациент проходил одновременно и «индивидуальную терапию» и «семейную

терапию», он рассматривает работу с семьей не как новый теоретический подход, а просто как метод

терапии. Терапевт разделяет проблемы на индивидуальные и семейные. Один метод терапии имеет дело

с индивидуальными проблемами, другой — с семейными. Идея о разделении проблем на

индивидуальные и семейные в области психотерапии имеет право на существование. -Эта позиция

подкрепляется тем, что часто бывает трудно увидеть взаимосвязь между индивидуальной проблемой и

процессом взаимоотношений, а также тем, что люди могут сами рассматривать проблему

преимущественно как их личную, индивидуальную и при таком подходе достигать успеха.

та, то он сможет многое узнать о семье, да и сама семья сможет больше узнать о себе. Когда терапевт

начинает беспокоиться о разрешении семейной проблемы, он обычно прекращает изучение семьи. В

этом случае он настолько озабочен и поглощен мыслями о том, что ему надо делать, что уже

неспособен внимательно изучать процессы, реально происходящее в семье. Если терапевт под

воздействием собственной тревожности начинает дистанцироваться от семьи и вести себя так, будто у

него нет никаких обязательств по оказанию ей помощи, то семья, вероятнее всего, обратится к другому

специалисту — ей это действительно следует сделать9. В заключение этой части семейного интервью

терапевту следует выяснить, кто из членов семьи настоял на решении пройти курс терапии и каковы его

или ее причины пройти курс именно в данное время. Следует узнать, кто из членов семьи является

проблемным (с симптомами); имеют ли симптомы физический, эмоциональный или социальный

характер; когда эти симптомы проявились впервые; какова была клиническая картина развития

симптоматики, а также в какой степени дисфун-кциональность связана с этими симптомами. Терапевту

также следует обратить внимание на то, как каждый член семьи излагал свою точку зрения на проблему

в ходе интервью и каковы особые причины у каждого из них присутствовать на сессии. Если одна

супруга сообщает: «Я здесь

9 Если терапевт больше задает вопросы, чем высказывает мнения и дает интерпретации, то это,

конечно, не означает, что он никогда не выражает своего мнения. Терапевт на самом деле обязан четко

и ясно выражать свою точку зрения. Общепринятая психиатрическая установка состоит в том, что

доктор ставит диагноз пациенту, а затем лечит его. Пациент должен прилагать собственные усилия,

чтобы избавиться от заболевания. Однако успешность во многом зависит от интерпретаций и

объяснений доктора. Терапия, основанная на теории систем, опирается на предположение, что

терапевту необяза-I тельно диагностировать семейную проблему. Если терапевт в разум-

ных пределах сохраняет системную ориентацию, семья сама начнет диагностировать свои проблемы, а

также искать и вырабатывать свою собственную стратегию изменения. Терапевту важно давать свою

собственную оценку природы семейной проблемы, но он это делает главным образом для того, чтобы

сохранить свое положение и влияние в семье и наметить ход дальнейшего изучения и обсуждения.

потому, что хочу хоть что-то сделать, чтобы помочь моему мужу справиться с проблемой алкоголизма»

— или подросток заявляет: «Я здесь потому, что мои родители настояли на этом» — или отец отмечает:

«Мы здесь для того, чтобы получить совет, как нам помочь нашему сыну справиться с его

эмоциональной проблемой» — или другая жена говорит: «Я хочу, чтобы со мной поработали, и я бы

изменилась, чтобы послать их всех к черту» — терапевт мгновенно должен понять, каков должен быть

первоначальный подход к каждому из этих людей10.

История ядерной семьи

История ядерной семьи начинается с момента, когда муж и жена впервые встретились друг с другом.

Собирается информация о жизни каждого (что каждый из них делал) как до момента встречи, так и

после того, как они встретились. Когда и где они родились? Какое образование получили? Как шла их

профессиональная карьера? Были ли отмечены у них какие-либо серьезные симптомы физического,

эмоционального или социального плана до их встречи? Был ли кто-то из них до этого в браке, и если

был, то когда, и были ли дети от этих браков? Если дети от предыдущих браков есть, а бывшие супруги

живы, то где они сейчас находятся и какие с ними поддерживаются отношения? Если говорить о данном

супружестве, то каковы были бытовые условия у каждого супруга, когда они встретились? Что

привлекло их друг к другу? Каков был ранний период их взаимоотношений? Как проходил этап

ухаживания? Когда они объявили помолвку (решили пожениться)? Возникали ли какие-либо серьезные

проблемы в этот период? Когда и где они поженились? Бойкотировал ли кто-либо их свадьбу? Был ли

Все подходы или позиции, которые выбирает терапевт в отношении различных предположений и

высказываний членов семьи о природе проблем, основываются на теоретических принципах. Терапевт

стремится быть настолько дифференцированным в работе с семьей, насколько это возможно. Понятно,

что это не означает, что он ведет сессии таким образом, что своим поведением отчуждает и отталкивает

от себя членов семьи. Способность личности выражать себя так, чтобы не вызывать эмоциональной

реактивности у других, является главным качеством дифференцированной личности.

кто-то, кто не был приглашен на нее (исключен из списка приглашенных)? Каков был ранний период

брачной жизни? Были ли какие-либо серьезные проблемы или симптомы? При этом весьма важно

узнать точки зрения обеих сторон. Один из супругов может казаться несчастным, а другой —

совершенно удовлетворенным.

Как каждый из супругов адаптировался к новым условиям, когда родился первый ребенок? Возникали

ли какие-либо серьезные проблемы или симптомы, связанные с этим периодом? Когда родились

следующие дети, как семья адаптировалась к этим изменениям? Возникали ли какие-либо серьезные

проблемы или симптомы? Где ядерная семья проживала, когда именно она меняла место жительства?

Каковы причины этих перемен? Продолжал ли кто-либо из супругов обучение или возобновил ли он

обучение с момента их встречи? Какое образование было получено или не получено? Каков был

профессиональный рост у каждого из супругов с момента их встречи? Теряли ли они места работы, при

каких обстоятельствах? Как адаптировался к новым социальным условиям каждый их ребенок при

поступлении в школу? Имел ли (или имеет ли в настоящее время) каждый из детей какие-либо иные

физические, эмоциональные или социальные симптомы, отличные от тех, о которых было рассказано

при представлении проблемы? Покинул ли кто-либо дом, например, один из детей; появился ли кто-

либо в доме, например, родитель одного из супругов? Когда эти события произошли? Если один или

несколько детей больше не проживают с родителями, то где они находятся сейчас и что делают?

Состоит ли кто-либо из детей в браке и имеет ли собственных детей? Есть ли у детей какие-либо планы

завести семью? Каковы отношения с детьми, которые живут отдельно?

Есть ли у супругов какие-либо другие симптомы физического, эмоционального или социального плана,

о которых еще не было сказано? Проводилось ли какое-либо серьезное медицинское лечение или курс

психотерапии, о которых не было еще упомянуто? Были ли у жены с мужем периоды раздельного

проживания (по объективным причинам или По Договоренности)? Как протекала адаптация супругов к

этим периодам жизни? Были ли в семье какие-либо другие

серьезные стрессовые ситуации? При каких обстоятельствах? Были ли какие-либо серьезные изменения

в финансовом положении семьи? Подвергается ли кто-либо из членов семьи в настоящее время каким-

либо отрицательным эмоциональным воздействиям, связанным с условиями работы? Вышел ли кто-

либо из супругов на пенсию или не планирует ли уйти в ближайшем будущем? Не возникла ли в

настоящее время в окружении семьи ситуация, которая влияет на нее отрицательно в эмоциональном

плане? Нет ли иных подобных ситуаций в других системах социальных отношений? В зависимости от

конкретных результатов, выявившихся при изучении истории ядерной семьи, может возникнуть

необходимость задать и другие дополнительные вопросы. Информация, полученная в результате

ответов на эти вопросы, дает терапевту возможность сделать определенные умозаключения в

отношении ряда важных сфер жизнедеятельности семьи: (1) об особенностях установившихся форм

эмоционального функционирования в ядерной семье; (2) об уровне тревожности, существовавшем в

семье в прошлом и переживаемом в настоящее время; (3) об уровне стресса, который семья переживала

в прошлом и переживает в настоящее время. Данные о том, что в процессе семейных отношений

функционирование одного из супругов значительно улучшилось, а другого — ухудшилось,

свидетельствуют о том, что последний в большей степени приспосабливался или был более

«обезличенным». Когда люди рассказывают о своих ранних взаимоотношениях, случается, что они

весьма подробно говорят о том, что их привлекло друг к другу. Одна женщина заявила: «Мне

необходимо было быть кому-то нужной, и он также в ком-то нуждался. Мы великолепно подошли друг

другу». — Затем она добавила: «Сейчас я не нуждаюсь в нем так, как это было раньше; из-за этого в

нашей семейной жизни возникло множество конфликтов». А вот объяснение одного мужчины: «Я

женился на ней потому, что хотел о ней заботиться. Она выглядела такой беспомощной и потерянной. Я

никогда не думал, что она станет настолько зависимой от меня». Доля причастности мужа к понижению

уровня функционирования жены очевидна из описания того, что его привлекло к ней в начале

отношений.

Для анализа важна и информация о предыдущих браках, особенно когда остались дети.

Продолжающиеся стычки с бывшим супругом, сражения в отношении опеки детей, а также проживание

детей от предыдущих браков вместе с нынешней семьей — все эти факторы оказывают значительное,

влияние на функционирование семьи. Если бывший супруг умер, воспоминания оставшегося в живых

супруга могут доставлять беспокойство нынешней семье. У многих людей, переживших развод,

наблюдается твердая решимость оберегать свой последующий брак. Важно осознавать, что такая

установка может проявляться в тенденции давать выход своей тревоге в отношениях с детьми, а не в

супружеских отношениях. Отчим может реагировать негативно на то, что его жена уделяет слишком

большое внимание ребенку от прежнего брака. У мачехи могут возникать проблемы и трудности при

попытках стать «мамой» для детей мужа от предыдущего брака. Ребенок может реагировать резко

отрицательно на повторный брак своего отца или матери. Противоположные реакции также могут

иметь место. В повторном браке как родители, так и дети могут функционировать значительно лучше.

Заметное различие супругов в возрасте значительно чаще наблюдается у недостаточно

дифференцированных, чем у хорошо дифференцированных людей. Слишком короткие или слишком

длительные сроки ухаживания встречаются намного реже у хорошо дифференцированных людей, чем у

людей с низким уровнем дифференциации. Существует тип людей, комфортно взаимодействующих с

партнером, когда они живут с ним в гражданском браке, но становящихся совершенно невыносимыми

вскоре после женитьбы или замужества; чаще всего именно такого сорта люди преодолевают свою

недифференцированность во взаимоотношениях тем, что вовсе не вступают в брак. Рождение детей вне

брака чаще свойственно людям с низким уровнем дифференциации, чем для хорошо

дифференцированных людей. Когда Родственников со стороны жениха или невесты не приглашают на

свадебную церемонию или они ее сами бойкотируют, это дает основания судить об уровне

эмоциональной Напряженности отношений этого супруга со своей семьей. Если у одного или у обоих

супругов в начальный период

брачных отношений наблюдались серьезные физические, эмоциональные или социальные дисфункции,

которые прекратились с наступлением беременности жены, это — ключ к пониманию основной формы

эмоционального функционирования в ядерной семье. В дальнейшем эта форма может скрываться за

симптомами ребенка. И только с помощью вопросов об отношениях супругов в первые годы

совместной жизни может выясниться основная форма эмоционального функционирования.

Когда первая беременность серьезно нарушает эмоциональное равновесие в семье, это может иметь

значительные долговременные последствия. У мужа могут появиться психотические реакции после

рождения первого ребенка. Они способны настолько напугать его жену, что она изо всех сил старается

приспособиться к ним в надежде предотвратить дальнейшие психические срывы У мужа. Возможно, ей

и хотелось бы завести другого ребенка, но она не решается сказать об этом мужу из-за постоянного

чувства страха, что он не справится с ситуацией. Муж, со своей стороны, также не побуждает ее к

этому. Если такая ситуация обнаруживается в истории семьи, пришедшей на психотерапию по другим

основаниям, то выявленная проблема может оказаться намного более серьезной и важной, чем та, по

поводу которой супруги обратились за психотерапевтической помощью. Семья в течение ряда лет жила

под гнетом страха, что может произойти нечто непоправимое, но, возможно, она способна преодолеть

этот страх.

История симптомов каждого члена семьи дает возможность представить, где, в каком месте системы

семейных отношений проявились различные трудности и напряженности. В некоторых семьях

напряженность сдвигается из одной сферы отношений в другую достаточно часто. Для терапевта важно

видеть и понимать эти сдвиги. дает терапевту ясное представление об эмоциональном процессе в

семье, с которой он начинает работать. История, которая содержит только описание последних событий

и лишь туманные упоминания о событиях прошлых лет, не позволяет сделать обоснованные

умозаключения. Во многом именно по этой причине соби-

рается так много информации о симптомах и событиях из прошлого.

Территориальные перемещения — это другая важная сфера семейной жизни, подлежащая изучению,

поскольку эти перемещения могут совпадать с развитием и появлением симптомов у члена ядерной или

расширенной семьи11. Люди могут менять место жительства по многим причинам. Они могут сказать,

что сменили место жительства из-за хорошего предложения по работе, хотя зачастую причины могут

быть иными. Муж может высказать желание уехать, чтобы избавить свою жену от давления ее

родительской семьи или избавить себя от аналогичных требований со стороны своих родителей. После

смены места жительства семьи могут очень сильно меняться в эмоциональном плане12.

Влияние географического перемещения ядерной семьи на эмоциональные процессы иллюстрируется

следующим клиническим случаем. Пациент, страдающий шизофренией, жил вместе с родителями в

Балтиморе, штат Мэриленд. Ему было 24 года. Его состояние значительно ухудшилось, когда он начал

учиться в средней школе. Мать была весьма сильно вовлечена в проблемы сына, но у нее в Балтиморе

были друзья и родственники, с которыми она поддерживала близкие отношения. Отец был абсолютно

поглощен своей работой и достаточно пассивен в отношениях с женой и сыном. Отцу удалось убедить

мать переехать в другое место в трех часах езды от Балтимора, где он намеревался

" Информация о событиях, происшедших в расширенных семьях, собирается позднее в процессе

оценивания. Примером корреляции между территориальным перемещением и появлением симптома в

расширенной семье является развитие серьезных медицинских проблем у матери мужа вскоре после

того, как он переехал в другое место, расположенное за тысячу миль от нее. Возможно, что в ходе

семейного интервью муж, испытывая чувство вины за то, что оставил свою мать, не будет делать

сильный акцент на ее проблемах. Но если терапевт задаст вопросы в отношении матери мужа, может

оказаться, что именно жена сильно переживает эту ситуацию и отмечает ее важность для семейных

отношений. Ей много раз хотелось поговорить об этом с мужем, но он, как оказалось, не желал об этом

разговаривать. Эта информация важна не только для терапевта, но и для людей, которые пытаются

разобраться в себе и своих проблемах.

окончательно обосноваться после ухода на пенсию. Жена не хотела переезжать, но уступила давлению

мужа. Вскоре после переезда жена ы ала в глубокую депрессию и стала злоупотреблять алкоголем. Из-

за всего случившегося муж превратился в совершенно беспомощного человека и также сильно запил. А

состояние сына, больного шизофренией, значительно улучшилось. Он получил работу, завел знакомых,

стал ходить по магазинам за покупками и водить свою мать по докторам. Социальная изоляция матери

оказалась серьезным фактором в ухудшении ее состояния.

Когда один из супругов возвращается к учебе или идет на работу, это может свидетельствовать об

изменениях эмоционального функционирования в браке. Подобное событие может служить спусковым

крючком для возникновения тревоги в семье и постепенного проявления соответствующей

симптоматики у одного из ее членов. Проблема семьи заключается не в том, что супруг возвратился к

учебе, а в том, что семья не может адаптироваться к этому событию. Аналогичным образом супруг

зачастую не может закончить обучение и получить диплом, так как реагирует на эмоциональные

процессы в ядерной или расширенной семье.

История занятости может служить другим важным индикатором эмоционального процесса. Когда член

семьи теряет работу и не может найти другую, это почти всегда является симптомом, который

поддерживается семейными взаимоотношениями. Эмоциональные проблемы и трудности на работе у

одного из членов семьи могут представлять опасность или «заражать» эмоциональную систему ядерной

семьи. Эмоциональная напряженность у соседей или в других социальных системах также может

оказывать на семью сильное влияние. Даже переживания, вызванные каким-либо национальным или

международным событием, например, убийством президента Кеннеди, могут существенно повлиять на

эмоциональное функционирование ядерной семьи. Слабо дифференцированные семьи более уязвимы в

своем реагировании на тревожащие события в социальной среде.

Данные о приспособляемости и о симптомах каждого ребенка дают информацию о процессах семейной

проекции и о том ребенке, который меньше всего отделен от ро-

дителей в эмоциональном плане. То, что у сестры-первенца наблюдались симптомы, полностью

исчезнувшие после рождения младшего брата, и то, что у брата с возрастом возникли серьезные

эмоциональные проблемы, является серьезным показателем сдвига в эмоциональном процессе семьи

после рождения второго ребенка. Независимо от вызвавшей его причины, процесс семейной проекции

сдвинулся с первого ребенка на второго. Данные о том, что функционирование всех детей в семье

остается абсолютно стабильным по большинству параметров, свидетельствует, что родители

большинство своих эмоциональных проблем держат внутри себя или обсуждают их только между

собой. Временное или постоянное появление в доме ядерной семьи новых членов (или, наоборот, их

уход) также может оказывать сильное влияние. Если у подростка проблемы с поведением прекратились

сразу же после появления в доме престарелой бабушки по отцу и «забывчивость» бабушки стала

основным фокусом внимания в семье, это может быть свидетельством сдвига эмоционального процесса.

Именно бабушка, а не подросток стала средоточием семейной тревоги. Симптомы могут быть связаны с

уходом из семьи ребенка, ставшего взрослым. Если ребенок покинул дом и испытывает жизненные

затруднения или прервал свои отношения с родителями, это может повлиять на семейную ситуацию.

Ситуация, когда дети покинули дом и разъехались по всему свету, отлична от той, когда они покинули

дом, но проживают в той же местности, что и родители. Если взрослый сын или дочь возвращаются в

семью, то это может повысить тревогу, вплоть до появления симптомов. Если один из взрослых детей,

например, дочь, планирует выйти замуж или уже вышла и забеременела, это может оказать большое

влияние на семью. Однако семья может не сознавать связи между событиями и симптомами13. Если

3 Совпадение событий и симптомов не является доказательством их взаимосвязи. Однако когда люди

начинают осознавать эти связи, становится возможным постепенно собрать информацию, которая либо

подтвердит, либо опровергнет их реальную связь. Реальность взаимосвязи не подтвердилась, например,

в ситуации с мужем, мать которого проживала вместе с ним в ядерной семье. Ее старческий маразм

крайне усиливался каждый раз, когда в доме появлялась мать

терапевт не составляет подробную историю ядерной семьи, связи, которые могут помочь ее членам

получить представление о своей проблеме, могут быть упущены. Важное событие (например, такое, как

удаление раковой опухоли у мужа два года назад) может даже не упоминаться, по крайней мере, до тех

пор, пока терапевт не задаст соответствующий вопрос. Супруга может встречаться с терапевтом не один

год и не считать это событие таким важным, чтобы даже упомянуть о нем. «Что должен сделать

терапевт для решения проблемы моего сына?» — может спросить муж. Если отец направит свою

тревогу на отношения с консультантом, то это во многом может решить проблему сына. Отцу,

возможно, будет легче говорить с поддерживающим его терапевтом, чем обсуждать столь

эмоционально важные вопросы с женой.

По окончании этого этапа оценивания терапевту следует составить представление о важных

изменениях, которые происходили в ядерной семье с момента ее образования. У него должно сложиться

вполне определенное впечатление о степени стресса в ядерной семье (в прошлом и настоящем), а также

о том, насколько успешно семья адаптирована к стрессу. Терапевту необходимо отдавать себе отчет в

том, каково теперешнее состояние системы взаимоотношений проблемной личности, и иметь

представление о преобладающих формах эмоционального функционирования в семейной системе. Ему

следует также понимать, как эти формы менялись во времени. Терапевт должен составить определенное

впечатление и об интенсивности эмоционального процесса или уровне хронической тревоги в ядерной

семье как в прошлом, так и в настоящем. Он должен

жены. Предположение о том, что это не совпадения, а реальная взаимосвязь, было подтверждено, когда

заметили, что поведение матери ухудшалось каждый раз во время четырех следовавших друг за другом

визитов тещи. Как выяснилось, на самом деле муж имел привычку исчезать из дома сразу же, как

только там появлялась его теща. Он просто чувствовал отвращение и испытывал ужас от

напряженности во взаимоотношениях между женой и тещей. Естественно, когда муж исчезал из дома,

со своей собственной матерью он также контактировал меньше. И это оставляло ее в большей

эмоциональной изоляции, которая, по-видимому, и усугубляла ее забывчивость.

понять, связана ли эта интенсивность с жизненными трудностями или с низким уровнем адаптации в

семье. Итак, на этом этапе оценивания внимание перемещается с симптоматики и проблемной личности

на структуру непосредственных взаимоотношений, в которую эта личность входит как составная часть.

Последний этап оценивания заключается в сборе информации о каждой расширенной семейной системе

и более внимательном рассмотрении трудностей проблемной семьи14.

История расширенных семейных систем

Цель заключительного этапа оценивания — поместить ядерную семью в контекст взаимосвязей с

материнскими и отцовскими семейными системами. Эмоциональный процесс в ядерной семье

подвергается существенному влиянию со стороны эмоциональных процессов в родительских семьях

каждого из супругов. Кроме того, на уровень хронической тревоги в ядерной семье влияют следующие

факторы: природа взаимоотношений каждого из супругов с членами семей, в которых они родились и

выросли; события, недавно происшедшие в этих семьях. Ядерные семьи, включенные в расширенную

систему семейных отношений, могут быть схематически представлены как пересекающиеся

эмоциональные поля. В некотором смысле любая ядерная семья является самостоятельной

эмоциональной единицей. Однако каждая ядерная семья реагирует также и на проблемы, происходящие

в других ядерных семьях15. Спектр

11 Может потребоваться несколько сессий для того, чтобы собрать все основные данные, необходимые

для оценивания семьи. Нет необходимости собирать данные в каком-то определенном порядке.

Представление проблем может оказаться таким длительным процессом, что в первом интервью не

остается времени для того, чтобы обсудить что-то еще, кроме истории этих проблем. Интервью по

оцениванию семьи дает терапевту общее представление о семейном процессе. Многие детали

уточняются позднее в процессе терапии. Ядерная семья вообще не является самостоятельной в том смысле, что главные особенности ее

эмоционального процесса сформированы многими прошлыми поколениями этой семьи. Она

самостоятельна настолько, насколько сильнее члены семьи реагируют на события и взаимоотношения

внутри нее, чем на события и процессы, происходящие за ее рамками.

реагирования может колебаться от реактивности до рациональности. Реактивность приводит к

увеличению тревоги и ее распространению на значительную часть расширенной семейной системы.

Рационально-обдуманные реакции могут снижать уровень тревоги и удерживать ее в разумных

пределах в ядерной семье, где она первоначально и возникла.

Исходная информация, собираемая о расширенной семейной системе, аналогична информации,

собираемой в отношении ядерной семьи. Однако обычно эта информация не такая подробная, как в

отношении ядерной семьи. И все же если член семьи больше идентифицирует себя с родительской

семьей, он, возможно, будет обладать более подробными данными о своих предках в предшествующих

поколениях. До тех пор, пока у терапевта не будет специального исследовательского интереса к

проблемной семье, для него нет необходимости осмысливать всю эту информацию. Терапевт

обеспечивает реализацию общих принципов в подходе к родительской семье, а также помогает члену

семьи осознать, когда он эмоционально «застрял» в системе; однако во многих отношениях этот член

семьи опирается на себя самого при планировании возможных действий. Информация, которую

собирает член семьи, важнее для него самого, чем для терапевта. Глубокое и полное понимание

событий, происходивших в семьях предшествующих поколений, а также знание своих предков

помогают пациенту изменить мысли и представления о своей семье и себе самом. Изменение

происходит не из-за того, что говорит терапевт, а является результатом размышлений и умозаключений

самого члена семьи в отношении того, что он узнал о своей семье.

Данные, собираемые в отношении расширенной семьи, включают следующие факты: даты рождения,

смерти, причины смертей, уровень полученного образования, профессиональная карьера, данные о

здоровье (включая физические, эмоциональные и социальные симптомы), история брачных отношений

(включая данные о заключении браков и разводов), а также территориальные перемещения (прошлые и

настоящие). Данные собираются в отношении родственников обоих супругов — родите-

лей, братьев и сестер, племянников и их детей. Если есть приемные родители, сводные братья и сестры,

братья и сестры по отцу или матери, то о них также собираются сведения. После сбора информации

непосредственно о родительской семье каждого супруга собираются данные и о предыдущем

поколении — о бабушках и дедушках, тетях и дядях, а также двоюродных братьях и сестрах. Иногда

невозможно или не нужно собирать информацию о каждом человеке из рода родителей. Часто сразу

становится ясно, какие родственники и с чьей стороны наиболее важны и близки для членов

оцениваемой семьи. Поэтому больше информации собирается именно об этих родственниках и

взаимоотношениях с ними. Важно получить и некоторые данные о прабабушках и прадедушках

супругов, а также о других родственниках предшествующего поколения, если выяснится, что они

играли важную роль в семейных отношениях. Двоюродный дед или бабушка могут оказаться особенно

близкими и значимыми в семье фигурами.

Первые впечатления о взаимоотношениях ядерной семьи с расширенными семьями можно составить

уже из того, как много супруги знают о своих семьях и как они к ним относятся. Установки могут

колебаться от «Я не представляю, как я мог бы жить без своей семьи» до «У меня больная семья, и чем

дальше я от нее, тем лучше». В первом оценочном интервью некоторые люди признают, что они

недовольны сложившимися взаимоотношениями со своей родительской семьей и хотели бы их

улучшить. Они не знают, как это сделать, и охотно принимают любые идеи и предложения терапевта по

этому поводу. Объем знаний, которыми располагают люди в отношении родственников своего и

предыдущего поколений, варьирует очень существенно. Когда человек почти ничего не знает о своих

бабушках и дедушках или об их семьях, это означает, что его родители прервали все связи с этими

семьями. В целом люди, которые стараются свести влияние прошлого на настоящее к минимуму,

меньше всего склонны наводить эмоциональные мосты со своими родительскими семьями. И, напротив,

люди, которые убеждены, что прошлое оказывает огромное влияние на настоящее, обычно более

мотивированы сохранять эмоциональные связи со своим прошлым. Оценить степень эмоционального

разрыва с родительской семьей иногда просто, а иногда очень трудно. Когда человек говорит: «Я

встречаюсь со своей семьей достаточно редко и вообще мало рассказываю им о своей жизни»,— можно

с уверенностью предположить наличие разрыва в их взаимоотношениях. Если человек заявляет: «У

меня прекрасные родители, и мне так хотелось бы проводить больше времени с ними, но не всегда это

удается»,— то это еще не обязательно означает, что у данного индивида не существует эмоционального

разрыва во взаимоотношениях со своими родителями. Возможно, этот человек имеет идеализированные

представления о своих родителях и испытывает чувство вины из-за того, что не оказался «более

достойным сыном или дочерью». Когда такой человек встречается со своими родителями, он изо всех

сил стремится соответствовать тому образу, который, как он считает, успокоит и поддержит их, и, как

следствие, успокоит и поддержит его самого. Стремление быть кем-то, кем ты на самом деле не

являешься, для того чтобы избежать напряжения во взаимоотношениях, приводит к эмоциональному

разрыву. Если человек заявляет: «Со своей матерью я близок, но с отцом нет почти никаких

отношений», — подобное заявление необходимо интерпретировать в соответствующем контексте.

Кажущаяся близость с матерью и видимая отчужденность от отца может отражать тот факт, что отец

занимает во взаимоотношениях со своей женой и сыном преимущественно позицию стороннего

наблюдателя. Близость с матерью основана на гармоничном эмоциональном слиянии, а разрыв с отцом

усиливается этим слиянием. Поэтому оценка эмоционального разрыва не решается посредством

вопросов о том, являются ли взаимоотношения гармоничными или часто ли люди встречаются друг с

другом.

После сбора основных данных о родительских семьях каждого из супругов можно перейти к

обсуждению влияния, которое оказали на ядерную семью последние события, произошедших в этих

семьях. Недавние болезни, несчастные случаи, кончины, разводы, смена места жительства, финансовые

потрясения, произошедшие с ос-

новными родственниками родительских семей каждого из супругов, заслуживают того, чтобы обсудить

их подробнее. В ряде случаев реакции ядерной семьи на подобные события носят скрытый характер и

не выносятся для открытого обсуждения. Оценочное семейное интервью может оказаться именно тем

форумом, на котором люди смогут высказаться о том, о чем они не говорили дома. Изредка волна

эмоционального потрясения возникает и распространяется во всей родственной системе, охватывающей

несколько поколений. Смерть очень важного члена расширенной семьи сопровождается появлением

серьезных симптомов во многих других ядерных семьях, входящих в семейный клан. Волна

эмоционального потрясения отражает, скорее всего, динамику распространения тревоги в системе.

Появление каждого нового симптома или проблемы, естественно, повышает общий уровень тревоги.

Такое состояние может длиться от нескольких месяцев до года и более. Волна эмоционального

потрясения может провоцироваться и другим каким-либо событием, а не только смертью; например,

банкротство семейного бизнеса может «вызвать рябь» в жизни многих людей из семейного клана.

При сборе информации о семейных системах предыдущих поколений терапевту необходимо получить

представление о том, кто из членов родительской семьи наиболее сильно вовлечен во взаимоотношения

с оцениваемой семьей. Характер взаимоотношений жены со своей матерью часто может быть для нее

(жены) источником напряжения. А взаимоотношения жены с родной теткой по матери могут быть очень

хорошими и давать ей эмоциональную поддержку. Если у этой тетки недавно развилось серьезное

заболевание или она вышла на пенсию и уехала, это может оказать на жену очень сильное

эмоциональное воздействие. Деловые отношения между мужем изучаемой семьи и его братом могут

подпитывать постоянную тревогу в этой семье. Жена может считать, что ее шурин более успешен в

бизнесе, чем муж. Поэтому она может давить на своего мужа, чтобы тот «преуспел», «взял верх» над

своим братом. Такие разговоры могут приводить к периодам напряженного дистанцирования в

супружеских

отношениях. Эта напряженность может отразиться на ребенке: например, он начнет мочиться в постель.

Если родители ищут терапевтической помощи для своего ребенка по поводу энуреза, в ходе

интервьюирования они могут и не упомянуть о треугольнике муж-брат-жена. Терапевту необходимо

тщательно изучать взаимоотношения в родственных семейных системах, чтобы быть уверенным, что он

имеет полную картину всех эмоциональных движущих сил, воздействующих на ядерную семью.

Кроме родственников, связанных с функционированием ядерной семьи, важно знать и тех членов

семейных кланов, которые исключены из этих взаимоотношений. «Паршивая овца» среди

родственников, которую каждый подвергает остракизму; дядя, который в течение многих лет находится

в госпитале-пансионате и всеми забыт; дед-алкоголик, который оставил свою жену и женился на другой

женщине, за что его обвиняют во многих семейных проблемах; тетя, относительно которой в семье

сложилось мнение, что она «жульничает» с бабушкиным состоянием; или «исчезнувший» брат — со

всеми этими людьми клиенту важно встретиться, если он хочет стать более самостоятельным и

дифференцированным в своей родительской семье. Люди, с которыми эмоциональный контакт утерян,

могут оказаться источником большей тревоги для ядерной семьи, чем те родственники, с которыми эти

контакты поддерживаются. Если человек поддерживает эмоциональные контакты с родственником,

страдающим шизофренией и длительное время находящимся в стационаре, то такие контакты могут

давать этому человеку в личностном плане так же много, как и самому больному родственнику. Иногда

люди опасаются, что дисфункциональные родственники станут от них слишком зависимы, если они

будут поддерживать с ними контакт. Такие проблемы можно урегулировать, если внимание клиента

будет направлено на собственное функционирование, а не на функционирование другого.

Данные, полученные о родственных семейных системах, можно использовать для формирования

представлений об основных формах эмоционального функционирования, которые преобладали и

преобладают в родительских

семьях супругов16. Поглощалась ли недифференцирован-ность в родительской семье супружеским

конфликтом, дисфункцией супруга или дисфункцией ребенка? Каким было функциональное положение

каждого из супругов в своих родительских семьях? Является ли муж, который обманул ожидания своих

родителей, старшим сыном? Не стал ли муж после смерти отца замещением мужа для своей матери? Не

ожидают ли братья и сестры жены, что именно она возьмет на себя основное бремя забот о родителях?

Не относились ли к мужу или жене в их семьях как к ребенку? В какой степени это восприятие и

отношение перетекло в ядерную семью?

Важен анализ и изучение треугольников, в которых каждый из супругов воспитывался и становился

взрослым. При первоначальном изучении этих процессов могут быть выявлены какие-то простые и

очевидные связи. Вместе с тем, этим треугольникам присущи тонкие аспекты взаимоотношений,

которых люди могут просто не осознавать. Эти аспекты выявляются и узнаются с течением времени в

процессе терапии. Обсуждение этих взаимоотношений в начале терапии может стимулировать интерес

и желание семьи узнать об этом больше. Наблюдаются ли какие-либо параллели во взаимоотношениях

матери с проблемным сыном и во взаимоотношениях ее матери со своим братом? Она выросла в

треугольнике со своей матерью и братом. Не исключено, что она сопереживала матери в ее

беспокойстве по отношению к брату и перенесла эти накопившиеся и не реализованные чувства на

взаимоотношения со своим сыном. Возможно, что она испытывала (не вполне осознавая) эти

беспокоящие переживания вплоть до момента, когда терапевт напрямую не спросил ее об этом.

Концептуальное оформление этих взаимоотношений

При сборе информации о родственниках, принадлежащих к расширенной семье, важно помнить, что

большинство полученных данных имеет субъективный характер. Эмоционально окрашенные

представления о родственниках могут придавать им карикатурные черты. Люди очерняются или

идеализируются исходя из эмоциональных потребностей семьи. Их личностные особенности

преувеличиваются без меры. Поэтому информацию необходимо получать из разных источников, чтобы

создать разумно-реалистичный образ человека.

в форме треугольников зачастую весьма полезно для пациентов. Наблюдаются ли во взаимоотношениях

мужа и жены какие-либо параллели с взаимоотношениями мужа со своими родителями? Муж мог

вырасти с чувством раздражения по отношению к своей матери и с чувством симпатии к своему отцу.

Теперь он может относиться с раздражением к своей жене и быть вполне убежден в том, что его гнев

справедлив. Естественно, что в этом случае его жена не понимает причин его раздражения и считает его

несправедливым.

Информация о родственных семейных системах позволяет составить представление о стабильности и

целостности этих систем. Грубо говоря, стабильность и целостность семейной системы параллельна

среднему базовому уровню дифференциации в этой системе. Эта параллель не абсолютна, поскольку

существует различие между функциональным и базовым уровнями дифференциации. Семья может

сохраняться совершенно стабильной и нетронутой в течение ряда поколений благодаря, например,

жесткой системе жизненных убеждений, поддерживаемых в этой семье. Система убеждений может

помочь семье функционировать выше своего базового уровня. Эти убеждения могут сформироваться и

возникнуть внутри самой семьи или же войти в нее извне. Независимо от того, возникли ли эти

убеждения внутри семьи или привнесены туда извне, часто их носителями является одна или несколько

ключевых фигур этой семьи, которые и транслируют их всей семье или семейному клану. Когда эти

люди умирают, функционирование системы может ухудшиться. Другой экстремальный случай

представляет семья, стабильность и целостность которой подрывает серия роковых и трагических

событий. Такая семья может функционировать ниже своего базового уровня дифференциации в течение

нескольких поколений. В целом, однако, представление о стабильности и целостности родительской

семьи можно использовать как грубый индикатор среднего базового уровня ее дифференциации.

Стабильность семьи оценивается на основе информации, которая относится к ее эмоциональному

функционированию (по меньшей мере в прошлом). Ее долговечность,

состояние здоровья членов семьи, их уровень образования и профессиональные занятия, история

заключения браков и рождения детей — все эти данные, как представляется, имеют отношение к

эмоциональному функционированию. Именно эти данные вместе с обстоятельствами жизни

конкретного человека или конкретной ядерной семьи используются для оценки дифференциации

семейной системы, составляющей несколько поколений17. Осознает ли ядерная семья, что от поколения

к поколению она быстро снижает общий уровень своего функционирования? Является ли ядерная семья

очевидно нестабильной единицей среди подобных нестабильных единиц в расширенной семейной

системе? Создается ли впечатление, что оцениваемая семья наиболее стабильна по сравнению с

большинством других семей расширенной системы, к которой она принадлежит? При планировании

курса терапии важно, чтобы терапевт сформировал свое представление о стабильности эмоционального

процесса в оцениваемой семье и стабильности эмоционального процесса в расширенной семейной

системе, окружающей данную семью.

Целостность семьи оценивается исходя из того, сколько людей из расширенной семейной системы в

настоящее время живы и реально доступны для контактов. На одном полюсе континуума располагаются

семьи, которые полностью фрагментированы и раздроблены. Многие родствен-

17 Оценка базового уровня дифференциации семьи, включающей несколько поколений, является первым компонентом оценки базового уровня дифференциации индивида. Вторым компонентом является осознание индивидом различия между своим интеллектуальным и эмоциональным функционированием и своей способностью действовать на основе интеллектуальных принципов, когда это требуется. Третий компонент это впечатление о стабильности жизненной линии индивида.Оценка базового уровня дифференциации индивида основывается на рассмотрении всех этих трех компонентов. Шкала дифференциации имеет главным образом теоретическое значение. Если представить, что люди с показателем 37 по этой системе отличаются в своем функционировании от людей, имеющих показатель 35, то это будет лишь теоретическим предположением. В настоящее время, однако, еще не созданы инструменты, позволяющие приписать индивиду точный балл по шкале дифференциации, поэтому базовый уровень дифференциации можно определить лишь качественно.

17»

ники умерли, а оставшиеся в живых не поддерживают отношений друг с другом. Такие семьи обычно

характеризуются высокой нестабильностью взаимоотношений. На другом полюсе континуума

располагаются семьи, члены которых живы и находятся в отличных эмоциональных отношениях друг с

другом. Такие семьи характеризуются весьма стабильными отношениями. Однако важно помнить, что в

семьях с высоким уровнем нестабильности есть вполне стабильные люди, а в семьях, не общающихся

друг с другом, есть люди, которые поддерживают между собой отношения. Чем меньше нарушена расширенная семейная система, тем более надежным потенциальным ресурсом она является для изучаемой семьи. Однако в ряде случаев целеустремленные и волевые люди могут восстанавливать эмоциональные контакты в семье, которая кажется полностью распавшейся.

Большую часть данных, полученных о ядерной семье и о расширенных семейных системах, можно представить в виде семейных диаграмм.

СЕМЕЙНАЯ ДИАГРАММА

Семейная диаграмма была разработана в рамках теории семейных систем. Информация, содержащаяся в семейной диаграмме, не имеет смысла без глубокого понимания принципов функционирования эмоциональных систем, а также эмоционального процесса в разных поколениях. Эмоциональный процесс определяет проблемы живого организма — семьи и многих предшествующих ей поколений.

Данные, полученные в процессе семейного оценочного интервью, необходимы для того, чтобы выявить происходящий в семье эмоциональный процесс. Эти данные варьируют от семьи к семье, и считается, что они отражают межсемейные различия в эмоциональной интенсивности отношений и способах контроля над тревогой. Когда все это представлено в виде диаграммы, то получается наглядная картина протекающего в семье эмоционального процесса. Связь между собранной информацией и эмоциональным процессом в семье можно проиллюстрировать конкретным примером.

Тревога, вызванная недифференцированностью в родительской семье мужа, регулировалась главным образом дисфункциональностью одного из супругов. Это был основной механизм как во время взросления мужа, так и после того, как он покинул родительскую семью. Такие механизмы, как супружеские конфликты и ухудшение состояния ребенка, использовались для контроля тревоги в этой семье в меньшей степени. В родительской семье жены основным способом регуляции тревоги, вызываемой недифференцированностью отношений, был конфликт между супругами. Это был основной механизм эмоционального функционирования как в процессе личностного становления жены, так и после того, как она покинула свою родительскую семью. Дисфункциональность одного из супругов и ухудшение состояния ребенка не играли особой роли в качестве механизмов контроля тревоги в ее семье. Основном способом регулирования тревоги, возникающей в результате

недифференцированности в семье, образованной этими супругами, было ухудшение состояния ребенка.

В данной ядерной семье дисфункция супруга и супружеские конфликты не являлись главными

механизмами ослабления тревоги. Эмоциональный процесс, существующий в эмоциональных полях

этих трех семей (родительских семей мужа и жены и ядерной семьи) изображен графически на рисунке

1.

На этой диаграммы отражены схемы эмоционального функционирования в эмоциональном поле каждой

семьи. В родительской семье мужа выявляется определенная степень клинической дисфункции его

матери и отсутствие какой-либо дисфункции у него самого и у его отца. Супружество родителей мужа

можно было бы охарактеризовать как гармоничное. Диаграмма показывает отсутствие в родительской

семье жены каких-либо значительных клинических дисфункций у всех членов семьи, но супружеские

отношения можно было бы характеризовать как конфликтные. Их напряженность такова, что они могли

бы привести к разводу. В ядерной семьи диаграмма фиксирует наличие симптомов у сына, хотя

функционирование мужа и жены не нарушено, а их супружеские отношения можно считать

гармоничными. На уровень дисфункциональное™ влияет базовый уровень

Рис. 1. Семья А — это родительская семья мужа. Основной схемой эмоционального функционирования

в этой семье было слабое функционирование матери (отмечено стрелкой, направленной вниз) и

сверхфункционирование отца (отмечено стрелкой, направленной вверх). Семья В — это родительская

семья жены. В этой семье основной схемой эмоционального функционирования является конфликт

между ее родителями (отмечено зубчатой линией между родителями). Семья С — это ядерная семья

мужа и жены. Главной схемой эмоционального функционирования в их семье является процесс

проекции (отмечено стрелкой от матери к сыну). Это очень упрощенные способы графического

изображения различных схем эмоционального функционирования, но они являются полезным

сокращением текстовых записей

дифференциации, а также прошлый и настоящий уровни стресса в эмоциональном поле каждой семьи.

Различия в дисфункциональное™ или в уровне конфликта в конкретной семье также получают

отражение в этих данных. Если бы жена в семье А постоянно с момента рождения своего сына

находилась на стационарном лечении в психиатрической больнице, то это могло бы свидетельствовать

о большей интенсивности процесса, чем если бы после рождения сына она находилась небольшое время

в стационаре, а затем прошла курс индивидуальной психотерапии.

Семейные диаграммы на самом деле гораздо более сложны, чем в нашем примере. Обычно они

охватывают большее количество людей и поколений. Кроме того, эмоцио-

нальное поле ядерной семьи может включать больше чем одну схему эмоционального

функционирования, каждая из которых способствует возникновению клинической симптоматики.

Однако независимо от того, насколько сложна полученная диаграмма, ее данные тем не менее отражают

базовые формы и интенсивность эмоционального процесса семьи и ее предшествующих поколений. Это

дает возможность реконструировать базовые формы эмоционального функционирования и уровень

интенсивности эмоционального процесса в семьях четырех или пяти поколений. Информация, которую

можно собрать о функционировании людей, умерших 100 или 125 лет тому назад, обычно менее богата,

чем для людей более близких поколений. Но большого количества данных и не требуется, чтобы

сформировать общие представления о прошлом. Сведения о том, что прапрапрадед большую часть

своей жизни провел в психиатрических больницах или в тюрьме, получить не так уж и сложно18. Кроме

воспоминаний членов семьи, дополнительную информацию можно получить из различных письменных

источников и мемуаров. Когда сравнивается функционирование далекого предка с функционированием

его современных родственников, можно сделать ряд выводов и заключений о схемах эмоционального

функционирования в его ядерной семье. Изучение эмоциональных

«Грязное» прошлое родственника или история психического заболевания часто становится семейным

секретом. Секреты в семье порождает сам эмоциональный процесс. Если член семьи, который с

уважением относится к процессу психотерапии и осознает ее возможности, способен отделить факты от

мифов, составляющих содержание большинства секретов, его усилия могут оказаться исключительно

конструктивными для всей семьи. Однако раскрытие семейных секретов может оказаться для семьи

таким же разрушительным, как и их сокрытие, если интенсивность эмоционального процесса,

создающего эти секреты, оценивается неправильно. Терапевтическая цель «раскапывания» секрета

состоит в том, чтобы привлечь внимание членов семьи именно к тем аспектам их взаимоотношений,

которые формируют и сохраняют этот секрет. Неосторожное раскрытие секрета может послужить

толчком к интенсивной эмоциональной реактивности без эффективного привлечения внимания к этим

аспектам взаимоотношений. Содержание процесса взаимоотношений более важно, чем содержание

секретов, потому что семейные секреты обычно не являются ни очень интересными, ни сильно

шокирующими.

процессов в собственной семье дает возможность увидеть сценарий развития эмоциональной системы

на протяжении многих поколений. А это, в свою очередь, уменьшает тревогу людей по поводу действия

или бездействия любого члена семьи. Знание о межпоколенческом эмоциональном процессе снимает

определенную зацикленность людей на своем прошлом, особенно на своих родителях. И это дает

уникальную возможность сосредоточиться на своей собственной семье и собственной жизни.

Некоторые люди уверены, что их родители виноваты в том, что они не стали «более хорошими»

родителями. Им следовало бы быть «более любящими» или «менее жесткими и ригидными», «более

доступными» или «менее критичными». Главная мысль состоит в том, что «родители являются

основной причиной их житейских проблем». Альтернативной точкой зрения является следующая:

каждый член семьи, включая родителей, является составной частью межпоколенческого

эмоционального процесса, и каждый, включая себя самого, несет максимальную ответственность —

насколько это в его силах, — за собственное становление в этом процессе. Если люди считают

родителей или других людей ответственными за свое взросление, то они так и будут всю жизнь

обвинять их и искать кого-то, кто, наконец, даст им то, в чем они постоянно нуждаются. Если люди

отказываются от этой идеи и оставляют привычную мысль о том, что родители могли бы воспитать их

«правильно», то у них возникает много возможностей для воспитания самих себя. Изучение

эмоциональной истории семейного рода (к которому принадлежит семья) меняет представление

человека о его семье и помогает ему сформировать новое представление о самом себе, что очень важно

для процесса дифференциации. Изменение отношения к себе и другим людям — это ключ к

уменьшению и смягчению влияния субъективных представлений человека о себе самом и о том, какими

должны быть другие люди, а также ключ к более адекватному регулированию своей эмоциональной

реактивности19.

19 Конечно, можно рассуждать и спорить о том, что является первичным: необходимость стать менее

реактивным, чтобы более ясно и ра-

265

Запись информации, которую терапевт собирает о семье, осуществляется по определенной форме с

использованием набора стандартных обозначений и символов. Основная форма и символы,

используемые для записи информации о любой ядерной семье и ее многих поколений, приведены на

рисунке 2.

Рис. 2. Муж при символическом изображении семьи располагается слева, жена — сверху диаграммы, а

двое их детей — внизу. Дети располагаются слева направо в порядке дат их рождения. Сюда же могут

включаться и данные о браке: когда произошла встреча, дата помолвки. На этой диаграмме изображены

данные о детях школьного возраста (зависящих от родителей). Географическая информация включает

все места и периоды проживания основной семьи в каждом месте

ционально рассуждать о взаимоотношениях, или, наоборот, необходимость рассуждать более трезво и

ясно о взаимоотношениях, чтобы быть менее эмоционально реактивным.

266

Другие символы, используемые при составлении семейных диаграмм:

Мужчины обозначаются квадратами, женщины - кружками

Даты рождения или смерти пишутся над обозначением человека, возраст записывается внутри круга

или квадрата. Смерть обозначается перечеркиванием значка

Супруги обозначаются линией, связывающей квадрат и круг, соответствующими датами,

написанными над линией

Дети обозначаются слева направо от старшего к младшему

267

Пример обозначения некоторых характеристик семьи

Кроме линий, обозначающих родство, применяются линии, показывающие эмоциональные отношения

между людьми

В реальной семейной диаграмме линии, обозначающие отношения, могут выглядеть так:

С течением времени в зависимости от количества смертей, разводов, повторных браков ядерные семьи

претерпевают изменения. Формы и символы, используемые для записи этих событий, показаны на

рисунке 3.

Когда у человека есть дети от нескольких браков, это изображается так, как на рисунке 4.

Усыновления, выкидыши (самопроизвольные аборты), намеренные аборты и случаи мертворождений

показаны на рисунке 5.

Когда на семейной диаграмме отмечается большое количество информации, собранной в процессе

оценочного интервью, она может получиться довольно сложной. Если целью является исследование

семьи, то необходимо включать все данные. Однако при проведении семейной психотерапии терапевту

обычно не нужно отображать на диаграмме слишком много информации. На рисунке б приведен

пример, как могла бы выглядеть семейная диаграмма после одного или двух сеансов интервьюирования

проблемной семьи. На этом рисунке отображена основная информация, собранная в ходе оценивания

семьи, скажем, в сентябре 1983 г. Основная семья проживала в Вашингтоне. Родители обратились за

терапевтической помощью по поводу проблем своей 12-летней младшей дочери, связанных со школой и

общением. Происхождение отца этой семьи следующее: он является самым младшим ребенком из трех

детей в своей родительской семье, вырос в Нью-Йорке. Его отец умер от сердечного приступа (острый

инфаркт миокарда) в возрасте 46 лет в 1956 г. Его 70-летняя мать, сохранившая хорошее здоровье,

повторно вышла замуж за вдовца спустя четыре года после смерти мужа. У второго мужа матери есть

старший сын и младшая дочь от предыдущего брака. Мать и отчим в 1974 г. переехали во Флориду. У

отца оцениваемой семьи есть старший брат, который, по-видимому, из всех трех детей имеет самые

большие проблемы функционирования. Старшая сестра отца со своей семьей живет в Лонг-Айленде.

Несколько его родственников по линии бабушек и дедушек, по крайней мере со стороны матери, живы.

Бабушка по материнской линии (ей 95 лет) находится в доме для престарелых во Флориде поблизости

от своей единственной дочери, старшей из детей, т. е. матери отца изучаемой семьи.

Рис. 3. Диаграмма A показывает, как обозначать смерть человека. Возраст на момент смерти — 75 лет.

Диаграмма B показывает развод, зарегистрированный 4 сентября 1981 г., после которого попечение

ребенка было доверено матери. Дата реального прекращения брачных отношений также может быть

указана. Диаграмма C фиксирует развод, зарегистрированный 4 сентября 1981 г., после которого

ребенок был отдан на попечение отца. Диаграмма D показывает развод и повторный брак мужчины.

Диаграмма E показывает развод и повторные браки обоих супругов. Для простоты объяснения другие

данные на этих диаграммах опущены

A B

Рис. 4. Диаграмма A показывает мужчину, супруга которого умерла, оставив ему двух дочерей. Он

женился повторно и имеет сына от второго брака. Диаграмма B показывает брак между двумя людьми,

которые ранее оба состояли в браке. После развода мужа сын был отдан на попечение бывшей жене.

После развода жены дочь осталась жить с ней. У них есть также общий сын. Неоднократные и

повторные браки могут затруднить их изображение на диаграмме. Когда соответствующие даты и

другая информация включаются в семейную диаграмму, то картина становится более ясной

270

Рис. 5. Диаграмма A относится к 14-летнему мальчику, усыновленному во второй день жизни. Обычно

указывается дата реального появления ребенка в семье, а не дата завершения юридических процедур по

оформлению усыновления. Диаграмма B показывает прерывание беременности, выкидыш или аборт.

Подобные события могут оказать исключительно важное влияние на эмоциональную жизнь семьи.

Диаграмма C — это рождение мертвого ребенка с указанием его пола. Сюда может включаться и

информация о причинах смерти, если она известна

Мать изучаемой семьи, старшая из двух детей в своей родительской семье, выросла в Нью-Йорке. Когда

ей было 19 лет, ее родители разошлись, а спустя два года официально оформили развод. Через год после

развода ее отец вновь женился, в настоящее время он проживает в Нью-Йорке. Ее мать в повторный

брак никогда не вступала. В 1980 г. она вышла на пенсию, продолжает жить в Нью-Йорке. В 1981 г. ей

диагностировали рак молочной железы. Метастазы были обнаружены в 1982 г. Младший брат жены

исследуемой семьи живет в Лонг-Айлэнде, и недавно у него появились проблемы в семье. У жены брата

два года назад была обнаружена эритоматозная волчанка. Она прошла курс лечения и в настоящее

время находится в состоянии ремиссии. У супруги из исследуемой семье есть тетя и дядя по

материнской линии, проживающие в Нью-Йорке, и ряд двоюродных родственников (братьев и сестер)

как со стороны матери, так и со стороны отца. После рождения второго ребенка она пережила состояние

депрессии и прошла двухгодичный курс психотерапии. У ее мужа и их старшего 15-летнего сына

никаких симптомов не наблюдается.

Рис. 6. Семейная диаграмма

После двух интервью с мужем и женой семейная диаграмма выглядела следующим образом (рисунок 6).

На основании информации, собранной в оценочном интервью и изображенной на семейной диаграмме,

можно получить представление об эмоциональном процессе в этой семье. Имеющиеся данные

позволяют предположить, что супруга более адаптивна в брачных отношениях. Это впечатление

основано на наблюдении за периодом после рождения второго ребенка, когда у нее возникли симптомы.

Однако в последние годы симптоматика у нее не возобновлялась. Это наводит на мысль, что первичная

форма эмоционального функционирования ядерной семьи — эмоциональная сверхвовлеченность

родителей в проблемы дочери. Скорее всего, это такая ситуация, когда внешний стресс повысил

уровень эмоционального процесса и вызвал появление симптомов. Наиболее очевидный внешний

источник стресса — это раковое заболевание с метастазами у матери жены. Эмоциональная позиция

жены во взаимоотношениях со своей родительской семьей, особенно с матерью и братом, и реакции

мужа на ее позицию могут быть важными темами обсуждения в терапевтическом процессе. Для 12-

летней дочери может оказаться конструктивным и полезным, если ее родители перестанут

зацикливаться на ее потребностях и переключат свое внимание на общие семейные проблемы. После

того как с семьей проведено оценочное интервью и составлена семейная диаграмма, полезно провести

систематический анализ и интерпретацию всей полученной информации. Эту интерпретацию можно

рассматривать как форму постановки семейного диагноза.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДАННЫХ (СЕМЕЙНЫЙ ДИАГНОЗ)

Интерпретация данных оценочного семейного интервью и семейной диаграммы разбивается на

следующие десять сфер: (1) идентифицируемый пациент; (2) позиция братьев и сестер; (3)

эмоциональный процесс в ядерной семье; (4) стрессоры; (5) эмоциональная реактивность; (6)

адаптивность основной семьи; (7) стабильность и целостность расширенной семейной системы; (8)

разрыв

273

эмоциональных связей; (9) терапевтический фокус; (10) прогноз.

Идентифицируемый пациент

Идентифицируемый пациент является основным объектом внимания в общепринятом медицинском и

психиатрическом диагнозе. Определение члена семьи с расстройством и клинической природы этой

дисфункции является первым шагом семейного диагноза. Член семьи (носитель симптома) может быть

идентифицирован следующим образом: 37-летняя жена и мать; 16-летний сын; 84-летняя бабушка (мать

мужа). Затем описывается категория симптомов. Категориями являются: физическая дисфункция,

эмоциональная дисфункция и социальная дисфункция. После этого описывается конкретный

клинический диагноз в рамках категории: например, заболевание сердца; камень в почке; агорафобия;

острая психотическая реакция; пристрастие к азартным играм; воровство в магазинах. В последнюю

очередь описывается тяжесть или острота симптомов. Это можно сделать в форме количественной или

качественной шкалы, например, от 1 до 4; от 1 до 10; слабый — сильный. Такая оценка основывается на

детальной истории симптомов, которая была получена в ходе оценочного интервью. Выраженность

симптоматики определяет степень нарушения функционирования. Если заявленной проблемой является

конфликт между супругами, то оценивается выраженность этого конфликта. Если у дисфункциональной

личности обнаруживается иной тип дисфункции — в дополнение к тому, по поводу которого семья

обратилась за терапевтической помощью, — этот другой симптом также описывается и оценивается. У

человека может быть и физическое расстройство, и эмоциональная дисфункция. Если симптомы

обнаруживаются у нескольких членов ядерной семьи, то они описываются и оцениваются по

вышеуказанной схеме.

Позиция братьев и сестер

Исследование порядка появленгох детей и позиций, которые они занимают в семье (далее - сиблинговая

позиция), проведенное Уолтером Тоуменом (1961), было включено

в теорию семейных систем в начале 1960-х годов. Основная теоретическая предпосылка Тоумена

заключается в том, что конкретные характеристики личности в некоторой степени определяются

первоначальной конфигурацией семьи, в которой ребенок растет и становится взрослым. Например, у

старшего брата младшей сестры есть склонность быть лидером, способным усердно и энергично

работать и терпеть лишения и испытания. Для него естественно брать на себя ответственность и

считать, что задачи не будут выполнены до тех пор, пока он не сделает это сам или не позаботится о

том, чтобы их выполнил кто-то другой. Младший брат старшего брата наилучшим образом чувствует

себя тогда, когда о нем заботятся другие. Для него, в отличие от старшего брата, неестественно

присваивать себе роль лидера и брать на себя ответственность. Он склонен считать, что задачи будут

выполнены другими. Обаяние и очарование часто являются его отличительной чертой. Старшая сестра

в семье, где есть младшая сестра, стремится быть самостоятельной и независимой и сама заботится о

других. Она может действовать излишне самоуверенно, переоценивая свои реальные возможности,

хочет быть лидером, но при этом желает властвовать и доминировать над другими. Младшая сестра, по

сравнению со старшей, выбирает более яркий и рискованный образ жизни. Вместо того чтобы

демонстрировать в своем поведении черты матери или хозяйки, она хочет быть женственной,

капризной, непостоянной и своенравной. Она редко бывает хорошим лидером.

Тоумен описал предсказуемые личностные характеристики, связанные с другими комбинациями

позиций детей в семье, такими, как старший брат с младшей сестрой, младший брат со старшей сестрой,

старшая сестра с младшим братом, младшая сестра со старшим братом, единственный ребенок и

близнецы. Средние дети могут сочетать в себе опыт взросления в двух позициях: младше, чем старший

брат или сестра, и старше, чем младший брат или сестра. Временной интервал в порядке появления

детей также важен. Обычно предсказуемость характеристик, связываемых с каждой сиблинговой

позицией, уменьшается, если разница в возрасте между детьми достигает

275

пяти или более лет. Личностные профили Тоумена настолько детализированы, аккуратны и точны, что

полезно ознакомиться с его оригинальными работами, чтобы по достоинству и в полной мере оценить

его вклад в разработку этой проблемы.

Личностные профили тех сиблинговых позиций, которые дети занимают в семье, подсказывают

характеристики личности партнеров, подходящих для успешного брака. Если старший брат, выросший с

младшей сестрой, женится на младшей сестре, выросшей со старшим братом, то возможно зеркальное

отражение их личностных характеристик, которые будут давать положительный вклад в

эмоциональную взаимодополняемость их отношений. Наоборот, взаимодополняемость будет меньше,

если младший брат, выросший со старшим братом, женится на младшей сестре, выросшей со старшей

сестрой. Оба являются младшими детьми в своих семьях и не привыкли жить со сверстником

противоположного пола.

Понятие функциональной позиции в теории семейных систем указывает на то, что любой семьи имеет

конкретные функции. Эти функции выполняются конкретными людьми внутри семейной системы.

Когда один человек выполняет определенные функции, то другие члены семейной системы не будут их

исполнять. Человек рождается в определенной позиции по отношению к своим возможным братьям и

сестрам. Благодаря рождению в конкретной позиции, человек принимает на себя и те функции, которые

связаны с данной позицией. В определенной мере личность индивида формируется самой

функциональной позицией, которую он занимает в семье. Например, поведение старшего ребенка в

семье во взаимоотношениях со своими родителями и младшими братьями и сестрами вполне

предсказуемо. То, как и в какой мере он функционирует, формирует его личность, которая по мере

своего развития оказывает обратное влияние на содержание его функционирования. Несмотря на то, что

все люди вырастают в разных семьях (различное социально-экономическое положение, разное

культурное происхождение, разный уровень дифференциации), по мере взросления они могут занимать

идентичные функциональные позиции в своих семьях. Поэтому

18*

теория семейных систем предсказывает, что все старшие дети имеют ряд общих важных личностных

характеристик. Исследование Тоумена подтвердило, что существует взаимосвязь между развитием

личности ребенка и его функциональной позицией20.

Теория семейных систем добавляет к «нормальным личностным профилям» Тоумена важный параметр

— дифференциацию личности. В исследованиях Тоумена описаны характеристики, но не уровни

функционирования. Например, не все старшие братья по своим личностным качествам похожи друг на

друга. Зрелый старший брат легко принимает на себя функции лидера и ответственность, но не

пытается контролировать других людей или вмешиваться в их дела. Он позволяет другим брать

ответственность на себя. В отличие от него, незрелый старший брат может оказаться догматичным и

властным лидером, не способным уважать права других. Чрезмерная сосредоточенность на мысли: «Я

являюсь старшим братом» может резко снизить функциональную эффективность. У такого старшего

брата может оказаться младший брат, который в реальности окажется «функциональным» старшим

братом. Этот функционально старший ребенок больше похож на старшего, чем ребенок, старший по

времени рождения. Зрелый младший брат, который не обязательно является сильным лидером, берет на

себя ответственность и способен привнести в ситуацию взаимодействия ценные личностные качества и

установки, которых может не быть у старшего брата или сестры. В личности незрелого младшего

Вопрос о том, до каких пределов и в какой мере дети в семье усваивают различные функции, выходит за

пределы определения их функциональной позиции. Один ребенок может приобрести одни черты

личности родителя, а другой ребенок может усвоить другие черты личности того же самого родителя. В

семье с двумя детьми-девочками одна дочь может сформировать черты и особенности поведения,

которые считаются маскулинными, а другая дочь может усвоить фемининные функции и качества.

Желание походить на кого-то заложено в самой природе человека. Что-то из этого переноса от одного

поколения к другому имеет генетическую основу, но большая его часть идет от стремления подражать

другим людям. Поэтому люди, выросшие в одной семье, часто одинаково говорят, имеют одинаковую

походку, одинаково думают и действуют.

брата параметры «профиля младшего брата» по классификации Тоумена часто проявляются чрезмерно

резко и преувеличенно. Личностно незрелый младший брат может пройти по жизни, не принимая на

себя никакой ответственности, лишь выдвигая требования и бунтуя против тех, кто стоит выше его.

Не существует абсолютно лучшей сиблинговой позиции. Каждая позиция имеет свои положительные и

отрицательные стороны. Старший сын вместе с младшим могут образовать прекрасную команду,

взаимно дополняя друг друга. Однако в условиях стресса их кооперация может дать трещину. У

старшего ребенка может появиться чувство, что всю работу делает он один, что его «чрезмерно

используют» и «недостаточно ценят». Младший ребенок может переживать от ощущения того, что его

отставили в сторону, что на него «давят» или его «отвергают». Конечно, существует и много других

возможностей. Нормативные личностные характеристики, задающие профиль любой сиблинговой

позиции, могут и отличаться от характеристик реального лица, занимающего эту позицию. Просто

существует набор характеристик, типичных для конкретных позиций. Например, младшая сестра,

имеющая старшую сестру, может быть отличным лидером. А старшая из сестер может быть

женственной и капризной. Важно также помнить, что сиблинговая позиция учитывает и объясняет

только часть личностных характеристик человека.

Полная конфигурация ядерной семьи дает важную информацию для постановки семейного диагноза.

Сиб-линговые позиции каждого из родителей сразу же дают возможность составить определенное

мнение о некоторых аспектах их семейных отношений. Семейная психотерапия двух родителей,

которые являются младшими детьми в своих семьях, в содержательном плане отличается от

психотерапии родителей, являющихся старшими среди своих братьев и сестер. Брак между супругами,

являющимися младшими детьми в своих семьях, может привести к тому, что ни один из них не будет

стремиться брать на себя ответственность за принятие семейных решений, особенно в стрессовых ситуациях. И наоборот, брак между супругами, являющимися старшими среди своих братьев и сестер, может приводить к конфликтам и столкновениям в отношении того, кто в семье главный, особенно в условиях стресса. Чем ниже уровень дифференциации личности, тем чаще люди попадают в такого рода тупиковые ситуации.

Если оба родителя сами были младшими детьми, их первый ребенок может проявить себя в роли родителя своих родителей. Сиблинговые позиции бабушек и дедушек также важны. Мать, которая выросла как младшая из двух сестер, при том, что ее мать (бабушка ребенка) также была младшей из сестер, часто имеет типичный личностный профиль младшей сестры. Это необязательно хорошо или плохо. Признание того, что кто-то занимает определенную функциональную позицию в семье, позволяет делать предположения о вероятных формах поведения и установках этой личности.

Есть несколько способов регистрации информации о сиблинговой позиции индивида. Эти позиции хорошо видны на семейной диаграмме, поскольку братья и сестры изображаются (там, где это возможно) в порядке убывания возраста слева направо. Старший брат брата символически записывается как б(б), младший брат брата — как (б)б, а младший брат сестры — как (с)б. Конфигурация из нескольких детей может выглядеть, например, как (б)с(б)(с), что означает: девочка, вторая по рождению из четырех детей, у которой есть старший брат, младший брат и младшая сестра. Эти символы удобны при описании семейного диагноза.

Эмоциональный процесс в ядерной семье

Эмоциональный процесс в ядерной семье определяет течение и формы ее эмоционального функционирования. Содержание симптомов распространяется от проблемного индивида на всю систему взаимоотношений ядерной семьи. Диагностика основных форм эмоционального функционирования осуществляется на основе тщательного изучения истории семьи. Если функционирование одного из супругов хронически нарушено в течение ряда лет, если функционирование другого супруга и детей в основном нормальное и если супружеские отношения остаются гар-

моничными, то это свидетельствует о том, что недиффе-ренцированность семьи главным образом поглощается нарушенным функционированием одного из супругов.

В семье может существовать и несколько механизмов, снижающих общую тревогу. Обычно легче всего

определить ту схему эмоционального функционирования, которая способствует проявлению

клинической дисфункции и по поводу которой семья обратилась за терапевтической помощью21.

Намного труднее определить взаимоотношения, которые обусловили возникновение серьезных

симптомов или менее серьезных нарушений в прошлом. Возможно, отец не станет добровольно

рассказывать о том, что давно злоупотребляет алкоголем. Однако если спросить его, как он справляется

со своей тревогой, вполне возможно, что он расскажет о том, что пьет. Не исключено, что отец сильно

пил в течение ряда лет и в то же время ему удавалось сохранять вполне адекватный уровень

функционирования во многих сферах жизни. Его сын, которому несколько лет назад был поставлен

диагноз «шизофрения», может быть основной проблемой семьи и именно тем лицом, по поводу

которого родители обратились за терапевтической помощью. В этом случае главным механизмом,

поглощающим не-дифференцированность семьи, является чрезмерная вовлеченность в проблемы сына.

Вторым механизмом является терпимость к особенностям функционирования одного из супругов.

Направление эмоционального процесса в основной семье можно изобразить несколькими способами.

Его можно обозначить как «дисфункция у супруга», можно изобразить символически при помощи

стрелок или ломаных линий, как на рисунке 1, кроме того, направленность эмоционального процесса в

этой семье с основным симптомом шизофрении у сына и вторичным симптомом алкоголизма у отца

можно изобразить как на диаграмме (рисунок 7).

Когда один из членов семьи является носителем симптома, то не всегда легко понять, каким образом

семейный эмоциональный процесс отразился на функционировании симптоматической личности.

Обычно оба супруга идут на многочисленные компромиссы, чтобы снизить тревогу. Поэтому те

способы, с помощью которых один из супругов стал более терпимым или «обезличенным», могут

оказаться не столь очевидными.

Рис. 7. Жирная стрелка от матери к сыну означает, что основная форма эмоционального

функционирования в семье — это процесс семейной проекции. Тонкие стрелки, направленные вниз у

отца и вверх у матери, означают, что вторичная форма эмоционального функционирования в семье —

это дисфункция одного из супругов

Изображение эмоционального процесса семьи на диаграмме или с помощью символов может его чрезмерно упростить и обеднить содержательно. Кроме того, диаграммы в большей степени отображают статическую ситуацию, чем динамический процесс. Стрелка, указывающая направление от матери к сыну, не может охватить все процессы, которые создают и поддерживают сверхвовлеченность семьи в проблемы сына и его сверхвключенность в дела семьи. Стрелки, направленные вниз от отца и вверх от матери, можно было бы интерпретировать как наличие у отца симптомов, связанных только с процессом супружеских взаимоотношений. Однако процессы, способствующие возникновению и развитию симптома, всегда включают не один, а больше видов взаимоотношений. Квадраты, круги и стрелки не могут описать и обозначить сдвиги и изменения направления эмоционального процесса.

Однако, несмотря на недостатки, диаграммы эмоционального процесса семьи фиксируют (и напоминают), что симптом, имеющийся у того или иного члена семьи, определенным образом отражает этот процесс. Главное различие между семейным диагнозом и общепринятым медицинским или психиатрическим диагнозом состоит в отношении к самому симптому: если последний рассматривает симптом как индикатор «болезни», приписываемой только «пациенту»,

281

то первый — как индикатор эмоционального процесса, выходящего за границы «пациента» и содержащего в себе всю систему семейных взаимоотношений.

Стрессоры

Определение событий или стрессоров, приведших к нарушению эмоционального равновесия семьи, — это четвертый компонент семейного диагноза. После выявления конкретных событий дается качественная оценка общего уровня стресса в семье. Говоря о стрессе, указывают на событие, а не на реакцию семьи на это событие. Но при этом эмоционально «перегруженная» последовательность реакций, начавшаяся в ответ на событие и обусловившая определенные «подвижки» в системе семейных взаимоотношений, зачастую является намного большим и интенсивным источником стресса, чем само это событие. Этот четвертый компонент семейного диагноза ограничивается, однако, описанием самих стрессогенных событий.

Стрессорами могут быть текущие события или события, происходившие в прошлом в ядерной и

расширенной семейных системах. Часто стрессорами в ядерной семейной системе являются такие

события, как брак, беременность, рождение ребенка, раздельное проживание супругов, расторжение

брака, отъезд или уход ребенка из дома, переезд в семью для совместного проживания бабушки,

дедушки лли какого-либо родственника одного из супругов, серьезное заболевание или травма,

существенное изменение профессионального статуса, финансовая нестабильность и перемена места

жительства семьи. Такие события, происходящие в расширенной семейной системе, как смерть

родителя, развод брата или сестры, серьезное заболевание, травма или травмирующее событие, а также

переезд родственников, также являются потенциальными стрессорами для ядерной семьи. Важность

событий, их количество и временные интервалы между ними, как правило, определяют уровень стресса

в семье. Уровень стресса можно описывать либо в баллах — «от 0 до 4», «от 1 до 10», либо качественно

— «умеренный - тяжелый».

Эмоциональная реактивность

Оценка уровня хронической тревоги или эмоциональной реактивности в ядерной семье основывается на

ряде показателей: количестве симптомов в семье, степени снижения уровня функционирования,

связанного с этими симптомами, увеличении отдаленности и/или количества конфликтов в семейных

взаимоотношениях, а также уровне тревоги и реактивности у членов семьи. Тревога и реактивность

могут проявляться настолько по-разному, что оценка их уровня у отдельных членов семьи может

оказаться достаточно трудным делом. Один супруг может проявлять внешнее спокойствие, поскольку

он убежден, что именно другой супруг виноват в случившемся. Его убежденность — это форма

проявления реактивности. Родитель может сохранять спокойствие, так как не может допустить мысль,

что его сын или дочь имеют проблемы. Отказ родителя признать наличие проблемы — это форма

реактивности. С другой стороны, супруг может выглядеть весьма реактивным, пытаясь послать

окружающим многочисленные сигналы о своей тревоге. Но для него самого подобные сигналы могут

быть просто способом сохранения внутреннего равновесия и спокойствия. Поскольку не существует

никакого прибора для измерения тревоги или реактивности, клиницист обычно оценивает конкретную

семью по сравнению с другими семьями22. Для количественной оценки впечатлений об уровне тревоги

или эмоци-

Можно разработать свою собственную шкалу для измерения тревоги, изучая связь между своими

мыслями, фантазиями, мечтаниями, чувствами, физическими реакциями и формами поведения с

увеличением или уменьшением уровня своей тревоги. Такие технические приемы, как биологическая

обратная связь, могут помочь человеку стать более чувствительным к физическим проявлениям своей

тревоги. Конкретный человек может научиться делать достаточно точные и правильные суждения о

своем уровне тревоги; но в реальной жизни существует так много вариантов и способов регулирования

и проявления людьми своей тревоги, что опыт одного человека не так легко распространить на других

людей. Даже тогда, когда люди приобретают навыки «диагностики» физических и психологических

проявлений своей тревоги, они все равно могут неверно интерпретировать или вообще не воспринять

такие сигналы в критических ситуациях.

283

ональной реактивности в проблемной семье можно использовать обычные шкалы, например «от 1 до

10»23.

Адаптивность основной семьи

Адаптивность основной семьи оценивается путем сравнения уровня эмоциональной реактивности семьи

с уровнем переживаемого стресса. Высокий уровень эмоциональной реактивности в ответ на низкий

уровень стресса связывают с низким уровнем адаптивности. Низкий уровень эмоциональной

реактивности в ответ на высокий уровень стресса связывают с высоким уровнем адаптивности. Итак,

этот шестой компонент семейного диагноза основан главным образом на сравнении оценок, сделанных

в отношении четвертого и пятого компонентов. Уровень адаптивности подобен уровню

дифференциации.

Степень адаптивности ядерной семьи наиболее точно оценивается при помощи анализа всей истории

семьи, а не только последних событий и реакций на них. В истории семьи может быть ряд периодов,

когда стрессогенные события накладывались друг на друга или когда симптомы проявлялись более

заметно. Оценка функционирования семьи в периоды повышенного уровня стресса и оценка уровня

стресса в семье в периоды необычно интенсивного проявления симптомов дают возможность составить

представление об общей адаптивности семьи. Впечатление, сформированное на основе оценки

нескольких

Выражения «тревога» и «реактивность» часто используются как взаимозаменяемые, поскольку они

сходны друг с другом по уровню интенсивности. Чем выше у человека тревога, тем больше его

эмоциональная реактивность, однако тревога и реактивность обозначают различные процессы. В жизни

человека могут быть такие периоды и ситуации, когда он склонен проявлять приступы гнева,

слезливости и печали. Гнев и слезы — это эмоциональные реакции. Когда общий уровень его тревоги

возрастает, его эмоциональные реакции проявляются более легко и более интенсивно. Тем не менее,

эмоциональная реактивность не всегда связана с тревожностью. Голод и поиск сексуального партнера,

например, являются эмоциональными реакциями, которые могут быть связаны с тревогой, но могут

проявляться и независимо от нее. Спокойный человек, который не ест, может испытывать чувство

голода; беспокойно-тревожный человек, который не ест, может и не быть голодным.

периодов семейной истории, более надежно, чем впечатление, складывающееся только на основе

последнего периода жизни семьи.

В дополнение к уровню тревоги или эмоциональной реактивности и уровню стресса, при оценке

адаптивности терапевт должен также учитывать и рассматривать способы, при помощи которых семья

регулирует свою тревожность. Использование конкретных приемов регулирования тревоги может на

много лет предохранить семью от появления клинических симптомов. Внешне семья может

демонстрировать довольно хорошую адаптивность, но это впечатление иногда оказывается

обманчивым. Семья может в течение длительного периода функционировать без всяких симптомов, но

когда они внезапно возникают, то бывают исключительно серьезными. Эту мысль иллюстрирует

следующий клинический случай.

У 18-летнего юноши, покинувшего свой дом для учебы в колледже, спустя два месяца проявилась

острая психотическая реакция. Молодой человек был на длительный период помещен в

психиатрическую клинику и больше не вернулся к учебе. Он превратился в хронического инвалида,

полностью зависящего от своих родителей. Родители сообщили, что в семье было несколько случаев

проявления симптомов до того, как развилась полная декомпенсация сына. Функционирование обоих

родителей и двух старших детей было нормальным. Теоретически ситуацию в этой семье можно

интерпретировать следующим образом: в период взросления сына семья находилась в эмоциональном

равновесии. Недифференцированность семьи регулировалась главным образом заостренностью

внимания семьи на младшем сыне. Он был очень слабо дифференцированной личностью, но его

состояние стабилизировалось за счет эмоциональной поддержки родителей, пока он жил вместе с ними.

В результате никаких серьезных симптомов не проявлялось. Однако когда треугольник был разрушен

вполне тривиальным событием — ребенок поки1 нул родительский кров, — внезапно выявились очень

серьезные симптомы. Если сопоставить тяжесть симптома и соответствующее нарушение

функционирования из-за незначительного стресса, то можно заключить, что на са-

285

мом деле адаптивность семьи была достаточно низкой. Отсутствие серьезных симптомов в прошлом

было связано не с адаптивностью семьи, а с конкретным механизмом регулирования тревоги в семейной

системе.

В другой семье уровень адаптивности был таким же, как в только что описанной. Но способы

регулирования тревоги во второй семье были совершенно иными. В истории этой семьи было больше

периодов, когда проявлялись различные симптомы, но не один из них не достигал такой степени

выраженности, как в предыдущем примере. Оба сына в семье употребляли наркотики и имели довольно

серьезные поведенческие проблемы, когда они были молодыми людьми. Их функционирование

улучшилось, когда они покинули родительский дом. У отца были хронические проблемы с

позвоночником, он дважды перенес серьезные операции. Проблемы со здоровьем серьезно отразились

на его профессиональной карьере. Мать была склонна к частым состояниям депрессии. В эти периоды

ее функционирование было умеренно нарушенным, и она три раза проходила курс психотерапии и

лечение антидепрессантами. Никто из членов этой семьи не имел симптомов и нарушений

функционирования, сравнимых с хронической шизофренией. Но у многих членов семьи проявлялись

симптомы, интенсивность которых варьировала от умеренной и до умеренно серьезной. Средний

уровень стресса, который пережила эта семья, не отличался от среднего уровня стресса предыдущей

семьи24. Поэтому одна семья жила двадцать лет без каких-либо серьезных симптомов, а другая — много

лет с разными симптомами, но уровень адаптивности семей был одинаковым.

Когда в семье проявляется много симптомов, то само по себе их наличие является источником стресса.

Это часто выглядит так, будто семья находится под воздействием тяжелого стресса. Однако при более

тщательном рассмотрении оказывается, что основные стрессоры конкретной семьи не очень сильно

отличаются от тех, с которыми сталкиваются другие семьи, например, рождение ребенка, финансовые

затруднения, переходные периоды у детей, смерть родителей одного из супругов и т. д. Многие люди

считают, что они находятся под «огромным» давлением стресса, однако их восприятие больше связано

с их реакциями на наличие стресса, чем на его реальный уровень.

Адаптивность можно описать обычными шкалами. Попытка приписать конкретный уровень

дифференциации ядерной семье, такой, например, как «38» или «46», часто оказывается весьма

непродуктивной, потому что существует слишком много переменных, которые трудно учесть25. Оценки

на шкале «от 1 до 10» делать намного легче. Чем богаче практический опыт клинициста в оценивании

семьи, тем легче ему даются разграничения между уровнями адаптивности семьи. При оценке уровня

адаптивности семьи именно практический опыт терапевта всегда подталкивает его к тому, что нужно

учитывать также степень стресса, уровень эмоциональной реактивности и способы снижения тревоги в

семейной системе. Ошибочная оценка одной из этих трех переменных может привести к ошибочным

представлениям об изучаемой семье.

Стабильность и целостность расширенной семьи

Седьмым компонентом семейного диагноза является оценка стабильности и целостности расширенной

семейной системы каждого из супругов. Стабильность соотносят с усредненным уровнем

функционирования членов расширенной семьи. Целостность связывают с вопросом о том, кто из членов

расширенной системы жив и доступен для взаимодействия. Эти параметры подобны, но не

эквивалентны базовому уровню дифференциации.

Стабильность и целостность расширенной семьи каждого из супругов оценивается отдельно. Для

количественной оценки можно использовать шкалу «от 1 до 5». Оценку «5» можно было бы поставить

такой расширенной семейной системе, в которой усредненный уровень функционирования бабушек,

дедушек, тетей, дядей, двоюродных братьев и сестер, родителей, родных братьев и сестер

Более глубокие исследования, возможно, смогут более точно определить характеристики, отличающие

одну семью с базовым уровнем дифференциации, скажем, «45» от семьи с базовым уровнем «48».

Однако независимо от того, много ли известно о функционировании семьи на любой отметке шкалы

дифференциации, проблема разграничения функционального и базового уровня дифференциации будет

существовать всегда.

является стабильным по большинству параметров. В семье могут быть какие-то проблемы, но они не

являются основными. Кроме этого, оценка «5» ставится и такой семейной системе, в которой

достаточное число родственников являются живыми и доступными для оцениваемой ядерной семьи.

Оценку «1» можно было бы поставить такой расширенной семье, в которой средний уровень

функционирования бабушек, дедушек, тетей, дядей, двоюродных братьев и сестер, родителей, родных

братьев и сестер является нестабильным по многим аспектам. Влияние симптоматической личности

простирается почти на всю систему, а сами симптомы оказываются зачастую весьма тяжелыми. В этой

расширенной семье могут оказаться люди, функционирование которых более или менее стабильно, но

они в явном меньшинстве. Кроме этого, расширенной системе можно было бы дать оценку «1», если

многие важные ее члены умерли или недоступны для оцениваемой семьи. Это очень

фрагментированная семейная система.

По большому счету, при постановке семейного диагноза в рамках теории семейных систем основное

значение оценки стабильности и целостности расширенной семьи может состоять просто в том, что эта

оценка подчеркивает важность расширенной семейной системы в эмоциональной жизни ядерной семьи.

Ядерную семью невозможно адекватно понять, если рассматривать ее как закрытую систему. Она

является частью эмоциональной матрицы, состоящей из многих поколений. Поэтому невозможность

или неспособность увидеть и понять природу этой матрицы сужает взгляд клинициста на проблемы

изучаемой семьи. Ядерная семья с явно нестабильной и фрагментарной расширенной системой

находится в абсолютно ином положении по сравнению с ядерной семьей с явно стабильной и

жизнеспособной расширенной семейной системой.

Разрыв эмоциональных связей

У всех людей существуют те или иные непроработан-ные проблемы в сфере эмоциональных

привязанностей со своими родителями и родственниками из расширенных семейных систем. Чем ниже

уровень дифференциации Я, тем больше проблем с эмоциональными привязанностями.

288

Регулирование этих непроработанных эмоциональных проблем осуществляется путем установления

степени эмоционального разрыва или охлаждения отношений. Этот разрыв фиксируется в поддержании

той или иной физической и/или эмоциональной дистанции. Человек, физически отдаляющийся от своей

семьи, часто оправдывает это тем, что ему необходимо получить независимость от своих родителей.

Обычно он отрицает свою эмоциональную зависимость от других людей и склонен к смене

взаимоотношений, когда ему становится трудно регулировать их эмоциональный уровень. Человек,

который находится в близком физическом контакте со своей семьей, часто ощущает слишком большую

зависимость от нее, чтобы решиться ее покинуть. Однако он может осуществить этот разрыв внутренне,

интрапсхически, чтобы справиться с интенсивностью эмоциональной привязанности. Психотическая

личность, живущая со своими родителями, именно так и делает. Существуют самые разнообразные

градации эмоциональных разрывов.

Несмотря на то, что акт прерывания связей с другими людьми является до некоторой степени

автоматическим эмоциональным процессом, в нем присутствует также и элемент сознательного выбора.

У психотической личности этот процесс в большей степени непроизвольный, автоматический. У хорошо функционирующих людей вопрос о том, поддерживать или нет контакт с другими людьми, является скорее результатом сознательного выбора. Человеку, имеющему трудности во взаимодействии с другими людьми, легче их избегать, чем иметь с ними дело. Это избегание легко оправдать тем, что его семья «просто невыносима». Люди с одинаковым уровнем дифференциации своего Я могут принимать разные решения по поводу того, как им строить свои взаимоотношения со своими семьями26. Один человек может существенно ослабить контакты

Решение о разрыве отношений обычно принимается без особого размышления. Если человек принимает решение порвать отношения со своими родителями, то основание для этого выбора следует искать в самой эмоциональной атмосфере семьи. Некоторые люди прерывают отношения очень резко (реакция на непримиримое разногласие), но большинство отходят от своих семей постепенно. При этом они со своей семьей и сконцентрироваться на новых взаимоотношениях. Другой может решить сохранить контакт со своей семьей и попытаться справиться с существующей в семье неразберихой и беспорядком во взаимоотношениях. У каждого из этих людей одинаковый уровень дифференциации, но один человек больше отделен от своей семьи, чем другой. Тот человек, у которого разрыв с семьей меньше, имеет более надежную систему эмоциональной поддержки, чем человек, у которого связи с родственниками разорваны сильнее. Одинокий человек в периоды стресса в большей степени подвержен развитию у него разных симптомов и более склонен к смене взаимоотношений.

Оценка степени эмоционального разрыва часто затруднена, поскольку не все члены расширенной семьи, живущие вблизи друг от друга, имеют одинаковые эмоциональные контакты с семьей, также как и не все родственники, проживающие далеко от семьи, имеют с ней одинаковые эмоциональные контакты. Поэтому физическая удаленность или близость не являются надежными индикаторами эмоционального разрыва. Разрыв оценивается на основе информации о качестве эмоционального контакта между людьми. Высокое качество контакта не является эквивалентом «полной открытости», «правдивости» или «гармонии» во взаимоотношениях. Не является оно также и эквивалентом способности людей «противостоять» трудностям во взаимоотношениях друг с другом. Настойчивое

требование «полной открытости» или «конфронтации» — это зачастую просто способ справиться с

эмоциональным «слиянием». Эмоциональный разрыв минимален, когда люди стабильно

взаимодействуют друг с другом на основе взаимного уважения и способны слушать друг друга без

эмоциональной реактивности, нарушающей способность «слушать» мысли и чувства собеседника.

Кроме того, эмоциональный разрыв минимален, когда людям нет необходимости вступать в

треугольники, чтобы сохранить взаимоотношения.

не испытывают каких-то эмоциональных обид, им не предъявляют обвинений, которые держали бы их в

разрыве со своими близкими; такие люди обычно допускают саму идею восстановления контакта.

19 Теория

Оценка степени эмоционального разрыва может быть проведена по шкале «от 0 до 5». Человек с

уровнем эмоционального разрыва «5» либо физически не может существовать в рамках своей семьи без

того, чтобы у него не возникли серьезные проблемы со здоровьем, либо не может даже представить

себе, что он способен хотя бы раз встретиться или поговорить с членами своей семьи. Человек, который

полностью порвал связи со своей семьей, весьма уязвим: у него могут возникнуть проблемы со

здоровьем, если его «замещающие» взаимоотношения внезапно разрушатся. Например, оценку «5» на

шкале эмоционального разрыва со своей родительской семьей может получить законченный алкоголик.

У него разрушены также и другие эмоционально значимые взаимоотношения. Человек, которому на

этой шкале поставлена оценка «4», имеет некоторой контакты, по крайней мере с отдельными членами

семейной системы, но он принимает участие в семейных делах крайне редко, делает это формально и

весьма непредсказуем в своих поступках. Он достаточно отстранен от проблем семьи, так что семья и

не считает его действующим членом системы. В семье он считается случайным «визитером», а не таким

человеком, на которого можно положиться и который может взять на себя ответственность за решение

семейных проблем. Человек, которому по этому показателю поставлена оценка «4», может даже жить

внутри семьи, но эмоционально он изолирован либо из-за проблем с алкоголем или наркотиками, либо

из-за физических проблем или социальной изоляции. Он, однако, не так изолирован, как хроническая

психотическая личность.

На другом конце континуума находится человек, показатель эмоционального разрыва которого равен

«О». Такой человек принимает участие во всех важных делах и событиях своей родительской семьи.

Независимо от того, близко или далеко он живет от главных членов семьи, он в курсе их дел,

заинтересованно реагирует на все эмоционально значимые события, связанные с ними, и особенно — с

родителями. Они также информированы о его жизни, поддерживают с ним хорошие взаимоотношения.

Члены родительской семьи знают, что на него можно положиться, а он знает, что может положиться на

семью. Он не будет

избегать трудностей или выполнения не вполне приятных обязанностей, связанных с делами семьи.

Человек, показатель эмоционального разрыва которого равен «1», менее последователен в своих

эмоциональных взаимосвязях с семьей, чем человек с нулевым показателем по шкале эмоционального

разрыва. Например, он может соблюдать дистанцию во взаимоотношениях со своим дядей (братом

отца) из-за конфликтов между его отцом и этим братом. Эмоциональные контакты этого человека с

разными членами семьи чуть более неровны и эмоционально реактивны, чем у лица с показателем «О».

Показатели «2» и «3» могут использоваться для описания средних значений эмоционального разрыва.

Это, конечно, далеко не полные описания людей, которые в той или иной степени эмоционально

дистанцированы от своих семей. Опущено много неучтенного и неопределенного в характеристиках

людей и тех их взаимоотношениях, которые отражают различные степени эмоционального разрыва.

Представленные выше описания служат цели дать общее представление о подходе к оценке разрыва

эмоциональных отношений между членами оцениваемой семьи.

Основная цель терапии

Данные, собранные в ходе оценочного семейного интервью, и оценки первых восьми компонентов

семейного диагноза входят в девятый компонент семейного диагноза — основную цель терапии.

Терапия, базирующаяся на теории семейных систем, независимо от того, какова клиническая природа

проблемы, всегда руководствуется двумя главными принципами: (1) уменьшение тревоги будет

ослаблять проявление симптомов и (2) повышение уровня дифференциации будет улучшать

адаптивность. На начальном этапе терапия в большинстве случаев ориентирована на уменьшение

уровня тревоги. С уменьшением тревоги в ходе терапевтического процесса основное терапевтическое

усилие концентрируется на одной задаче — способствовать дифференциации Я. Большинство семей,

проходящих психотерапию, будут переживать уменьшение тревоги и ослабление симптомов. У

меньшего числа

19»

семей будет происходить некоторое изменение базового уровня дифференциации. Основная цель

терапии касается тех проблем и взаимоотношений, работа над которыми (как полагает психотерапевт на

основе оценки) будет наиболее конструктивной с точки зрения уменьшения тревоги в семейной системе

и повышения базового уровня дифференциации. В процессе терапии эта цель может изменяться.

Семья с высоким уровнем тревоги имеет тенденцию слишком сильно концентрировать свое внимание

на тяжелых, эмоционально напряженных проблемах. Если клиницист систематически пересматривает

все те сферы взаимоотношений, которые могут порождать проблемы, это не только помогает ему

находиться на определенной дистанции от семейного «помешательства», но и помогает членам семьи

отстраниться от текущих проблем и стать эмоционально менее реактивными. После изучения и

обследования текущих и прошлых событий в истории ядерной семьи и семейных систем в целом у

терапевта должны появиться определенные идеи в отношении факторов, повышающих уровень тревоги

в семье. Если какую-то роль в этом играют недавние события и процессы взаимоотношений в одной или

обеих расширенных семьях, то основное внимание в начале терапии можно уделить именно этим

сферам. Если родительские семьи, по мнению терапевта, не влияют на уровень тревоги ядерной семьи,

основным объектом внимания в начале психотерапии должен стать процесс взаимоотношений в самой

ядерной семье. Если выяснится, что внешние события и процессы, не связанные с семейными

системами, представляют важность и оказывают влияние на уровень тревожности ядерной семьи, то,

естественно, именно эти сферы станут объектом внимания в начале психотерапии.

Оценка эмоционального процесса в ядерной семье оказывает влияние на решения о том, что должно

быть объектом терапевтического внимания и каков должен быть подход к решению существующих

проблем. Если основным механизмом «связывания» тревоги является сверхвовлеченность в проблемы

одного ребенка, для родителей будет исключительно полезно разобраться со своими эмоциональ-

293

ными привязанностями в родительских семьях. Эмоциональная вовлеченность родителей в отношения с

ребенком может быть слишком интенсивной и сложной, поэтому ее невозможно продуктивно

исследовать, если ограничивать свое внимание только взаимоотношениями родителей друг с другом и

со своим ребенком. В треугольнике мать-отец-ребенок присутствует множество автоматических,

неподконтрольных процессов, которые не позволяют ситуации измениться. Независимо от того,

насколько кардинально родитель стремится изменить свое поведение в этой триаде, это может оказаться

достаточно трудным делом. Если внимание родителя сдвинется с данного основного треугольника на

расширенную семейную систему, он может получить новую информацию и начать по-другому

осмысливать свои установки и поведение. Это в конце концов поможет ему изменить взаимоотношения

со своим супругом и с ребенком. Эмоциональная гибкость семьи, сильно сконцентрированной на

ребенке, может существенно возрасти в том случае, когда по крайней мере один из родителей начнет

понимать, что его проблемные привязанности возникли еще в родительской семье. Если это начинают

понимать оба родителя, то результаты оказываются еще лучше. Если главным механизмом снижения

тревоги в ядерной семье является привычка одного супруга приспосабливаться к эмоциональному

давлению другого супруга, то супругам может быть противопоказана встреча на совместных сессиях.

Когда один из супругов легко тушуется в присутствии другого, что он ничего не получит от совместной

сессии. Более того, состояние «обезличенного» супруга может даже ухудшиться. С другой стороны,

совместная сессия в ряде случаев может стать именно тем «форумом», на котором симптоматичный

покорный супруг получит положительный импульс. Участие симптоматичного супруга в совместной

сессии может помочь ему сформировать для себя представление и укрепиться во мнении, что он не

является единственным человеком, у которого есть проблемы. Терапевт должен отдавать себе отчет в

том, что совместная сессия может подорвать стремление члена семьи к изменению. Исключительно

важно, чтобы клиницист отдавал себе отчет в интенсивности эмоционального процесса в семье,

с которой он работает. Терапевту не нужно бояться эмоциональной напряженности, он должен ее

признавать, принимать и относиться к ней спокойно и заинтересованно, как к реальному условию своей

работы. Слабо адаптированный индивид или семья, действительно переживающие сильную

эмоциональную напряженность, находятся в неопределенно-неустойчивом состоянии. В таких случаях

терапевт должен быть более доступен для семьи, чем обычно. Люди, конечно, пытаются

контролировать свою эмоциональную реактивность, но порой делать это очень нелегко. Когда терапевт

уважает и ценит свою собственную эмоциональную реактивность, он способен относиться с

пониманием и уважением к трудностям, которые испытывает семья при контроле ее реактивности. С

другой стороны, терапевт должен остерегаться того, чтобы не попасться в ловушку ошибочного мнения,

что люди не могут себя контролировать. В ряде случаев родители избавляются от своей тревожности,

«разряжаясь» на ребенке и считая, что именно ребенок должен измениться (в поведении, отношениях и

т. д.). Аналогичным образом один из супругов может снижать свою тревожность, разряжаясь на другом

супруге. Такие люди твердо и настойчиво требуют от других, чтобы они изменились. Если терапевт

принимает и разделяет такую установку, он сам становится частью проблемы. Члены семьи,

пытающиеся справиться с действующими на них стрессорами, не всегда понимают, насколько их много

и какова их природа. Систематическое рассмотрение и перепроверка того, что произошло и происходит,

может дать людям основание для осознания того, насколько «перегружены» их эмоциональные

состояния и взаимоотношения. Полезно также увязывать между собой чувства и факты.

Обычно терапия продвигается успешнее и быстрее, когда люди не слишком дистанцированы от своих

родительских семей. Процесс терапии может тормозиться и застревать из-за того, что у людей прерваны

связи со своими родительскими семьями, и может прогрессировать, когда один или оба супруга

стремятся восстановить эти связи. Если супруг находится в фактическом разрыве со своей семьей и

прилепился к семье своей жены, то его эмо-

295

циональная жизнь будет регулироваться реакциями на супругу и ее семью. До тех пор пока супруг с

прерванными семейными связями не станет предпринимать усилий к восстановлению контактов со

своей семьей, он будет оставаться пленником своей эмоциональной реактивности. Полезными могут

оказаться раздельные встречи с супругами, чтобы укрепить у супруга, оторванного от своей

расширенной семьи, убежденность в том, что чем больше он занимается и разбирается со своим

прошлым, тем больше крепнет надежда на изменение настоящего. Однако это не означает, что

оторванный супруг будет много делать для налаживания связей со своей семьей или, по меньшей мере,

начнет налаживать их немедленно; но будет обозначена программа действий, реализация которых, по

мнению терапевта, может оказаться конструктивной. Люди обладают свободой выбора; но на терапевте

лежит ответственность говорить и действовать так, как он думает и считает правильным. Обычно

клиническая семья понимает полезность такого поведения.

Если терапевт работает с парой, у которой совершенно нарушены эмоциональные связи с

родственниками из своих расширенных семей и которая не очень стремится их восстанавливать, то ему

очень важно отчетливо это понимать. Человек с разрушенными эмоциональными связями часто

убежден, что проблема, существующая в настоящем, может быть «излечена» без обращения к

нерешенным в прошлом проблемам родительской семьи. Эта убежденность может быть перенесена на

соответствующие ожидания семьи по отношению к действиям терапевта. Терапевт должен уметь

«лечить» заявленную проблему в рамках существующей семейной ситуации. Если семья ожидает от

терапевта именно этого, то он должен такую задачу ясно понять и занять определенную позицию, т. е.

как-то отнестись к этим ожиданиям. Совсем не обязательно, чтобы терапевт начал настаивать на том,

чтобы член семьи сконцентрировал свое внимание на взаимоотношениях со своей родительской семьей.

Некоторые люди просто не способны это сделать; и даже те люди, которые на это способны, не всегда

последуют таким советам. Людей не нужно обвинять и укорять за то, что они не хотят разбираться и

восстанавливать

прерванные взаимоотношения, но потенциальная цена этого нежелания должна отчетливо сознаваться

как терапевтом, так и членами проблемной семьи. У людей, не восстановивших свои связи с прошлым,

может наступить улучшение функционирования, но обычно это не полное «выздоровление», оно

происходит медленнее и его результаты менее стабильны27. Иногда неспособность даже одного из

супругов сосредоточить свое внимание на событиях и взаимоотношениях в родительской семье может

полностью заблокировать хоть какой-то прогресс в психотерапевтическом процессе.

Оценка стабильности и целостности расширенных семей направляет внимание психотерапевта в

нескольких направлениях. Порой для ядерной семьи это не совсем очевидно, но расширенная семья

почти всегда является для нее потенциальным ресурсом. Для терапевта важно иметь сведения о ныне

здравствующих членах расширенной семьи; он должен знать, где они живут, каково было содержание

их взаимоотношений с ядерной семьей в прошлом и каковы эти взаимоотношения в настоящем. Может

возникнуть впечатление, что один или оба супруга проблемной семьи не имеют вообще «никакой»

расширенной семьи или «почти не имеют». Ни один из супругов не рассматривает родственные

отношения как возможное средство решения своих

Складывается впечатление, что индивид, стремящийся повысить уровень дифференциации своего Я,

обычно узнает о себе и своих взаимоотношениях с другими людьми больше, когда стремится

анализировать свою жизненную ситуацию в более широкой перспективе — обращая внимание и на

положение дел в собственной семье, и на отношения с родственниками по линии родителей. Такой

человек узнает о себе больше, чем тот, кто фокусируется только на своей собственной семье.

Получаемые на основе такого анализа и обсуждения знания могут постепенно изменить мысли и

представления человека о самом себе и о своих семейных отношениях в целом. Такая перемена образа

мыслей свидетельствует о переходе от причинно-следственной к системной модели мышления. Она

необходима человеку для того, чтобы выдержать эмоциональное давление в системе взаимоотношений

с высоким уровнем тревоги. Поэтому, если усилия индивида не ограничиваются изучением

взаимоотношений только в своей основной семье, то у него появляется больше шансов для личностного

роста и для противостояния возможным натискам эмоциональных неурядиц в будущем.

297

проблем. Если терапевт сразу соглашается и принимает такую точку зрения, то расширенная семья

скорее всего никогда и не станет таким средством. Поэтому для психотерапевта важно собирать факты,

а не просто соглашаться с мнениями и предположениями изучаемой семьи. Семья, в которой человек

родился и вырос, становится для него ресурсом тогда, когда он в нее возвращается: не для того, чтобы

что-то получить от нее (поддержку, одобрение или благосклонное отношение), а для того, чтобы

больше узнать о самом себе. Когда люди перестают стремиться изменить свою семью, тогда семья для

них действительно становится ресурсом28.

Осведомленность о стабильности и целостности расширенных семейных систем дает терапевту также

больше возможностей для оценки базового уровня эмоциональной напряженности в семье, которую он

лечит. В ряде случаев люди намного более тревожны и эмоционально реактивны, чем они стремятся

показать другим. Выяснение фактов поведения родственников в расширенной семье позволит терапевту

не быть обманутым маской спокойствия своих пациентов и быть более реалистичным при оценке

проблемы в семье, с которой он работает. Важно также постоянно следить за событиями,

происходящими в семейных эмоциональных системах каждого из супругов. Эти события и изменения

могут отражаться на эмоциональной жизни ядерной семьи. Иногда именно визит

Наиболее типичным выражением тупика во взаимоотношениях людей является дилемма: «Либо

должны измениться вы, либо это должен сделать я». Чем ниже уровень дифференциации, тем

интенсивнее и тяжелее ситуация. Желание «изменения» относится к тому, что происходит в

существующей системе взаимоотношений. Дифференциация своего Я позволяет индивиду быть гибким

и не стараться измениться самому или изменить другого в ответ на его поведение. Это изменение может

происходить без нарушения взаимоотношений. Большинство людей в той или иной мере попадают в

подобные тупиковые взаимоотношения со своими семьями. Они или осознают, что семья с ними

несчастна и они сами должны измениться ради благополучия семьи, или чувствуют себя несчастными,

живя вместе с семьей, и считают, что именно семья должна измениться для достижения общего

равновесия. Подобные установки и реакции способствуют углублению эмоционального разрыва

взаимоотношений в семье.

в родительскую семью или, наоборот, приезд родственника, особенно одного из родителей, может дать

старт появлению симптомов в ядерной семье. Осведомленность терапевта о расширенных системах

ядерной семьи имеет значение также и в тех случаях, когда ему необходимо побудить человека, чтобы

тот напрягся и проявил индивидуальность в семье своего происхождения. В конечном итоге члену

семьи удается нащупать собственную линию поведения и использовать терапевта преимущественно как

консультанта в тех ситуациях, когда он застревает или теряется в эмоциональной трясине семейных

отношений.

Прогноз

В общепринятом медицинском или психиатрическом диагнозе прогноз основан на оценке природы

«заболевания» конкретного индивида. Такие диагнозы, как рак поджелудочной железы, стенокардия,

цирроз печени, шизофрения, аффективное расстройство, повышенная тревожность, алкоголизм,

расстройство поведения, асоциальная личность, обычно позволяют строить ясный прогноз. Однако для

большинства диагнозов нельзя сделать сколько-нибудь конкретный прогноз. Существует слишком

много клинических разновидностей заболеваний, чтобы специалист мог позволить себе делать точные

прогнозы. «Типичного» течения такой болезни, как рассеянный склероз, не существует. Не существует

«типичной» динамики протекания маниакальной депрессии, алкоголизма или агорафобии.

Любой клинический диагноз опирается на своего биологического носителя. Существует биология

шизофрении, агорафобии и алкоголизма, как и биология рака, ревматоидного артрита и нефрита. Эти

биологические процессы необходимо учитывать при формулировке прогноза. Например, биология

разных видов рака не одна и та же. Вместе с тем существует и психология шизофрении, агорафобии и

алкоголизма и, возможно, психология рака, ревматоидного артрита и нефрита. Эти психологические

процессы также необходимо учитывать при формулировке прогноза. Например, все люди, болеющие

раком, отличаются друг от друга по своему психологическому облику.

299

Теория семейных систем добавляет новый важный фактор — систему взаимоотношений, — который,

как полагают, влияет на протекание всех клинических расстройств. Эти системы взаимоотношений

должны также учитываться при формулировке прогноза.

Примером, демонстрирующим важность учета человеческих взаимоотношений при составлении

прогноза, является случай с двумя мужчинами пятидесятилетнего возраста, которые перенесли острый

инфаркт миокарда приблизительно одинаковой тяжести. Медицинские анализы и тесты у обоих

пациентов были одинаковыми, поэтому и прогноз, основанный на оценке биологических параметров,

был у них один и тот же. Тем не менее, хорошо известно, что один из них может пережить ряд

серьезных сердечных приступов и умереть в течение следующих пяти лет, а у другого может больше и

не быть повторных приступов и он проживет долгую жизнь. В целом считается, что настойчивое

стремление пациента к тому, чтобы «самому заботиться о себе», играет определенную роль в

клиническом исходе. Если пациент в стрессовой ситуации соблюдает предписания врачей — бросает

курить и контролирует свою диету, его состояние может быть намного лучше, чем когда он этого не

делает. Тем не менее, многие люди, которые имеют или приобретают хорошие привычки для

сохранения своего здоровья, умирают рано, а те люди, которые мало заботятся о своем здоровье, живут

долго. Очевидно, что существует много вопросов, на которые пока нет ответов. Знание переменных

семейных систем также не позволяет делать точных предсказаний, однако учет этих переменных, по-

видимому, повышает точность прогноза.

Сиблинговая позиция также может играть определенную роль в формулировке прогноза, но для ее

уточнения необходимы дополнительные и серьезные исследования. Тоумен (1962) показал, что

количество разводов коррелирует с согласованностью сиблинговых позиций супругов. Если мужчина,

«старший брат младшей сестры», вступает в брак с женщиной, занимавшей позицию «младшая сестра

старшего брата», то вероятность развода будет значительно меньше, чем в ситуации, когда супруги

имеют

мало совместимые сиблинговые позиции: мужчина — «старший брат младшего брата», а женщина —

«старшая сестра младшей сестры». Соответствие таких данных предсказаниям возможного

возникновения тех или иных функциональных расстройств до сих пор неизвестно.

Знание особенностей протекания эмоционального процесса в ядерной семье может также внести свой

вклад в составление более точного прогноза о течении конкретного функционального расстройства.

Если на протяжении длительного периода существования ядерной семьи в ней доминировала одна

схема эмоционального функционирования, снижающая тревогу, то вероятность существенного

изменения этой схемы намного меньше, чем в случае, когда в семье длительное время сосуществовало

несколько таких схем. Если в семье доминирует одна схема эмоционального функционирования,

являющаяся причиной появления симптома какого-либо расстройства, то вероятность устойчивости

этой симптоматики будет очень высокой. И наоборот, если в течение ряда лет симптомы расстройств

появлялись у разных членов семьи, то вероятность постепенного ослабления вновь возникшего

симптома вплоть до его полного исчезновения достаточно велика.

Для прогноза очень важна оценка стрессоров, эмоциональной реактивности и адаптивности ядерной

семьи. Когда в хорошо адаптированной семье возникают серьезные симптомы как реакции на высокий

уровень стресса, то прогноз обычно точнее, чем в ситуации, когда серьезные симптомы возникают в

плохо адаптируемой семье под воздействием «небольших доз» стрессового давления. На одном конце

континуума располагаются ситуации, в которых симптом расстройства появляется в результате резкого

наплыва неблагоприятных событий и процессов, которые существенно изменяют устоявшуюся

комфортную психологическую атмосферу семьи и даже разрушают ее. Сила симптома

непропорционально велика в сравне-, нии с базовым уровнем адаптивности системы. С течением

времени семейная система обычно восстанавливает свое нормальное функционирование, а симптом

расстройства не превращается в хронический, опасный для здоровья.

На другом конце континуума располагаются ситуации, в которых симптом расстройства возникает в

результате постепенного развития событий и процессов, способствующих определенной перемене

психологической атмосферы семьи, никогда не бывшей достаточно спокойной. Несмотря на трудности,

семья в течение многих лет «держится», не проявляя каких-либо серьезных симптомов, кроме едва

заметных признаков. Возникший симптом нельзя назвать чрезмерным, непропорциональным в

сравнении с базовым уровнем адаптивности системы. Маловероятно, что система выздоровеет. Скорее

всего, симптом расстройства превратится в хронический, ослабит общее функционирование или станет

опасным для жизни. Между этими крайними полюсами континуума существует множество

промежуточных состояний. Стабильность и целостность семейной системы каждого супруга имеет

определенную ценность для предсказания вероятного клинического исхода. Стабильность и

целостность соответствуют уровню дифференциации. Чем ниже уровень дифференциации, тем больше

вероятность того, что симптом станет хроническим или примет тяжелую форму. Поэтому, оценивая

целостность и стабильность семьи, можно сформировать общее представление об основном

эмоциональном «субстрате», на базе которого возникло клиническое расстройство. Кроме этого, чем

больше стабильность и целостность расширенной семейной системы, окружающей ядерную семью, тем

больше вероятность того, что система будет оказывать поддерживающее влияние на основную семью.

Чем больше у семьи возможностей стабилизироваться при поддержке окружающих ее родственных

связей, тем менее интенсивность эмоционального процесса в этой семье. Низкая интенсивность

эмоционального процесса, по-видимому, способствует благотворному клиническому течению любого

функционального расстройства семьи.

Степень эмоционального разрыва отношений является, вероятно, наиболее важным прогностическим

показателем. Когда возникает серьезный симптом в ядерной семье с фактически прерванными

эмоциональными связями со своими родственными системами, прогноз будет

менее обнадеживающим, чем если бы этот симптом возник в семье, члены которой находятся в

хороших взаимоотношениях, в эмоциональном контакте со своими родственниками. В ряде случаев

симптом проявившегося расстройства может модифицироваться, когда по крайней мере одному из

супругов удается восстановить эмоциональные связи со своим прошлым. Если у людей прерваны

эмоциональные связи с родственными системами, которые сами нестабильны и фрагментарны, и у них

проявляется серьезное расстройство, то прогноз протекания болезни будет менее благоприятным, чем

для людей, находящихся в полном разрыве с родственниками, но у которых больше возможностей

поддерживать контакты и отношения с другими неповрежденными системами.

Даже слабо дифференцированные люди, оторванные от своих нестабильных и фрагментарных систем, в

принципе могут вылечиться от серьезного клинического расстройства, как могут выздороветь люди с

прогрессирующим раком поджелудочной железы. Никакая совокупность переменных не является

абсолютной для предсказания исхода заболевания. Даже тогда, когда все известные переменные

учтены, предсказания клинициста часто оказываются ошибочными. Именно это обстоятельство делает

медицину и психиатрию такими интересными сферами человеческой деятельности. Независимо от того,

что нам известно о возможностях человеческой адаптации, мы продолжаем пренебрегать многими

исключительно важными биологическими, психологическими, социологическими факторами и

взаимосвязями. Важно «наблюдать» и «слушать» процесс человеческой жизни и природного мира в

целом, не отбрасывая факты, которые противоречат теориям, а наоборот, отбрасывать теории,

противоречащие фактам.

ЛИТЕРАТУРА

Toman W. (1961). Family Constellation. Springer, NY. Toman W. (1962). Family constellations of divorced

and married couples// Journal of Individual Psychology. 18:48-51.

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

СЛИЯНИЕ И ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ В БРАКЕ

Фил Кливер

Что способствует благополучному течению брака? То, как клиницист отвечает на этот вопрос,

определяет ход психотерапевтической работы с возникающими проблемами. Например, если клиницист

рассматривает жизнь в браке в тесной зависимости от индивидуальных особенностей мужа и жены, то и

его психотерапевтическая работа будет сосредоточена на индивидуальной психопатологии. Если же

клиницист считает главным в брачных отношениях общение и взаимодействие, то оценивается и

корректируется именно способность к общению. Боуэн в своей теории предлагает взглянуть на союз

двух личностей как на систему взаимоотношений в семье. По его мнению, жизнь в браке управляется

личностными особенностями людей, отношениями внутри супружеской пары и отношениями в семье.

В начале этой главы представлены теоретические взгляды на брак как естественную систему. Затем

семейная система рассматривается с точки зрения теории Боуэна. В заключение обсуждается

возможность использования теории Боуэна для объяснения проблем, возникающих в браке, и

приводятся примеры.

ТЕОРИЯ Брак с точки зрения биологических систем

Боуэн полагал, что люди и другие формы жизни имеют много общего в силу эволюционной

преемственности. Путь к пониманию человека лежит через изучение сходства и различий между его

эволюционными предшественниками и представителями современного человеческого вида. С этой

точки зрения, брак отчасти является продуктом эволюции. Цель данной главы — обосновать это

утверждение.

Брачные стратегии самцов и самок внутри видов (полигамия или моногамия) и механизм их

применения (прочные пары или слабые привязанности) направлены на воспроизводство генотипа

индивидов. Отношения самец — самка связаны с условиями среды, с морфологией животного и

выживанием потомства. У большинства видов, особенно у млекопитающих, самцы и самки не

моногамны и редко составляют прочные пары. Самцы состязаются, добиваясь доминирования, и тот,

кто побеждает, получает право на воспроизводство. У полигамных видов потомство выигрывает от

того, что самые крепкие самцы обеспечивают его своими генами (Betzig, 1986). Самцы редко помогают

самкам в уходе за молодняком, если только не хотят добиться благосклонности самки для спаривания в

будущем.

Моногамия возникает в процессе эволюционного отбора, когда для выхаживания потомства

необходимы объединенные усилия самца и самки, чтобы противостоять угрозам внешнего мира и

исполнить свои родительские обязанности. Моногамия присутствует у большинства птиц, примерно у

3% млекопитающих и у 16% приматов (Kleiman, 1977; Konner, 1982). Варианты моногамии меняются от

вида к виду, начиная с мало контактирующих самцов и самок, которых объединяет лишь проживание на

одной территории и которые спаривающихся случайно, до прочных пар, которые совместно заботятся о

потомстве и не меняют супругов. Парная взаимосвязь, или эмоциональная привязанность, обеспечивает

длитель-

307

ность такого партнерства. Естественный отбор «склоняет» к моногамии и к необходимости создавать

прочную пару с помощью определенных «уловок»: нужно защищаться от хищников, кормить

потомство, детеныши длительное время зависят от взрослых и пр. (Kleiman, 1977; Whitten, 1987; Wilson,

1975). У большинства моногамных видов самцы и самки совместно заботятся о потомстве и имеют

сходную морфологию, меньшую ролевую дифференциацию и менее интенсивное сексуальное

взаимодействие по сравнению с полигамными видами.

К какой разновидности относятся люди? В основном человеческая брачная стратегия моногамна;

примерно в половине случаев создаются прочные пары; о детях так или иначе заботятся оба родителя.

Хотя многие человеческие культуры полигамны, этой брачной стратегией «заражено» не более 10%

мужчин. Остальные 90% создают моногамные пары. Однако человек — не слишком моногамный вид, о

чем свидетельствует часто встречающаяся неверность. По разным обследованиям, диапазон

супружеской неверности варьирует от 25 до 72% (Fisher, 1992).

У людей парная взаимосвязь, или эмоциональная привязанность, не слишком прочна и совершенна по

сравнению с «более моногамными» видами. Между женщинами и мужчинами больше врожденных

различий, хотя женщины и мужчины достаточно схожи морфологически, но не в такой степени, как

самки и самцы других видов. Возможно, человеческий парный брак лишь наполовину испечён в печи

эволюции (Maraskin, 1994).

У людей забота о детях обычно возлагается на женщин, а отцам во всем мире и во всех культурах

достается вспомогательная роль. Как и у других видов, заинтересованность отца в потомстве зависит от

его отношений с женщиной. Когда пара стабильна, мужчина обычно сильнее связан с потомством.

Люди демонстрируют много вариантов этой основной эволюционной схемы, внося всевозможные

интересные модификации в моногамию, в привязанность супругов друг к другу и в заботу двух

родителей о потомстве.

20»

Фил Кливер

ТЕОРИЯ БОУЭНА И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ БРАКА

Дифференциация Я

Дифференциация Я — это основное понятие теории Боуэна. Степень адаптивности людей к среде

обусловлена разными уровнями дифференциации. Дифференциация Я представляет собой способность

быть отдельной личностью, сохраняя связь с окружающими, или способность сепарироваться, сохраняя

близкие отношения. На высших уровнях дифференциации люди способны отвечать за себя и других,

ясно мыслить, попадая в эмоционально напряженные ситуации, следовать определенным принципам,

ставить перед собой цели. Как правило, у них имеются только отдельные слабо выраженные симптомы

физического нездоровья, нарушения эмоционального и социального поведения; их браки обычно

стабильны. На низших уровнях дифференциации люди в меньшей степени ответственны за себя и/или

сверхответственны за других; ими руководят прежде всего эмоции или импульсы, а не разум; они

«тонут» в отношениях; для управления собой у них остается мало энергии. Они часто имеют

выраженные физические, эмоциональные и социальные симптомы и вступают в нестабильные браки.

Боуэн (Bowen, 1978) полагал, что максимальная степень совместности в браке выражается в слиянии.

Слияние является основной причиной крушения брака и сердцевиной клинической работы с парами.

Все браки сильно варьируют по уровню слияния или дифференциации. На рисунке 1 (Kerr, Bowen,

1988) показаны разные варианты слияния и отмечен уровень Я одного супруга, определяемый вторым

супругом, иначе говоря, показан баланс между индивидуацией и совместностью. На данном этапе

эволюции у людей не наблюдаются случаи полного отсутствия слияния. Пары, находящиеся на высших

уровнях дифференциации, находятся в интервале между умеренным слиянием и его отсутствием.

Наиболее слившиеся пары обладают наименьшими возможностями для индивидуации и в основном

подчи-

Рис. 1. Уровни слияния в браке: (1) Высокое слияние, (2) Умеренное слияние, (3) Отсутствие слияния

няются брачным взаимоотношениям. Такие партнеры весьма зависят друг от друга, слишком остро или

слишком вяло реагируют один на другого, пугаются изменений в партнере, препятствуют этим

переменам или стараются их не замечать, часто неверно понимают друг друга, чересчур эмоционально

напряжены, отчуждены или неуверенны, или непоследовательно жестки в своем отношении к важным

проблемам брака. Иногда слияние выражается в том, что один из супругов постоянно

приспосабливается к другому, причем настолько самоотверженно, что супруги действуют скорее как

одна личность, а не как две. Плотно слившиеся пары могут считать свою жизнь весьма

удовлетворительной, однако их связь становится уязвимой и нестабильной, когда возрастает количество

и интенсивность стрессоров или когда их единение оказывается под угрозой. Менее слившиеся пары,

напротив, обладают большей индивидуацией, которая позволяет супругам иметь более прочную и

стабильную близость. Такие партнеры толерант-ны к различиям между ними, они более

самостоятельны, у них больше возможностей оставаться самими собой. В то же время у каждого из них

меньший уровень взаимозависимости, они не боятся обсуждать широкий спектр личных и

эмоциональных проблем, у них есть определенные мнения относительно важных проблем,

возникающих в браке, они руководствуются скорее разумом, чем эмоциями, умеют определять, когда

следует пойти на компромисс, а когда настоять на своем, в своих отношениях приветствуют проявление

чувства юмора и приспосабливаются

310

к стрессовым обстоятельствам с наименьшими для себя потерями (т. е. с более слабыми симптомами).

Тревога

Уровень тревоги влияет на взаимоотношения в браке. Тревога возникает из реальных или

воображаемых угроз. У каждого индивида есть базовый, или постоянный, уровень тревоги, который

определяется взаимоотношениями, существующими в данной семье. Чем более нестабильной или

эмоционально реактивной была семья, из которой произошел человек, и чем более он зависим от этой

семьи, тем выше уровень хронической тревоги, с которой ему приходится справляться в течение всей

жизни. Позиция человека в семье также влияет на то, какой объем тревоги он принимает на себя. Пары

с более высоким уровнем постоянной тревоги более реактивны в браке и с большим трудом проводят

грань между реальными и воображаемыми угрозами. К постоянной тревоге добавляется острая тревога,

которая порождается обстоятельствами каждодневной жизни. В отличие от постоянной тревоги уровень

острой тревоги колеблется под воздействием таких стрессоров, как смена работы, переезд на новое

место жительства, семейные баталии. Стабильность брака зачастую зависит от приступов острой

тревоги.

Триангуляция

Давление совместности и тревога неравномерно распределяются между членами семьи, поэтому одни

из них более тревожны, чем другие. Это динамичный процесс, управляемый законами треугольника.

Партнеры в браке привлекают третью сторону, которую используют для смягчения супружеского

стресса, но такие процессы сильно различаются по интенсивности и частоте триангуляции. В некоторых

браках эмоциональная сензитивность и тревога проецируются за пределы пары — на ребенка или

других членов семьи (Bowen, 1978; Klever, 1996). Такая проекция улучшает внешнее впечатление о

браке по сравнению с тем, что он представляет на самом деле, а ребенка выставляет в худшем свете.

Процесс проекции может работать и внутри супружеской пары, когда один из парт-

неров становится объектом проекции. Например, мать, обеспечивающая семью, занята тем, что она

либо заботится о безработном алкоголике-муже, либо сердится на него. Основной предмет

беспокойства — не брак, а муж. В другом случае, когда жена и муж сверхсосредоточены друг на друге и

на проблемах брака, вместо проекции пара принимает на себя всю семейную сензитивность и

тревожность. Когда доминирует такая схема, брак, скорее всего, окажется под угрозой. На более

высоких уровнях дифференциации супруги меньше проецируют и притягивают к себе других. Таким

образом они удерживают свои супружеские стрессы в пределах семьи и дают возможность другим

людям самим отвечать за свою жизнь.

Многопоколенческая семья

Муж и жена воспроизводят тот уровень слияния, который каждый из них имел и имеет в своей

родительской семье. Способность быть самостоятельной личностью рядом с матерью, отцом, братьями

и сестрами — это то же самое, что и способность быть самостоятельной личностью рядом с супругом.

Количество энергии, затрачиваемое на избегание, приспособление или борьбу с родителями, равно тому

количеству энергии, которое вкладывается в устроение своих отношений с супругом. Стиль и

направленность взаимоотношений могут несколько варьировать, но уровень сензитивности отношений

сохраняется. Например, муж мог сражаться со своими родителями, а сейчас он, приспосабливаясь и

избегая разногласий, посвящает себя жене. Отношения хотя и разные, но схожи по уровню

сосредоточенности на другом человеке. Чем сильнее слияние между супругом и его родительской

семьей, тем хуже брак защищен от нестабильности.

Брак — это еще один шаг к сепарации. Иногда браки заключают только для того, чтобы уйти от

хлещущих через край эмоций в родительской семье. Человек надеется, что, вступив в брак, он найдет

способ освободиться от проблем, не проработанных в своей родительской семье, но это иллюзия: та же

напряженность эмоций возрождается в брачных отношениях. Чем больше напряженность отношений с

родителями, которую преодолевает

312

человек путем отдаления от них, тем сильнее его зависимость в браке и тем больше его брачные

ожидания превосходят то, что партнер может дать ему реально. Супруг не может быть матерью, отцом,

братом, сестрой и дедом своему партнеру. Под грузом этих зависимостей и ожиданий брак неизбежно

дает трещину. Когда муж и жена действительно имеют жизнеспособные отношения с родительскими

семьями, у них больше ресурсов, чтобы поддерживать брачный союз. Родительские семьи в принципе

способны предоставить своему ребенку историческую перспективу, более объективное понимания

брака, семьи и своего Я, а также способы управления тревогой.

Другой тип слияния разных поколений может проявить себя не в дистанцировании, а в открытой

подчиненности родительской семье. Супруг, для которого характерен именно этот тип слияния с

родителями, сообщает, что родители — его самые близкие люди, что он во всем похож на них, часто с

ними контактирует, обращается к ним за помощью в поисках решений, получает от них финансовую

поддержку. Такая близость между супругом и его семьей может стабилизировать брак, пока другой

супруг согласен оставаться в стороне. Он может даже быть принят в семью своего партнера, словно у

него нет собственной семьи. Но когда он начинает претендовать на то, чтобы занять место внутри семьи

вместе с партнером или когда слияние этого партнера с его семьей перестает быть удобным для

другого, неполадки в браке обычно выходят наружу.

Многопоколенческие семьи также влияют на функционирование брака своими тревогами по поводу

брака вообще и по поводу отношений между мужчинами и женщинами — в частности. Индикаторы

тревоги в браке — нестабильность брака, раздельное проживание супругов, развод и полный отказ от

вступления в брак. Чем сильнее эти индикаторы проявляются в семьях мужа и жены, тем больше

шансов, что в их браке обнаружатся те же симптомы, несмотря на наличие детей и особенности

характера взрослых. Женщины, пережившие развод родителей в возрасте до 16 лет, имеют на 59%

больше шансов, что они разведутся, чем женщины из нераспавшихся семей. Мужчины, родители

которых развелись, имеют на 39% больше шансов развестись,

чем мужчины из нераспавшихся семей (Beal, Hochman, 1991). Эти данные подтверждают мысль о том,

что брачная тревога может передаваться от поколения к поколению. Тем не менее дети из распавшихся

семей могут иметь устойчивые браки, а дети из сохранившихся семей могут разводиться. В силу

динамической природы треугольника первоначальный локус сосредоточения совместности и тревоги

может смещаться от поколения к поколению, но общий уровень функционирования у разных поколений

будет примерно одним и тем же.

Отношения между братьями и сестрами также влияют на брак. Брак как форма взаимоотношений между

сверстниками больше напоминает отношения между братьями и сестрами, чем между родителями и

детьми. (На протяжении двух лет у 60% моих пациентов, имевших брачные проблемы [50 случаев],

один или оба супруга были единственными детьми в семье или функционально единственными детьми,

когда разница в возрасте с ближайшими братьями и сестрами составляет шесть или более лет. Эти

единственные дети как правило хуже проявляли себя в совместной деятельности, совместном проживании и в эмоциональном общении со сверстниками, чем те, кто имел братьев и сестер.)

Отношения с братьями и сестрами переносятся на отношения с другими людьми. Дифференциация между сиблингами находится примерно на том же уровне, что и дифференциация между родителем и ребенком. Сиблинги усиливают (за счет проекции) или смягчают (смещая родителя в позицию аутсайдера) степень слияния родитель—ребенок, поскольку они являются неотъемлемой частью взаимосвязанных треугольников в семье. Сиблинги с высокими уровнями ориентации на отношения вовлекаются в более состязательное, конфликтное, дистанцированное, приспособительное или реципрокное функционирование. Сиблинги, состязающиеся друг с другом, часто вступают в браки, в которых они начинают бороться за лидерство или доминирование. Чем сильнее супруг объединялся с родителями, фокусируя их на своей «неадекватности» или тяжелой доли сиблинга, тем больше вероятность того, что он будет проецироваться на другого супруга или ребенка. И сходным образом, если муж или жена были главным объектом проекции для сиблинга или родителей, то они легче становятся носителями симптомов в браке и ядерной семье. Объем энергии, запасенный в баталиях с сиблингом за сохранение своей самостоятельности, или величина индивидуальной свободы, завоеванной в отношениях с этим сиблингом, равен той мере индивидуальности, которую человек имеет в браке.

ТЕРАПИЯ

Семейные пары смягчают симптомы проявления семейных конфликтов следующими способами: они снижают уровень стресса (безработный муж находит работу); изменяют отношение к стрессу (вместо того, чтобы спорить из-за трат и сбережений, решают иметь отдельные счета и разделить расходы); обретают новый стресс, который сближает пару (живущая врозь пара находит силы, чтобы объединиться и заботиться о больном ребенке); возвращаются к прежней комфортной близости или положительному слиянию (утратившая любовь пара разделяется, затем оба понимают, как сильно они друг друга любят, и снова демонстрируют свою любовь и влечение друг к другу); наконец, усиливают дифференциацию. Последний способ обеспечивает наиболее надежный путь к долговременной

стабилизации брака. Первоначальное ослабление симптомов обычно достигается при помощи любого

из первых четырех способов, которые служат для снижения уровня тревоги внутри пары. Иногда пары

бывают удовлетворены этим ослаблением симптомов и считают, что не стоит искать их первопричину.

Повышение уровня дифференциации является долговременным процессом, который от брачных

отношений переходит к треугольникам, связанным с детьми и расширенной семьей.

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПРОЦЕССА В БРАКЕ

Первый шаг в терапевтической работе с проблемной семейной парой — выявление эмоционального

процесса,

происходящего между супругами. Для этого требуется прояснить схемы эмоционального

взаимодействия внутри пары. Эти схемы отражают степень слияния и тревоги в данном браке. Мысли и

чувства в отношении самого себя и супруга, а также типы реактивного поведения выявляют

особенности эмоционального взаимодействия каждой пары. Наиболее частыми семейными симптомами

являются дистанцирование, конфликт, взаимозависимость и/или разрушительный треугольник

(например, любовная связь или родня одного из супругов). Для клинической оценки этих симптомов

полезно собрать дополнительную информацию о браке и симптомах, чтобы внести некоторую

объективность в эмоционально заряженную ситуацию. Интерес представляют такие факты, как

продолжительность периода ухаживания и совместной жизни, планирование организации свадьбы, кто

был или не был приглашен на свадьбу, реакции семей на брак, дата свадьбы в ряду других семейных

событий — смертей, переездов, рождений и т. д.

Выявление эмоционального процесса внутри супружеской пары включает два этапа:

• Определение частоты, продолжительности, интенсивности дистанцирования, конфликтов, реципрокного функционирования или триангуляции.

• Выявление тех форм взаимодействия между супругами, которые усугубляют тот или иной брачный

симптом.

Определение дистанции и взаимодействия в браке

Эмоциональное отдаление в браке почти всегда является компонентом брачного эмоционального

процесса. Дистанцирование представляет собой инстинктивное бегство в ответ на повышенную

интенсивность эмоций. Пары различаются по своей способности приходить к соглашению в связи с

эмоциональными проблемами. Исследование определяет диапазон дистанцирования и то, в какой

степени супруги могут регулировать его самостоятельно.

Способность открыто обсуждать личные, эмоциональные проблемы

Это наиболее важный индикатор эмоционального дистанцирования в браке. В процессе терапии обычно

удается выяснить, насколько партнеры дистанцировались друг от друга. Когда клиент отвечает на

вопросы терапевта, его супруг может заметить: «Никогда об этом не слышал» — или: «Сейчас мы

впервые говорим об этой проблеме». Терапевт может спросить: «Что происходит, когда вы говорите об

этом с партнером?» Ответ: «Мы об этом не разговариваем». Другие подобного типа вопросы,

проясняющие уровень дистанцирования, таковы: «Как часто вы вдвоем обсуждаете что-то личное? Кто

обычно затевает обсуждение? Кто говорит больше? О многих ли мыслях и чувствах, касающихся вас,

вашего партнера и ваших отношений, вы ему или ей рассказываете? В какие периоды вашего брака вы

больше (или меньше) делились своими чувствами? Есть ли проблемы, о которых вы друг с другом

вообще не говорите? Назовите их».

Способность слушать и понимать друг друга

Как именно один партнер реагирует на то, что сказал другой, демонстрирует его способность слушать и

понимать. Касаясь особо болезненных вопросов, супруги зачастую неверно понимают позиции друг

друга. Человек может решить, что критикуют его самого или его характер, в то время как речь идет

лишь о его поведении в конкретной ситуации. Этот компонент оценки касается способности супругов

иметь объективный взгляд на партнера.

Осознание своих мыслей и чувств

Некоторые люди осознают свои мысли и чувства, но держат это при себе. Другие так сосредоточены на

отношениях, что не отдают себе отчета в своих мыслях и чувствах. Пробить оборонительный рубеж

дистанцирования во втором случае труднее, чем в первом. Такая недостаточная осознанность

проявляется в терапевтической беседе, когда клиент показывает отсутствие собственной позиции по

обсуждаемому вопросу.

Количество проводимых совместно часов в педелю

Пары различаются между собой по количеству совместно проведенного времени. Крайний случай

когда пара почти не бывает вместе из-за несовпадающего рабочего расписания или настойчивого

нежелания видеть друг друга. Таким парам зачастую бывает трудно или невозможно найти время для

встречи с терапевтом. Дистанцированные пары часто активно сопротивляются тому, чтобы провести

время совместно; напряженность во время их встречи возрастает настолько, что они снова расходятся

по своим углам. Противоположный случай — пара почти все время проводит вместе и не может

представить себе разлуки. В обоих крайних случаях наблюдается дисбаланс сил совместности и

индивидуации.

Физическое влечение, частота и удовлетворенность сексуальными контактами

Возьмем произвольную шкалу. На одном конце шкалы помещаются пары, практически не имеющие

физического влечения друг к другу и сексуальных контактов. Такие пары зачастую не спят вместе, и у

них «аллергия» на физическую и сексуальную близость. При этом в других сферах жизни они совсем не

обязательно дистанцированы друг от друга. На другом конце шкалы — пары, постоянно

сфокусированные на телесном контакте и сексе. Сексуальные отношения могут быть главным

связующим звеном брака и зачастую являются главнейшим регулятором уровня тревоги. Оба конца

шкалы соответствуют очень высокому уровню слияния.

Взаимодействие между супругами, которое оказывает влияние на их дистанцирование

Дистанцирование является реакцией на партнера по отношениям. В случаях, когда эта реакция носит

постоянный характер и выработана до брака, партнеры могут рассматривать ее как личную или

наследственную особенность. Другой способ осмыслить ситуацию отдаления — рассматривать ее как

результат семейных отношений или как устоявшуюся реакцию на слишком интенсивные отношения в

детском возрасте. В браке дистанцирование

есть способ справиться с эмоциональной зависимостью одного человека от другого. Перечисленные

далее вопросы помогут понять дистанцирование как составную часть взаимозависимости людей: «Что

вы думаете или делаете, когда он отстранен от вас? Что она делает, когда вы неотступно следуете за

ней? Что вы сами и ваш партнер делаете для того, чтобы вы стали более открытой и цельной

личностью? Как вы думаете, что бы случилось, если бы вы реагировали по-другому на напряженность

вашей партнерши? Как ваша отстраненность действует на вашего партнера? Что беспокоит вас в вашем

общении с партнером?»

Оценка конфликта и взаимодействия в браке

Конфликт между мужем и женой может быть составной частью брака, и он не будет разрушать его, если

с его помощью делается попытка определить свое Я в браке и при этом сохраняется уважение к

партнеру. Другая характеристика здорового конфликта — способность партнеров контролировать себя

во время конфликтного взаимодействия. Способность эффективно справляться с разногласиями

является неплохим индикатором устойчивого брака (Gott-man, 1944). Однако если источник конфликта

— стремление изменить другого и в основе его лежат прежде всего эмоции, то он в большей степени

становится проблемой и отражает эмоциональную чувствительность семейной пары.

Оценка повторяемости, продолжительности и интенсивности конфликтов

Разобраться в конфликте помогут следующие вопросы: «Часто ли вы ссоритесь или бранитесь? Когда

вы ругаетесь, как долго это длится? Сопровождается ли ссора шумом? Как вы прекращаете ссору?

Выходит ли она из-под контроля? Как часто вы обзываете друг друга? Кидаете ли вы друг в друга

разные предметы? Пугаете ли друг друга, толкаете, бьете? Случались ли ранения? Часто ли приглашали

полицию? Ругаетесь ли вы сильнее под влиянием алкоголя или наркотиков? Было ли в истории вашего

брака время, когда вы ругались больше или меньше, чем сейчас?» Чем выше интенсивность и опасность

конфликтов, тем важнее для терапевта организовать раздельный прием мужа и жены.Степень фокусировки на другом человеке. В конфликтных браках оба супруга фиксируются на слабостях и негативных характеристиках другого и перестают видеть его сильные стороны. Обычно это выходит на поверхность в начале терапии, когда пациент описывает трудности брака как ошибки супруга и основную часть времени посвящает описанию его недостатков. В случае конфликта оба супруга убеждены в том, что если бы только партнер изменился, брак стал бы намного благополучней: «Если бы он только начал мне рассказывать о своих чувствах... если бы только она не тратила столько денег... если бы она стала более отзывчивой сексуально... и т. д. ...наш брак изменился бы к лучшему». Или: «Я так жалею мужа! У него должны быть серьезные эмоциональные трудности, если он так меня бранит и ругает. Я очень надеюсь, что вы

ему поможете. Может, ему нужны лекарства?» Подобные высказывания могут пролить свет на часть проблемы, но они не раскрывают сущности взаимодействия сторон в браке. Представление, что вся

беда в партнере и что он должен измениться, — это топливо, питающее огонь конфликта. Ниже

приводятся вопросы, которые высвечивают взаимозависимость сторон и стимулируют размышления о

браке. «Когда он (она) сердится на вас, что вы думаете и как поступаете? Как он (она) реагирует на ваш

гнев? Как вам удается так его (ее) расстраивать? Что вы считаете трудным или легким в споре с вами

или в жизни с вами? Как вы относитесь к вдумчивому обсуждению ваших трудностей? Что помогает

вам менее остро реагировать на несовпадение ваших взглядов? Как реагировать на склонность вашего

мужа к насильственным действиям? Что подвигло бы вас на крайние меры, если бы ваш муж вас

избивал?

Защитное и позитивное отношение к проблеме

Когда один из супругов долго или слишком рьяно говорит о том, что все беды происходят от другого

партнера, это обычно порождает ответную защитную реакцию. Оборонительное поведение следует

считать ключевой характеристикой супружеского конфликта (Gottman, 1994). Даже при физическом

насилии жертва обычно только защищается, ничего не делая, чтобы решить проблему

по существу (Gottman et al., 1995). В конфликтном браке это превращается в замкнутый круг: «Вся беда

в тебе. — Нет, не во мне, а в тебе». Оборонительное поведение обнаруживается на раннем этапе

терапии, когда пара отвечает на вопросы, проясняющие проблему, которая привела их к терапевту.

Далее терапевт может спросить: «Как часто вы или ваш партнер принимаете защитную позу? Что

случается, если вы не делаете этого? Как вам удается вызвать такую реакцию у партнера?» Устойчивая

защитная реакция является способом перенести главный акцент с себя на другого; она отражает

неспособность супруга взять на себя ответственность за свою часть проблемы, отделив при этом вклад в

проблему другого, а также его неспособность успешно справляться со своими эмоциональными

реакциями.

Оценка реципрокного функционирования

Реципрокное функционирование в браке означает «одалживание Я» и «отдачу Я другому», в результате

чего один из супругов начинает функционировать лучше, чем другой. Супруг с пониженным уровнем

функционирования имеет больше физических, психических и социальных проблем. Теория Боуэна

предполагает, что люди заключают браки с теми, кто имеет сходный базисный уровень

дифференциации. Но в результате проекции и триангуляции один из супругов становится более тревожным, проявляет меньший уровень дифференциации, и, следовательно, более выраженную симптоматику, тогда как другой чувствует себя гораздо лучше. Такие пары зачастую видят главную проблему не в самом браке, а в симптомах одного из супругов. Если в конфликтных парах оба фокусируют внимание на партнере и ведут себя оборонительно, то при реципрокном функционировании один сбрасывает свою тревогу на другого и тот воспринимает ее, расплачиваясь за это симптомами. «Компетентный» супруг сосредотачивается на некомпетентных сторонах другого, а тот действует как зависимый или начинает реагировать на «компетентного». Хотя этот процесс может и осознаваться, обычно он проходит на автоматическом уровне.

Оценка частоты, глубины и интенсивности реципрокного функционирования

Сюда входит скрупулезная оценка физических, психических и социальных симптомов каждого из супругов. Эта оценка затрагивает следующие аспекты: возникновение, частота, серьезность и глубина симптома; уровень ограничений; влияние симптома на рабочую, домашнюю и социальную деятельность; уровень ответственности, необходимый для того, чтобы справиться с симптомом; насколько симптом влияет на умение владеть собой и на степень ответственность в отношении окружающих; степень вовлечения общества или семьи в управление симптомом — обращались ли за помощью в медицинские службы (госпитализация, лекарственное лечение), в полицию или суд.

Выявление тех видов взаимодействия между супругами, которые способствуют реципрокиому функционированию

Что касается реципрокного функционирования, оценка степени зрелости каждого партнера делает более объективной картину базового функционирования жены и мужа. Чтобы определить когнитивные аспекты такой динамики, клиницист выясняет, что оба супруга думают о сильных и слабых сторонах — своих собственных и своего партнера, а также об уровне их фокусировки на другом и на себе. Чувства огорчения, гнева, ответственности за супруга и ощущение своей неадекватности или уязвимости также отражают особенности реципрокного функционирования. Оценка поведенческого взаимодействия между супругами и их эмоционального отношения друг к другу дает еще более ясную картину «одалживания Я» и «отдачи Я другому». Свет на эту взаимозависимость проливают следующие

вопросы: «Как вы обычно поступаете, когда он выглядит подавленным? Как вы себя ощущаете, когда

она оплачивает ваши счета? Как действуют на вас его сетования по поводу вашего пьянства? Как вы

относитесь к тому, что последние два года ваш муж не имел никаких доходов?»

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ ТРЕУГОЛЬНИКОВ

Оценка взаимодействия только между женой и мужем дает неполную картину эмоционального

процесса внутри семьи. Брак неизбежно вовлекает и других людей в управление ее эмоциональной

реактивностью. Это объясняется тем, что каждый брак достигает той точки, когда тревога и

эмоциональный накал становятся слишком сильными для того, чтобы оставаться внутри пары. При

оценке процесса триангуляции полезно проверить указанные ниже обстоятельства.

Локализация симптомов в ядерной семье

Поскольку предполагается, что физические, психологические, социальные симптомы и симптомы

брачной дисфункции являются побочным результатом триангуляции, идентификация носителя

симптомов позволяет определить, кто накопил больше недифференцированности и кто является

источником проекции.

Кто из супругов и как говорит с другими о своем браке

Обычно разговоры с другими о своем браке позволяют супругам временно почувствовать себя лучше.

При оценке интенсивности треугольника выясняется, рассчитывает ли супруг, что в процессе такого

общения брачный стресс снизится, а также насколько сильно это общение объединяет этих двоих

против другого супруга. Здесь надо учесть два фактора: способность супругов осознать свою взаимную

ответственность за трудности, а также способность третьей стороны занять нейтральную позицию и

переместить фокус напряженности обратно в семью.

Кто с кем связан

Несмотря на то что триангуляция выявляется с помощью беседы, треугольник действует прежде всего

на невербальном уровне. Схемы контакта, или присоединения, являются ключевыми моментами,

помогающими точно определить, кто находится внутри, а кто — вне треуголь-

ника. Например, если мать проводит почти все время с детьми и очень мало бывает с мужем, постоянно

«путешествующим» по интернету, треугольник в этой ядерной семье таков: мать и дети — вместе, а

отец — вовне. Подобные схемы контактов часто меняются и отражают динамическую природу

треугольника. Сложность оценки состоит в определении наиболее значимых схем и в уяснении их

переменчивой природы.

Воздействие на брак

Кроме того, необходимо оценить, в какой степени треугольник влияет на спокойное или возбужденное

течение супружеской жизни. Это влияние может варьировать в зависимости от того напряжения,

которое испытывает пара. Например, муж, уставший от разговоров жены, может быть рад тому, что она

считает свою мать лучшим другом и своей главной привязанностью. Однако если он подавлен и хочет

большей близости с женой, он может начать жаловаться на то, что она проводит много времени с

матерью.

Оценка связей на стороне

В большинстве браков связи на стороне порождают бурю. Обычно партнеров интересует сам роман, а

рассмотрением проблемы в более широком контексте они интересуются в меньшей степени. Во-первых,

оценка степени добровольности, привычности и интенсивности увлечения на стороне может

претендовать на некоторую объективность. Например, однократная связь на одну ночь с неизвестным

партнером — совсем не то, что множество связей на протяжении всего брака или трехлетняя

эмоциональная и сексуальная привязанность к другу семьи. Каждый случай отражает разные степени

импульсивности индивида и разные степени тревоги в браке и в семье.

Пары сильно различаются во взглядах на то, кто и в чем ответствен при измене. Иногда пострадавшая

сторона больше всего обвиняет «разлучника», что отражается в таких заявлениях, как, например: «Мой

супруг не завел бы этой связи, если бы его не соблазнили». В других случаях супруг, заведший роман,

обвиняет другую сторону в том,

что она была слишком критична или отстранена сексуально. Более типично, когда супруг, имеющий

роман, рассматривается партнером и людьми, входящими в круг их общения, как «скверный человек».

Разбор этой игры под названием «Кто виноват)» — полезная часть анализа эмоционального процесса в

браке. Хотя за связь несет ответственность лишь та сторона, которая ее завела, за положение в браке

обычно отвечают оба супруга. Оценка способности обоих нести ответственность за свою «часть»

отношений и понимать их зависимость друг от друга позволяет клиницисту определить, насколько

супруги способны переступить границы брака.

Влияние межпоколенческих треугольников

Брачные отношения включены в более широкую семейную систему. Любая серьезная попытка понять

семейную проблему должна расширить поле исследований и включить в него отношения с большой

семьей и особенно с первичным треугольником, состоящим из супруга, его основного воспитателя

(обычно матери) и главных привязанностей этого воспитателя. На первичный треугольник

воздействуют также взаимосвязанные треугольники с участием братьев, сестер и других родственников.

При оценке проверяется природа главной привязанности, влияние других отношений на эту

привязанность, а также ее влияние на другие отношения в семье.

Когда клиницист задает вопросы об этих отношениях, у мужа и жены вырабатывается более широкий

взгляд, который снижает их враждебное и чрезмерное внимание друг к другу. Боуэн установил, что

психиатры-ординаторы, работавшие с отношениями в своих родительских семьях, улучшили

функционирование своих ядерных семей существенней, чем ординаторы, прошедшие терапию,

направленную только на проблемы ядерной семьи (Bowen, 1978) (см. главу М. Боуэна «»).

Следующие три источника дают достаточно информации для оценки отношений между несколькими

поколениями:

• степень слияния или дифференциации в первичном треугольнике и в расширенной семье,

выраженная в явной зависимости друг от друга или в дистанцировании и разрыве;

• степень слияния или дифференциации в отношениях сиблингов;

• стабильность браков и взаимоотношений мужчин и женщин в разных поколениях.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ, В КАКОЙ СТЕПЕНИ ТРЕВОГА И СТРЕСС ВЛИЯЮТ НА

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В БРАКЕ И НА ВЗАИМОСВЯЗАННЫЕ ТРЕУГОЛЬНИКИ

Стрессоры и изменения во взаимоотношениях являются основными причинами возникновения

семейных проблем. Пары варьируют по степени понимания ими последствий стресса и того, как их

реакция на стрессы отражается на браке. Хроническое дистанцирование или конфликты обычно

усиливаются при возрастании тревоги. Поэтому, выяснив момент возникновения симптома, важно

определить, какие стрессоры и изменения имели место перед этим. Оценивается не прямое воздействие

стрессора (например, повышение по службе, вызвавшее у супруга усиленное чувство ответственности),

а то, как этот стрессор повлиял на перемену в отношениях (после повышения супруг стал более

отстраненным и раздражительным, а его старший брат — более самолюбивым и критически

настроенным). Сложная социальная природа людей делает их особо чувствительными к переменам в

отношении к ним, даже если на сознательном уровне они этого не замечают. На протяжении всей жизни

такие изменения отношений вызывают симптомы внутри или вне брака. Для оценки важны и

индивидуальные, и общие реакции пары на стресс, поэтому следует задавать такие вопросы: «Что вы

думаете о причине стресса? Как вы отреагировали на усилившуюся отстраненность жены и возросшую

критичность брата? Какие мысли руководят вами, когда вы боретесь с тревогой? Что помогает вам

спокойно размышлять о тревоге?» Должны быть также заданы вопросы для выявления стрессоров,

перемен во взаимоотношениях и их влияния на семейную жизнь.

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ «Я» В БРАКЕ И В РАСШИРЕННОЙ СЕМЬЕ

Клиенты, работающие со своей дифференциацией, стараются лучше разобраться в проблемах семьи и

брака; они сами разрабатывают план и выполняют его; они обучаются, наблюдая за собой, за

окружающими и за складывающимися взаимоотношениями. Но дифференциация — это не только

понимание, но и действие.

Большинство пар обращаются к терапевту, надеясь добиться комфортной для них близости с помощью

перемен, которые должны произойти в супруге, за счет налаживания общения или взаимных уступок.

Однако формирование более стабильного брака требует не только увеличения близости, но и развития

индивидуальности. Последнее является противовесом слиянию в браке. Невозможно справиться с

излишней чувствительностью в отношениях и с эмоциональной реактивностью без точного

определения своей линии поведения и своего места в браке и семье. Дифференциация Я в браке

развивается прежде всего на основе системного понимания взаимоотношений и взаимозависимости в

браке и семье. Новый образ мыслей иногда влечет за собой и новое поведение. Поведенческие

изменения требуют более тщательного планирования и умственных усилий. Условия, необходимые для

дифференциации Я, уникальны для каждого индивида и им же формируются. Для повышения

дифференциации необходима выработка чувства ответственности за собственные действия, а также

умение владеть своими эмоциями и реактивностью. Следует быть ответственным в семейных

отношениях; кроме того, нужно собирать сведения о семье и поддерживать прочные личные отношения

с членами семьи.

Дифференциация в браке может означать формирование у партнера личной позиции в отношении

важных эмоциональных проблем брака. Особенно это относится к супругу, который критикует партнера

за его способ решения проблем, но сам не предлагает ничего конструктивного. Такой партнер стоит

скорее на реактивной, чем на активной, позиции. Напротив, для супруга, занявшего сверхответственную

позицию, дифференциация

может выражаться не в бесчисленных повторных изложениях своей точки зрения, а скорее в пересмотре

уровня ответственности за свои действия и в стремлении к пониманию позиции партнера. Типичный

вопрос, который во время терапии партнеры задают друг другу: «Какие перемены ты хочешь видеть во

мне?» Хотя для взаимного понимания представляет ценность и сам вопрос, и полученный на него ответ,

для самоопределения все же полезнее следующие вопросы: «Каковы мои представления о хорошем

супруге?»; «При каких условиях я смогу считать себя хорошим супругом в конце дня, месяца или

года?»; «Какие факты будут свидетельствовать о том, что я делаю все, что могу?»

Другая часть работы по дифференциации Я в браке относится не к самому браку, а к индивидуальной

работе со своими принципами и целями. Чем меньше человек способен управлять собой, тем больше он

готов принимать руководство других или давать им указания. Следовательно, чувствительность в

брачных отношениях можно снизить за счет снижения зависимости или управляемости извне.

Дифференциация не есть дистанцирование. Обычная ошибка в применении понятия дифференциации

состоит в том, что она приписывается супругу, который уходит от интенсивного воздействия партнера,

чтобы стать более самостоятельной личностью. Бегство от эмоционального давления в браке может

позволить человеку развить самосознание и лучше чувствовать себя вдали от супруга. Однако

дифференциация является способностью оставаться собой, будучи связанным с другим человеком.

Самоактуализированная личность может заявить, что супруг не должен посягать на ее независимость;

однако другой супруг зачастую лучше реагирует на дистанцирование, чем на независимость.

Воздействие на брачные симптомы становится еще сильнее, когда человек начинает работать со своей

индивидуальностью в рамках своей расширенной семьи: с матерью, отцом, братьями и сестрами.

Попытки воздействовать на исходный симбиоз с матерью и взаимоотношения с ней окупаются вдвойне,

поскольку симбиоз родитель-ребенок воспроизводится в браке самого этого ребенка.

Учиться быть личностью и одновременно ответственным членом семьи — это долгосрочный «проект».

Определение семейных эмоциональных проблем (среди них — религия, алкоголизм, душевное

нездоровье, деньги, развод, смерть) и выработка своего отношения к этим проблемам обычно

оказывается полезным занятием. При наличии симптома в браке необходимо получить более полные

знания о браке родителей, о таких фактах, как продолжительность ухаживания и длительность их брака;

возраст родителей в настоящий момент и во время вступления в брак; реакция семьи на брак, виды этой

реакции; острые проблемы в браке; разница в возрасте между родителями и клиентом; место клиента в

брачном треугольнике; причины развода; последствия развода для клиента и других членов семьи.

Полезно получить такие сведения и относительно братьев и сестер, дедушек и бабушек, дядей и тетей.

ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ КЛИНИЦИСТОМ И КЛИЕНТОМ

Я-позиция клинициста

Способствуя дифференциации Я своего клиента, клиницист работает также и над дифференциацией

своего Я. Перенос клиента на терапевта является частным проявлением действия сил совместности в

терапевтическом процессе. Клиент может требовать от терапевта согласия с ним, искать его одобрения,

просить совета или руководства, а также критиковать или сердиться на него. Это — проявление

зависимости клиента, или его чувствительности в отношениях. Другая сторона клинического слияния

— контрперенос терапевта. Терапевт может дистанцироваться, зевать, быть сонливым, забывать о

назначенной встрече, может говорить клиенту, что надо делать, критиковать его, терять чувство юмора,

искать его одобрения или согласия, беспокоиться о нем, относиться к нему чересчур пристрастно.

Я-позиция клинициста предполагает некоторую «отдельность» на фоне близости. Она проявляется в

словах и действиях по отношению к клиенту или сохранении связи с ним при соблюдении отдаления.

При работе по диффе-

ренциации Я терапевт смотрит на клиента как специалист по вопросу, как жить своей жизнью.

Клиницист организует структуру курса терапии и по его ходу поддерживает равновесие, задавая

интересующие его вопросы и поощряя клиента к размышлениям, формулирует свой взгляд на

ситуацию, рассказывая истории, используя метафоры, юмор и прямые комментарии. Терапевт создает

тщательно продуманную обстановку и переадресует процесс проработки эмоциональных проблем

обратно в семейную систему.

Чаще всего, если присутствуют оба супруга, каждый из них по очереди беседует с терапевтом, в то

время как другой слушает. Этот прием направлен на снижение эмоциональной реактивности во время

сессии, учит слушать, побуждает к размышлению, дает образец взаимодействия двух людей в ситуации

«один на один». Если во время сессии у супругов наблюдается высокая реактивность или они бранятся,

необходимы раздельные встречи с мужем и женой. Иногда проблемы брака могут прорабатываться

лишь с одним супругом. Несмотря на некоторые препятствия, индивидуальная проработка роли

собственного Я в браке и семье может дать заметный результат внутри семейной системы.

Управление брачным треугольником

Терапевт попадает в треугольник при любой терапии, однако особенно это касается терапии,

затрагивающей проблемы семьи и брака. Обе стороны косвенно или прямо приглашают терапевта

принять его или ее сторону. Вот некоторые примеры:

• Подмигиванье, взгляд, улыбка, сдвинутые брови — как будто говорится: «Мы-тгаознаем, что именно

здесь происходит».

• Смешной рассказ о «простодушном» супруге, который заставляет терапевта смеяться вместе с

клиентом.

• Лесть терапевту или стремление быть «хорошим» пациентом, склонным применять теорию, тогда как

партнер об этом не заботится.

• Прямое утверждение или вопрос: «Понятно, что в нашем браке все было прекрасно, пока она не

завела роман. Ведь вы не думаете, что это правильно, когда

330

жена изменяет?» — или: «Я много думала о том, что вы недавно сказали насчет дистанцирования в

браке. Пожалуй, я соглашусь, что неспособность моего мужа к общению — наша главная проблема». —

Или: «Мне интересно, как мы с вами можем помочь моему мужу справляться с приступами злобы».

Для эффективного управления треугольником следует поддерживать контакт с обоими супругами (если

оба присутствуют на сессии), фокусироваться более на процессе, чем на содержательной стороне, на

всем протяжении терапии непрерывно контролировать динамику треугольника. Если клиницист мыслит

системно и отслеживает свой контрперенос, то его нейтральность достигается автоматически и курс

терапии принимает более осмысленный характер.

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ: СЕМЬЯ ГАРСИА — ДИСТАНЦИРОВАНИЕ, КОНФЛИКТ И ТРИАНГУЛЯЦИЯ

Описываемый далее пример иллюстрирует применение автором теории Боуэна для решения семейных

проблем. На рисунке 2 показана диаграмма семейства Гарсиа.

Г-н Гарсиа, 35 лет, и г-жа Гарсиа, 26 лет, попросили о консультации по поводу трудностей в браке. Г-н

Гарсиа — инженер, г-жа Гарсиа — канцелярский работник в маленькой фирме ее матери. Г-н Гарсиа

происходит из мексикано-американской семьи, его жена — из итало-американской. У них три дочери: 4

лет, 2 лет и 4 месяцев. Прежде чем начать совместную жизнь, супруги встречались в течение б месяцев.

Первая беременность жены отчасти была причиной их решения пожениться. У г-на Гарсиа это третий

брак, у г-жи Гарсиа — первый.

Эмоциональные схемы брака: дистанцирование, конфликт и триангуляция

На первой сессии г-н Гарсиа сказал, что не любит жену, как прежде, и избегает общения с ней,

задерживаясь на работе. Он не уверен, что хочет сохранить брак, но не хочет

Рис. 2. Диаграмма семьи Гарсиа

и развода. Он сообщил, что отстранился от жены после рождения второго ребенка, поскольку она

уделяла детям слишком много внимания и он остался в стороне. Он не говорил об этом с женой,

надеясь, что она заметит, что он несчастен и нуждается в большем внимании.

Г-жа Гарсиа признавала, что стала менее внимательна к мужу, поскольку слишком много занималась

работой, чтобы ее мать была ею довольна. Кроме того, появились новые материнские обязанности; она

предполагала, что муж сумеет смириться с тем, что ему будет теперь уделяться меньше внимания с ее

стороны. Обычно она держала свои мысли и чувства при себе, полагая, что они могут расстроить мужа.

Она также сообщила о снижении его сексуального влечения к ней. Она хотела близости примерно три

раза в неделю, а он — примерно один раз в две недели.

Они оба описали, что находятся в постоянном конфликте. Г-н Гарсиа сказал, что они не разговаривают

друг с другом, а если разговаривают, то 100% времени уходит на споры, которые ни к чему не приводят.

Он считает, что они не могут справиться с противоречиями и поэтому просто избегают друг друга. Г-жа

Гарсиа заявила, что иногда споры переходят в «словесные оскорбления», и примерно дважды в год он

поднимал на нее руку. Однажды она вызвала полицию.

Стрессором, побудившим г-жу Гарсиа просить о консультации, была связь ее мужа с секретаршей на

работе. Между второй и третьей консультациями г-н Гарсиа сказал жене, что отношения с секретаршей,

которые он прекратил, были дружескими и вместе с тем сексуальными: они длились три месяца.

Влияние других взаимоотношений

Разрыв г-на Гарсиа с родной семьей усилил его зависимость от жены и эмоциональную реакцию на нее.

Он сообщил, что вполне дистанцирован от родителей, братьев и сестер и не имеет контактов с

родственниками. Все чле-' ны его расширенной семьи живут в других штатах. Раз в месяц он видится с

родителями и одним из братьев, а с остальными братьями и сестрами — один-три раза в год. По его

словам, когда он был ребенком, отец почти не появлялся

333

дома, так как много работал, а мать была домохозяйкой, причем недостаточно заботливо относилась к

детям, поскольку у нее не хватало сил на семерых. В начале терапии у г-на Гарсиа был только один

друг, и он расценивал жену как свою главную и единственную опору.

Явная зависимость г-жи Гарсиа от матери, ее разрыв с семьей отца и дистанцированная

сверхответственная позиция в отношении братьев — все это сыграло роль в ее дистанцировании и

критичности в отношении мужа. Она сообщила, что очень близка с матерью и что они служат опорой

друг другу. Ее отец умер от рака в 36 лет, когда ей было 3 года. После этого у г-жи Гарсиа не было

почти никаких контактов с отцовской семьей. Мать больше не выходила замуж и не имела сексуальных

связей; она также мало контактировала со своим братом и родителями. Близость между г-жой Гарсиа и

ее матерью была усилена этими факторами. Оба старших брата г-жи Гарсиа находились в финансовой

зависимости от матери и употребляли наркотики. Г-жа Гарсиа колебалась между желаниями помочь им

и держаться от них подальше.

Трудности, которые г-н Гарсиа переживал в браке, частично были связаны с тревогой, вызванной его

двумя предшествующими разводами и брачными проблемами в его родительской семье. Он описывал

брак своих родителей как холодный и отстраненный, не мог припомнить случая, чтобы они

дотрагивались друг до друга или разговаривали; казалось, они вели раздельную жизнь. Однажды они

чуть не разошлись, и мать до сих пор высказывается о том, что хочет развода. Трое из его шести братьев

и сестер были разведены по крайней мере по одному разу, но он мало знал о всех их браках. Его деды и

бабки с обеих сторон не расходились и не разводились. Тетка со стороны отца была разведена.

Предыдущие два брака г-на Гарсиа длились примерно от года до двух лет. Он затевал эти браки, будучи

«очень сильно влюблен», а затем начинал сердиться на жену и отстранялся от нее. В обоих случаях

жены оставляли его после нескольких месяцев такого поведения.

Г-жа Гарсиа сообщила, что испытывает тревогу из-за своих отношений с мужчинами — отчасти из-за

мнения

334

о мужчинах в ее семье и частых разводов ее родных. Ее отец дважды женился и разводился до

женитьбы на ее матери. Она ничего не знала об этих браках. По словам матери, их брак с ее отцом был

конфликтным. Отец был настроен критично и считал, что жена повинна в слабом здоровье и плохом

поведении их сыновей. Мать подозревала, что у него была побочная связь. Оба старших брата г-жи

Гарсиа были разведены. Мать часто говорила г-же Гарсиа, что от мужчин ей было мало толку и что на

мужчин нельзя положиться.

Стрессоры

Важнейшим хроническим стрессором в этой семье был уровень слияния. В семье мужа слияние

выражалось в дистанцировании; в семье жены — в явной зависимости и ре-ципрокном

функционировании. Муж и жена сообщили, что хорошее самочувствие каждого из них зависит от

настроения и одобрения другого. Обоим партнерам всегда было тяжело справляться с этой

зависимостью, а также с чувствами, которые этому сопутствовали.

Другим стрессором в ядерной семье было рождение детей, особенно второго и третьего. Пара сообщила

о трудностях в адаптации к изменению отношений из-за необходимости заниматься детьми. В связи с

увеличением времени, которое она должна была уделять уходу за детьми, г-жа Гарсиа стала меньше

заботиться о муже, а он стал более чувствителен к недостатку внимания со стороны жены. Еще одним

стрессором была работа мужа. Он не любил эту работу и часто возвращался домой раздраженным. Он

хотел бы открыть собственное дело, но не знал, как это устроить.

Терапия и работа клиентов со своими Я и со своими отношениями

Эта пара участвовала в 14 сессиях в 1993 г., двух сессиях в 1994 г. и 13 сессиях в 1995 г. Из этих сессий

16 были индивидуальными, а 13 проводились с мужем и женой — все по инициативе клиентов.

Исследования эмоциональных процессов и взаимозависимых треугольников, возникающих в браке, а

также стрессоров и их влияния на брак проводились непрерывно. Вопросы и беседы, касающиеся

этих областей, подготовили общую схему процесса терапии, стимулировали осознание проблем

партнерами и заложили основу для достижения личных целей и задач, стоящих перед ними.

Важной темой половины сессий были две связи мужа — одна в начале терапии и более поздняя — в

1995 г. Г-жа Гар-сиа хотела говорить об этих связях; ее «преследовали» вопросы, почему это случается

и может ли она доверять мужу. Г-н Гарсиа хотел оставить эти вопросы в стороне, не обсуждать их и

двигаться дальше. Такие полярные подходы к любовным делам обычны. Я указал на поляризацию и

предложил им попытаться лучше понять факторы, приведшие к возникновению связей, и определить,

как сделать их брак более прочным. Я спрашивал: «Что, по вашему мнению, будет, если вы оба

останетесь на полярных позициях? Что подтолкнуло вас к этим связям? Что бы случилось с вами и

вашим браком, если бы не было никаких романов на стороне? Как вы решили его прекратить? Как

свидания на стороне влияли на напряжение в отношениях с женой? Что каждому из вас нужно сделать,

чтобы оградить ваш брак от романов на стороне?» Г-н Гарсиа сумел заговорить о факторах,

приводящих к внебрачным связям, а его жена была в состоянии отвечать на вопросы, и это снижало ее

тревогу. Их усилия постепенно сгладили противоположность подходов и помогли перейти от

обсуждения связей мужа к эмоциональным схемам брака и иным видам отношений. Г-жа Гарсиа

пересмотрела свое сверхадаптивное поведение и начала больше думать о собственной позиции. Оба

супруга попытались понять тенденции каждого отдалиться друг от друга, стали более критичными, а их

суждения — более аргументированными.

Другим важным треугольником в этом браке были отношения г-жи Гарсиа с ее матерью. На первой

сессии г-н Гарсиа заявил, что одним из главных поводов для споров было вмешательство тещи в их

дела. Г-жа Гарсиа работала в конторе своей матери с 1991 по 1993 г., считала ее своей главной опорой и

часто обращалась к ней за советом. На первой сессии г-жа Гарсиа признала, что слишком сильно

связана с матерью, часто оказывалась в западне между ней и мужем и что ей нужно снизить эту

зависимость. Г-жа Гарсиа смени-

ла работу и попыталась больше заниматься мужем. Хотя эти перемены и дали некоторый

положительный результат, они увеличили ее ожидания от мужа, которым он не мог соответствовать, а

также ее зависимость от него. Она поняла, что смена зависимости от матери на зависимость от мужа не

приведет к развитию индивидуальности.

Г-жа Гарсиа стала больше осознавать свое слияние с мужем и матерью. В 1994 г. она сказала: «Он

ожидает, что я стану счастливой, чтобы он мог быть счастливым. А я жду, чтобы он проявил ко мне

внимание, чтобы я стала счастливой». После этого осознания она сделала некоторые попытки ясней

определить себя и свою ответственность в тех областях семейной жизни, которые порождают

эмоциональные проблемы, таких, как уход за детьми и ведение домашнего хозяйства. Она также

обсудила свои некоторые личные цели, чтобы прояснить линию своего поведения, и в 1995 г. открыла

собственное дело.

В отношениях с матерью и братьями она стала менее реактивной и опекающей, а также начала больше

сообщать им о своих трудностях в браке и в воспитании детей. Кроме того, она больше узнала о семье

матери. Брак ее родителей осложнялся тем, что отец редко бывал дома из-за поездок, связанных с

работой, и бабушка г-жи Гарсиа изо всех сил старалась мириться с этим. Г-жа Гарсиа осознала, что они

с матерью придерживаются одинакового мнения в отношении мужчин — «они никуда не годятся».

Поэтому следующим этапом работы над собой г-жи Гарсиа стало формирование своего взгляда на

мужчин, отличного от воззрений ее матери. Для этого она начала собирать факты о пониженном уровне

функционирования большинства мужчин и сверхфункционировании большинства женщин в ее семье.

Она также боролась с постоянной мыслью о том, что будет лучше, если она сумеет, как и ее мать,

растить троих детей самостоятельно. Она поняла, что такой путь ей более знаком, нежели воспитание

детей совместно с мужчиной.

Эта супружеская пара стала лучше понимать, как стресс воздействует на их реактивность в отношении

друг друга. Неудовлетворенность г-на Гарсиа работой заставляла его смотреть на жену более критично,

и он отдалялся от нее.

Стремление г-жи Гарсиа быть сверхответственной матерью, секретаршей и дочерью усиливало ее

дистанцирование от мужа и его раздражительность. В 1995 г. серия стрессогенных обстоятельств стала

причиной второй связи г-на Гарсиа. В течение трех дней умерли его дед и бабушка со стороны отца;

спустя две недели от сердечного приступа в 40 лет умер его лучший друг. Г-н Гарсиа утешал жену

друга, и г-жа Гарсиа почуяла неладное и начала выяснять, каковы их отношения. В ответ он начал

проводить у вдовы еще больше времени, что привело к роману. Сила эмоций была так велика, что в

течение нескольких недель влюбленные были не в состоянии контролировать свои чувства и поступки.

Когда роман закончился (г-жа Гарсиа в конце концов добилась выполнения своего требования:

«Заканчивай роман или я подам на развод») и страсти улеглись, г-н Гарсиа расценил происшедшее как

«звонок». Раньше он думал, что первая связь была случайностью. Теперь у него появилась мотивация

разобраться в факторах, способствовавших возникновению этой проблемы. Г-н Гарсиа начал

осознавать, что он терял индивидуальность в браке, и стал меньше приспосабливаться. Он понял, что

существует очень мало людей, с которыми он может обсуждать свои эмоциональные проблемы. Это

высветила смерть деда и бабки — он обнаружил, что ни с кем в семье не может говорить об этом и не

может ни с кем разделить свое чувство утраты. Осознав это, он стал чаще общаться с матерью,

братьями и сестрами. Во время терапии он обсуждал свои мысли, чувства, поведение. Кроме того, он

начал выспрашивать у матери сведения о родственниках, чтобы понять причину своей отдаленности от

семьи.

После трех лет терапии брак на время укрепился — когда супруги восстановили прежнее позитивное

слияние, начав уделять друг другу больше внимания и лучше относиться друг к друг)'. В этот период

пара сообщала, что дела в браке идут намного лучше, но, как правило, они избегают трудных тем. Брак

стал более устойчивым в плане ответственности, с которой оба супруга начали относиться к своим

эмоциональным реакциям, развивать свою индивидуальность и работать со своим слиянием с

родительскими

семьями. После завершения терапии эта пара стала благополучней, однако, учитывая возможность

усиления стрессов, изменения семейных отношений и непрерывного слияния в брачной паре и семьях,

она остается весьма незащищенной для брачных потрясений.

ЛИТЕРАТУРА

BealEdward, Hochman Gloria (1991). Adult Children of Divorce. New York: Delacorte Press.

BetzigLauraL. (1986). Despotism and Differential Reproduction, A Darwinian View of History. Hawthorne,

NY: Aldine de Gruyter.

Bowen Murray (1978). Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson.

Fisher Helen (1992). The Anatomy of Love. New York: W.W.Norton and Company.

Gottmanjohn M. (1994). What Predicts Divorse? Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Assotuates.

Gottmanjohn M.,Jacobson Neil, Rushe, Regina, Shortt,Joann Wu, Babcock,Julia, La Tailallade,JasleanJ. and

WaltzJennifer (1995). The Relationship Between Heart Rate Reactivity, Emotionally Agressive Behavior and

General Violence in Batterers. Journal of Family Psychology, 9 (3). P. 227-248.

Kerr Michael, Bowen Murray (1988). Family Evaluation. New York: W. W. Norton and Company.

Kleiman Devra G. (1977). Monogamy in Mammals. The Quarterly Review of Biology, 52:39-69.

Klever Phil (1996). The Study of Marriage and Bowen Theory. Family Sis-terns. 3. P. 37-51.

KonnerMelvin (1982). The Tangled Wing. New York: Harper & Row.

Maraskin Merry (1994). Monogamy and Society. Paper presented at Georgetown Family Center Symposium,

Washington, DC, November 5.

Cheney Dorothy, Seyfarth Robert, Wrangham Richard and Struhsaker Thomas (Eds), Primate Societies.

Chicago, IL: The University of Chicago Press. P. 343-357.

Wilson Edward 0. (1975). Sociobiology. Cambridge, MA: Belknap Press.

РЕАКЦИЯ СЕМЬИ НА СМЕРТЬ

Мюррэй Боуэн

Размышления о смерти или о том, как выжить и избежать смерти, занимают человека больше, чем какие-

либо другие темы. Человек, как и животные, живет инстинктами, и так же инстинктивно он осознает

свою смертность. Он следует тем же предсказуемым инстинктивным жизненным стратегиям, что и все

живые существа. Человек рождается, созревает, рождает себе подобных, затем его жизненные силы

убывают, и он умирает. Кроме того, человек — мыслящее существо, обладающее мозгом, позволяющим

ему рассуждать, рефлексировать и абстрактно мыслить. Интеллект позволил человеку выработать

философские представления о значении жизни и смерти, которые, в конце концов, привели его к

пересмотру своего места в естественном ходе событий. Каждый индивид должен определить свое место

в общей системе и принять • тот факт, что он умрет и на его место придут следующие поколения.

Проблемы, возникающие в процессе поиска смысла жизни, усложняются тем, что жизнь каждого

человека тесно переплетается с жизнями других. Дальнейшее изложение мы посвятим вопросу о том,

что смерть является неотъемлемой частью той общей семьи, в которой живет человек.

Не существует простых способов описания человека как составной части тех взаимоотношений, в

которые

22*

он включен. В одной из моих публикаций1 я представил свою концепцию человека как индивида и как

части эмоционально-социальной системы, в которой он живет. Из моей теории следует, что поведение

человека в семье в большей степени управляется автоматическими инстинктивными эмоциональными

силами, нежели интеллектом. Основная часть интеллектуальной деятельности человека расходуется на

то, чтобы объяснить и оправдать свое поведение, управляемое комплексом инстинктов, эмоций и

чувств. Смерть — это биологическое событие, завершающее жизнь. Ни одно из жизненных событий не

оказывает такого сильного эмоционального воздействия на мышление человека и не вызывает большей

эмоциональной реактивности в поведении окружающих его людей. Я предложил концепцию

«открытых» и «закрытых» систем взаимоотношений в качестве эффективного способа описания смерти

как феномена семейной жизни. Открытая система взаимоотношений — это такая система, в которой

один человек может свободно поделиться большей частью своих потаенных мыслей, чувств и фантазий

с другим человеком, который может ответить ему тем же. Не бывает полностью открытых

взаимоотношений, однако в норме каждый человек должен поддерживать хотя бы с кем-то одним такие

взаимоотношения, в которых допускается разумная степень открытости. Определенный процент детей

имеют такие взаимоотношения с родителями. На протяжении взрослой жизни наиболее открытыми у

большинства бывают взаимоотношения в период ухаживания. После свадьбы за счет эмоциональной

взаимозависимости, возникающей в процессе совместной жизни, каждый из супругов становится

чувствительным к переживаниям другого. Оба инстинктивно избегают волнующих тем, и

взаимоотношения становятся более закрытыми. В закрытой эмоциональной системе действует

эмоциональный рефлекс, направленный на то, чтобы предохранить себя от тревоги другого, хотя

многие говорят, что избегают табуированных тем, чтобы не расстраивать партнера. Если

' См. главу данного издания: М. Боуэн. «Взгляд на социальную регрессию с позиции теории семейных

систем». — Прим. ред.

бы люди могли следовать доводам рассудка и контролировать собственную чувствительность к тревоге

партнера, они смогли бы обсуждать табуированные темы и их отношения стали бы более здоровыми и

открытыми. Но, поскольку человеческий организм подчиняется биологическим законам, эмоциональная

реактивность людей носит характер рефлекса, и в тот момент, когда обычный человек начинает

осознавать возникшую проблему, супруги уже не могут сами повернуть этот процесс вспять. Здесь уже

нужен опытный профессионал, чтобы с помощью магии семейной терапии помочь им «открыть»

закрытые отношения.

Смерть является главной из табуированных тем. Большинство людей умирают наедине со своими

мыслями, которые они не могут передать другим. Здесь действуют по крайней мере два процесса. Один

из них — это личностный интрапсихическии процесс, который всегда включает отрицание смерти.

Другой — погружение в закрытую систему взаимоотношений. Люди не могут сообщать свои мысли,

потому что не хотят огорчать семью или других людей. Вокруг смертельно больного существуют, по

меньшей мере, три закрытые системы. Одна действует внутри пациента. Каждый смертельно больной

пациент некоторым образом осознает приближение смерти, и у многих возникают особые ощущения,

которыми они не делятся ни с кем. Другая закрытая система — это семья. Семья получает основную

информацию от врача, дополняет ее информацией из других источников, а затем расширяет, искажает и

интерпретирует ее в процессе домашних разговоров. У семьи есть свое собственное, тщательно

спланированное и отредактированное медицинское заключение для больного. Оно основано на

семейной интерпретации информации и модифицировано таким образом, чтобы избежать его

тревожной реакции. Другие версии медицинского заключения произносятся при больном шепотом,

когда члены семьи думают, что он спит или находится без сознания. Часто пациенты бывают в курсе

таких разговоров. Врач и медицинский персонал образуют другую закрытую систему коммуникаций,

которая должна основываться строго на медицинских показаниях, а на самом деле подвержена

влияниям собственных эмоциональных реакций и реакций по отношению

к семье. Медики пытаются предоставлять семье фактическую информацию, но она все равно

искажается в силу их эмоциональности и желания правильно акцентировать «хорошие» и «плохие»

новости. Чем выше эмоциональная реактивность врача, тем чаще он использует в общении с

родственниками больного специальные медицинские термины, которые семья не воспринимает, или он

слишком упрощает картину, пытаясь общаться на обычном языке. Чем тревожнее врач, тем чаще он

слишком много говорит, мало слушает и завершает разговор с семьей неким туманным сообщением, не

осознавая, что семья не поняла, что он сказал. В этом случае члены семьи задают много специфических

вопросов, на которые он не может ответить. Обычно на такие вопросы врачи отвечают слишком

абстрактно, а это совсем не то, что нужно семье. Даже тот врач, который согласен, что пациенту надо

сообщать «факты», может передавать их с такой высокой степенью тревожности, что пациент

отреагирует на поведение врача, а не на содержание сказанного. Особые сложности возникают в том

случае, когда закрытая медицинская система коммуникации встречается со сложившейся за многие

годы закрытой системой взаимоотношений между пациентом и семьей и когда тревога усиливается под

воздействием смертельной болезни.

Мой клинический опыт работы со смертью начался около тридцати лет назад с долгих дискуссий о

смерти с суицидальными пациентами. Они стремились к разговору с беспристрастным слушателем, не

стремящимся изменить их образ мыслей. После этого я обнаружил, что все серьезно больные люди,

даже те, кто не испытывает мучений, благодарны за возможность поговорить с ними о смерти. На

протяжении многих лет я пытался проводить такие беседы с серьезно больными людьми: со своими

пациентами, друзьями, другими людьми, членами своей расширенной семьи. Я ни разу не встретил

человека со смертельным заболеванием, которому не пошла бы на пользу такая беседа. Это

противоречит прежним утверждениям о том, что в определенных ситуациях Эго человека может этого

не выдержать. Я проводил такие беседы даже с некоторыми коматозными пациентами. Такие больные

часто «разре-

343

шают» себе впадать в кому. Подавляющее большинство в состоянии выйти из комы для важных

коммуникаций. Я встречал людей, которые приходили на время в себя, чтобы поговорить, выразить

благодарность за помощь, а затем немедленно вновь засыпали. До середины 1960-х годов большинство

врачей возражали против того, чтобы сообщать пациенту о его смертельном заболевании. В последнее

десятилетие точка зрения медицинских работников значительно изменилась, но практика не поспевает

за этими изменениями. Общение между врачом и пациентом, врачом и семьей, семьей и пациентом по-

прежнему наталкивается на существующие ограничения. Основной здесь является эмоциональная

проблема, и изменение каких-то внешних правил автоматически не вызывает изменения эмоциональной

реактивности. Врач может считать, что излагает пациенту факты, но сиюминутные эмоции, резкость и

туманность сообщения, а также общее эмоциональное состояние пациента мешают ему «услышать»

врача. Семья же и пациент обычно считают, что в их взаимоотношениях имеется полная ясность, и

эмоциональность не мешает им услышать друг друга. Занимаясь семейной терапией в медицинском

центре, я часто разговариваю и с пациентом, и с его семьей, и в меньшей степени — с врачами.

Закрытая система между пациентом и его семьей достаточно сильна, но большей проблемой я считаю

ограниченность общения между врачом и семьей, врачом и пациентом. Нередко повторяются такие

ситуации, когда врачи считают, что их сообщения ясны и понятны, а семья или не воспринимает, или

искажает информацию, а затем начинает испытывать несправедливую злость на врача и даже подает на

него в суд. Во всех этих случаях хирургические или другие лечебные процедуры были оправданными,

но семья тем не менее неадекватно реагировала на слишком лаконичные сообщения врача, который

считал их исчерпывающими. В этих случаях врачу было бы достаточно просто переформулировать свои

высказывания и таким образом избежать неверного понимания. Я считаю, что наметившаяся практика

сообщать пациенту о его неизлечимой болезни — это одна из здоровых тенденций в медицине, но

закрытые системы отношений

344

не превращаются в открытые, если хирург торопливо и напряженно выпаливает сообщение о

неизлечимости болезни. Опыт показывает, что хирургам и терапевтам нужно или изучать оснозы

эмоционального функционирования закрытых систем в треугольнике врач — семья — пациент, или

обращаться за профессиональной помощью к семейному терапевту. Далее будет приведен клинический

пример закрытой эмоциональной системы.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ СЕМЬИ И ВОЛНА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОТРЯСЕНИЯ

В этом разделе будет описана ситуация в семье, напрямую не связанная с взаимоотношениями в

закрытых и открытых системах. Смерть или угроза смерти — это только одно из многих событий,

которые могут взволновать семью. Семья находится в функциональном равновесии, когда она спокойна

и каждый ее член осмысленно и плодотворно работает. Равновесие системы нарушается, когда в ней

появляется новый член или она кого-то теряет. Интенсивность эмоциональной реакции определяется

функциональным уровнем эмоциональной интеграции семьи в данный момент или функциональной

важностью того ее члена, который добавился или был потерян. Например, рождение ребенка может

нарушить эмоциональный баланс семьи, пока ее члены не сумеют перестроиться в связи с этим

событием. Дедушка или бабушка, пришедшие в гости, не могут надолго нарушить эмоциональное

равновесие семьи, а поселившиеся в доме — могут. Потери, нарушающие эмоциональное равновесие

семьи, бывают физическими, например, ребенок уезжает учиться в колледж или женится и покидает

дом. Существуют функциональные потери, например, утрата трудоспособности ключевым членом

семьи в связи с длительной болезнью. Бывают эмоциональные потери, например, отъезд члена семьи,

который всегда поднимал настроение остальным. Семейная группа, в которой произошел переход от

веселого настроения к серьезному, становится организмом другого типа. Количество времени,

необходимое семье для того, чтобы восстановить эмоциональное равновесие, зависит от эмоциональной

интеграции в семье и от интенсивности нарушения. Хорошо интегрированная семья может в момент

изменения продемонстрировать выраженную реактивность, но очень быстро адаптироваться. Менее

интегрированная семья может продемонстрировать небольшую мгновенную реакцию, а позже

отреагировать симптомом физического или эмоционального заболевания или нарушениями в

социальной сфере. Попытка заставить семью выразить чувства в момент изменения не всегда ведет к

повышению уровня эмоциональной интеграции.

«Волна эмоционального потрясения» — это сеть скрытых «подземных» толчков, которые могут

произойти в любом звене расширенной семейной системы в течение месяцев или лет после серьезных

эмоциональных событий в семье. Наиболее часто эта «волна» возникает после смерти или угрозы

смерти значимого члена семьи или после потерь другого типа. Она не связана напрямую с обычными

реакциями на смерть родных и близких покойного. «Волна» действует скрытно, подспудно

распространяясь в сети эмоциональных зависимостей членов семьи друг от друга. Эта эмоциональная

зависимость, а также связь между серьезными жизненными событиями обычно отрицается семьей. Я

впервые столкнулся с «волной эмоционального потрясения» в процессе исследования семьи в конце

1950-х годов. Об этом явлении упоминалось в статьях и лекциях, но оно не было адекватно описано в

литературе. «Волна эмоционального потрясения» была впервые отмечена при изучении нескольких

поколений семьи. Было сделано открытие, что после серьезной болезни и смерти значимого члена

семьи у нескольких других членов расширенной семьи на протяжении определенного интервала

времени происходит серия важных жизненных событий. Сначала это показалось совпадением. Потом

было обнаружено, что разные варианты этого феномена проявляются у достаточно высокого процента

семей. Во всех семейных историях была проведена стандартная проверка на «волну потрясения».

Симптомом в волне потрясения может быть любая человеческая проблема. Симптомы могут включать

весь спектр физических заболеваний — от участившихся простуд и респираторных инфекций до первых

проявлений

хронических болезней, таких, как диабет, аллергия и др. Можно предположить, что волна потрясения

являлась стимулом, активизирующим физический процесс. Симптомы могут включать и полный набор

эмоциональных проявлений — от слабой депрессии до фобии или психотических эпизодов. В ряду

социальных дисфункций находятся алкоголизм, проблемы в обучении или бизнесе, аборты или

появление внебрачных детей, увеличение числа несчастных случаев и весь набор нарушений поведения.

Знание о волне потрясения дает врачу или терапевту важную информацию для лечения. Без этой

информации цепь событий трактуется как отдельные, не связанные между собой факты.

Чаще всего волна потрясения возникает после смерти значимого члена семьи, но иногда и вследствие

угрозы смерти. Для иллюстрации приведу следующие примеры. В одной семье бабушка, которой было

около шестидесяти лет, перенесла мастэктомию по поводу рака груди. В течение двух последующих лет

возникла цепь серьезных реакций у ее детей и в их семьях. Один из сыновей впервые в жизни начал

пить, у жены другого возникла серьезная депрессия, у мужа дочери появились проблемы с бизнесом, а

дети другой дочери попали в автомобильную аварию и оказались замешаны в преступлении. Некоторые

симптомы продолжались в течение пяти лет, пока рак бабушки не был вылечен. Более

распространенный пример волны потрясения — смерть деда или бабушки, играющих важную роль в

семье, после которой появляются симптомы у детей и внуков, несмотря на то, что у внуков часто не

бывает сильного эмоционального контакта с дедом или бабушкой. Пример: после смерти бабушки мать,

казалось, проявляла обычную реакцию горя, но, отреагировав на более глубоком уровне, она передала

свою тревогу сыну, который никогда не был близок с бабушкой, однако ответил на тревогу матери

делинквентным поведением. Семья активно скрывает связь между этими событиями. Ее члены будут

отрицать ее и в дальнейшем, если им покажется, что терапевт пытается найти какие-то взаимосвязи.

Семьи чрезвычайно реактивны при любых попытках прямо обсудить отрицаемый ими факт. Например,

35-летний сын прилетел к своей матери, у которой случился инсульт с афазией.

347

До этого он, его жена и дети вели обычную жизнь, у него было все в порядке с бизнесом. Его попытки

общаться с матерью, которая не могла говорить, стали для него тяжелым испытанием. Возвращаясь

домой на самолете, он встретил молодую женщину, с которой впервые в жизни вступил во внебрачные

отношения. В течение последующих двух лет он жил двойной жизнью, его бизнес пришел в упадок, а у

детей появились проблемы в школе. Он успешно проходил курс семейной терапии, и это продолжалось

до шестой сессии, когда я раньше времени сказал, что инсульт его матери и его роман связаны друг с

другом. Он отменил следующую встречу и больше не пришел. Человек болезненно реагирует на

сообщение о зависимости его жизни от другого человека. Однако встречаются и не такие реактивные

семьи; они готовы сначала разобраться в проблеме, а потом на нее реагировать. Правда, я знаю только

одну семью, члены которой сперва увидели взаимосвязь между событиями, а потом обратились к

терапии. Отец сказал: «Моя семья была спокойной и здоровой до тех пор, пока два года назад моя дочь

не вышла замуж. С тех пор одна беда следует за другой, и счета от доктора стали непомерными. Моей

жене сделали операцию на желчном пузыре. После этого ей не нравится ни один из наших домов. Мы

разорвали три договора аренды и четыре раза переезжали. Потому жены возникли проблемы со спиной

и болезнь Бехтерева. До замужества дочери мой сын хорошо учился. В прошлом году он стал учиться

хуже, а в этом году бросил колледж. Тогда у меня случился сердечный приступ». Я рассматривал бы эту

семью как семью со слабо сбалансированным эмоциональным равновесием, в которой

функционирование матери зависело от ее отношений с дочерью. В дальнейшем дисфункция

наблюдалась в основном у матери, но отец и сын были так от нее зависимы, что у них тоже появились

симптомы. Сфера действия волны эмоционального потрясения весьма широка; в связи с этим в

Джорджтаунском семейном центре , исследуя историю каждой семьи в процессе прохождения курса

2 основал его в 1975 г. и оставался его бессменным директором до самой своей смерти. — Прим. ред.

348

психотерапии, сотрудники осуществляют стандартную проверку на возможное воздействие этой волны.

Знания о волне эмоционального потрясения важны при работе с семьями, в которых произошла смерть.

Не всегда смерть одинаково тяжело переживается семьей. Есть семьи, в которых велика вероятность

того, что за смертью последует волна потрясения. Другие семьи более спокойны в своей реакции на

смерть, и за ней не следует ничего, кроме обычных реакций горя. Случается, что смерть несет семье

облегчение, и за ней следует более благополучный период. Если терапевт может предсказать

возможность волны эмоционального потрясения, он может также предпринять шаги по ее

предотвращению. Смерть, за которой с наибольшей вероятностью последует серьезная и длительная

волна потрясения, — это смерть одного из партнеров, если семья молодая. Это не только нарушает

эмоциональное равновесие. Происходит потеря кормильца или матери в то время, когда эти функции

наиболее востребованы. Смерть ребенка может лишить семью эмоционального равновесия на годы.

Смерть «главы клана» — событие другого рода, за которым может последовать продолжительное

скрытое нарушение функционирования. Это может быть дед, вероятно, уже нетрудоспособный, но

продолжавший принимать основные решения в семье. Бабушки в таких семьях обычно живут в тени

своих мужей, и их смерти менее значимы для семьи. Семья может болезненно реагировать на смерть

бабушки, которая была эмоциональным центром и символом стабильности семьи. «Главой клана»

может быть и наиболее значимый в данном поколении сиблинг. Есть члены семьи, смерть которых

может привести лишь к обычному периоду траура. Возможно, они были любимы, но играли в семейных

делах только вспомогательные роли. Они были нейтральными, «ни важными, ни неважными».

Маловероятно, что их уход повлияет на дальнейшую жизнь семьи. Наконец, есть члены семьи, смерть

которых приносит остальным облегчение. Это люди, функционирование которых никогда не являлось

решающим для семьи, а, возможно, во время их неизлечимой болезни они стали обузой. За их смертью

последует, вероятно, краткий период траура, а потом жизнь семьи улучшится. Волна потрясения едва ли

последует за смертью дисфункционального члена семьи, если только эта дисфункция не играла

решающей роли в поддержании эмоционального равновесия семьи. Если в семье произошел суицид,

траур может быть продолжительным, но волна потрясения обычно невелика, если только суицид не был

отказом от важной функциональной роли.

ТЕРАПИЯ ВО ВРЕМЯ УМИРАНИЯ

Для специалиста, помогающего семье пережить смерть, важно знать структуру семьи, функциональную

роль умирающего в семье и общий уровень жизненной адаптации. Попытка рассматривать все смерти с

одинаковой колокольни может привести к промаху. Некоторые хорошо функционирующие семьи

способны подготовиться к приближающейся смерти еще до ее наступления. Такая семья не нуждается в

помощи. Врачи предпочитают, чтобы большинство проблем, связанных со смертью, решали

священники, так как предполагается, что они знают, что надо делать в этом случае. И действительно,

существуют исключительно компетентные священники, интуитивно понимающие свою важную роль.

Однако многие молодые священники имеют тенденцию подходить ко всем смертям одинаково. Они

опираются на богословскую теорию смерти, которая не идет дальше обычных представлений о горе и

трауре, и пытаются помочь человеческому горю. Они могут оказать поверхностную помощь большей

части людей, но не видят более глубоких процессов. Распространенное представление о том, что плач

помогает большинству пережить горе, разделяют не все. Врачу или психологу важно понимать

ситуацию, контролировать свои эмоции, не быть категоричным и считаться с отрицанием,

существующим в семье. В своей работе с семьями я не переиначиваю слова смерть, умирать,

хоронитьи тщательно избегаю уклончивых выражений ушедший, скончавшийся, угасший. Таким

образом я показываю, что чувствую себя спокойно в этой ситуации, и это позволяет другому

чувствовать себя так же. Если врач уклончиво говорит о смерти, это не смягчает факт смерти, но

заставляет семью говорить так же, и тогда становится непонятно, о чем мы вообще говорим. Когда мы

называем

350

вещи своими именами, это помогает «открыть» закрытую эмоциональную систему. Я верю, что это дает

новые возможности для того, чтобы помочь семье обрести внутренний комфорт.

Следующий клинический пример содержит попытку создать открытую систему отношений со

смертельно больной пациенткой, ее семьей и медицинским персоналом. Будучи консультантом в одном

из медицинских центров, я получил приглашение провести демонстрационное интервью с родителями,

дочь которых страдала эмоциональными нарушениями. Войдя в комнату для интервью, я узнал, что у

матери девушки — рак в терминальной стадии, о чем хирург сообщил отцу, а отец — семейному

терапевту; мать же ничего об этом не знала. Работая со своими пациентами, я непременно обсудил бы

эту тему с семьей, но здесь я был вынужден срочно принимать решение, учитывая, что возможности

провести последующие встречи не будет. Это интервью наблюдала большая группа профессионалов и

стажеров. Вначале я предпочел избегать опасной темы. Начало интервью было неловким и трудным.

Потом я решил, что тему рака следует обсудить. Примерно через десять минут я спросил мать, как она

думает, почему хирург, ее семья и все другие близкие люди не сказали ей о ее раке. Без всяких

колебаний она сказала, что думает, что они боялись говорить об этом. Она спокойно сказала: «Я знаю,

что у меня рак. Я знаю об этом уже некоторое время. До этого у меня были опасения, но они сказали

мне, что это не рак. На время я им поверила, подумав, что это были мои фантазии. Теперь я знаю, что

это рак. Когда я спросила у них и они ответили «нет», что это означало? Это значило, что либо они

лжецы, либо я сумасшедшая, а я знаю, что я не сумасшедшая». Затем она стала описывать свои чувства

со слезами, но полностью контролируя себя. Она сказала, что сама она не боится умереть, но ей хочется

прожить достаточно долго, чтобы увидеть, что дочь стала самостоятельной. Ей не хотелось, чтобы дочь

осталась на попечении отца. Она говорила с глубоким чувством, но плакала мало. Мы с ней были

самыми спокойными людьми в комнате. Ее терапевт вытирала слезы. Муж реагировал шутками и

смешками по поводу живого

воображения жены. Чтобы его реакция не заставила жену замолчать, я сделал несколько замечаний,

посоветовав ему не мешать жене излагать свои серьезные мысли. Она смогла продолжить: «Это самое

глубокое одиночество. Я знаю, что должна умереть, и не знаю, сколько времени мне еще отпущено. Я

ни с кем не могу поговорить. Когда я беседую со своим врачом, он говорит, что у меня нет рака. Когда я

пытаюсь поговорить с мужем, он шутит. Я пришла сюда поговорить о своей дочери, а не о себе. Я

отрезана от всех. Вставая по утрам, я чувствую себя ужасно. Я рассматриваю в зеркале свои глаза,

чтобы понять, нет ли у меня желтухи и не распространилась ли опухоль на печень. Я стараюсь быть

веселой, пока муж не ушел на работу, потому что не хочу его огорчать. Потом я остаюсь на весь день

одна со своими мыслями, просто плачу и думаю. К приходу мужа я стараюсь собраться. Я хочу скорее

умереть, чтобы больше не притворяться». Потом она перешла к некоторым другим мыслям о смерти.

Девочкой она чувствовала обиду, когда люди ходили по могилам. Она всегда мечтала быть

похороненной в мавзолее над землей, чтобы люди не могли ходить по ее могиле. «Но, — сказала она —

мы бедные люди. Мы не можем позволить себе мавзолея. Когда я умру, меня похоронят в могиле, как и

всех». Техническая проблема этого разового интервью состояла в том, чтобы дать возможность матери

выговориться, сдержать тревогу отца, мешающего ей говорить, и надеяться, что их терапевт в

дальнейшем сможет продолжить процесс. В течение одной сессии невозможно сделать много для

открытия эмоционально закрытых отношений такой интенсивности, хотя отец сказал, что он будет

пытаться слушать и понимать. Помощь, оказанная пациентке, состояла в частичном выходе из той

закрытой системы, в которой она жила. Терапевт сказала, что она знала про рак, но ждала, когда мать

расскажет об этом сама. Это типичная позиция профессионала в области психического здоровья.

Собственная эмоциональность терапевта не давала клиентке говорить. В конце интервью мать

произнесла, улыбаясь сквозь слезы: «Мы провели час, прогуливаясь по моей могиле, не так ли?» Когда

я прощался с ними в холле, она добавила: «Когда вы вернетесь сегодня домой, поблагодарите

Вашингтон3 за то, что они прислали вас сюда». Более сдержанный отец сказал: «Мы оба вам

благодарны». После этого в течение нескольких минут мы обсуждали интервью с наблюдавшей его

аудиторией. Часть группы была в слезах, большинство молчали, несколько человек были настроены

критично. Критически настроенный молодой врач заявил, что женщине была причинена боль, она

лишилась надежды. Я был доволен, что это разовое демонстрационное интервью было посвящено

данной теме. По дороге домой я думал о разнообразии реакций аудитории и о проблемах тренировки у

молодых профессионалов способности контролировать без вытеснения свою собственную

эмоциональность до такой степени, чтобы они могли быть более объективными в вопросах, связанных

со смертью. Я подумал, что легче будет тренировать тех, кто плакал, чем тех, кто интеллектуализировал

свои чувства. Это пример хорошего результата в единичной сессии. Он иллюстрирует интенсивность

закрытой системы отношений между пациентом, его семьей и медицинским персоналом.

ФУНКЦИЯ ПОХОРОН

Примерно 25 лет назад я наблюдал клинический случай, который иллюстрирует основной вопрос

следующего раздела этой главы. Молодая женщина пришла на психоанализ с запросом: «Помогите мне

похоронить мою мать, прежде чем мы перейдем к другим проблемам». Ее мать умерла 6 лет назад.

Клиентка неделями плакала. В то время я практиковал в рамках теории переноса и интрапсихической

динамики. Эта фраза клиентки приводилась впоследствии для иллюстрации положения теории систем о

непроработанных эмоциональных связях между людьми, которые продолжают оказывать воздействие

на протяжении всей их жизни, влияют на важные отношения в будущем и управляют течением жизни.

Имеется возможность использовать похороны для того, чтобы полностью

3 Имеется в виду организация консультационных медицинских центров в Вашингтоне, где в то время

работал . — Прим. науч. ред.

«похоронить умершего тогда, когда он умер». Немногие события в жизни человека дают такой толчок к

разрешению непроработанных эмоциональных связей, как серьезная болезнь и смерть.

Ритуал похорон в той или иной форме существует с тех пор, как человек стал цивилизованным

существом. Я полагаю, что он выполняет одну важную функцию, приводя оставшихся в живых в

непосредственный контакт с умершим, а также с его близкими друзьями; он помогает оставшимся в

живых и друзьям разорвать отношения с умершим и идти по жизни дальше. Я думаю, что

положительная функция похорон состоит в том, что в этот период высокой эмоциональности

родственники и друзья входят в максимально возможный контакт с болезненным фактом смерти и друг

с другом. Я считаю, что похороны были наиболее эффективны, когда люди умирали дома в присутствии

семьи, когда семья и друзья сами делали гроб и производили захоронение. Сейчас общество не

допускает этого, но существуют разумные способы осуществить личный контакт между телом

умершего и окружающими.

Существует множество современных обычаев, направленных на отрицание смерти и увековечение

непроработанных эмоциональных связей между умершим и живыми. Наиболее часто к ним прибегают

люди, тревожащиеся по поводу смерти и использующие современную форму и содержание похорон для

того, чтобы избежать тревоги. Встречаются люди, отказывающиеся смотреть на мертвое тело, и они

дают такое объяснение: «Я хочу запомнить его таким, каким я его знал». Существует тревожная часть

общества, считающая похороны языческим ритуалом. Похоронные обычаи предоставляют возможность

вывезти тело из больницы так, чтобы у семьи не было персонального контакта с ним. Детей обычно не

допускают на похороны, чтобы их не расстраивать. Это может привести к появлению в дальнейшей

жизни нереалистических искаженных фантазий и образов, которые невозможно скорректировать.

Закрытые похороны — это другой обычай, способствующий уходу от эмоций, связанных со смертью.

Он связан со стремлением семьи избежать чужой эмоциональности. Этот обычай не дает друзьям

возможности

прервать свои отношения с умершим и лишает семью поддерживающих отношений с друзьями.

Я верю, что только профессиональная поддержка, оказанная семье в период смерти родственника, а не

совет встревоженных родственников и друзей поможет организовать «щадящие» похороны. За двадцать

лет консультирования семей я наблюдал несколько сотен случаев и имею опыт «подготовки» к разным

ситуациям смерти и похорон. Я настаиваю на том, чтобы члены семьи при любой возможности

посещали умирающих и находили способы брать с собой детей, если позволяет ситуация. Я никогда не

видел ребенка, травмированного видом смерти. Их «травмирует» только тревога окружающих. Я

рекомендую привлечение к похоронам максимально большого количества членов расширенной семьи,

открытый гроб и максимально возможный персональный контакт между живыми и умершим; кроме

того, я советую составить некролог, уведомить родственников и друзей. Некоторые похоронные услуги

очень ритуализированы, но существует возможность «очеловечить» даже самую ритуализированную

службу. Цель этого — привести всю семейную систему к самому близкому контакту со смертью в

присутствии всех друзей и протянуть руку помощи тревожным людям, которые готовы сбежать с

похорон.

Далее я хочу привести пример не из моей профессиональной практики, а из жизни моих соседей.

Молодые родители чуть старше тридцати лет и трое их детей в возрасте 10, 8 и 5 лет переехали жить к

овдовевшей матери жены в ожидании длительной командировки мужа. В воскресенье, за месяц до его

отъезда, молодая мать неожиданно умерла от сердечного приступа. Все были потрясены. В тот вечер я

провел с отцом около трех часов. Они с женой были очень близки. У него было огромное количество

вопросов о сложившейся ситуации, о похоронах, о будущем детей и о его собственной жизни. Он

спрашивал, надо ли детям завтра идти в школу, что ему сказать учителям и надо ли ему просить отпуск

на работе. Днем он попытался сказать детям о смерти матери, но начал плакать, и они попросили:

«Папочка, пожалуйста, не плачь». Он сказал, что просто должен найти детям другую мать, но чувство-

355

вал себя виноватым, говоря об этом всего лишь через 8 часов после смерти жены. Во время этой

встречи я обрисовал ему то, что считал для него идеальным способом поведения. Я предложил ему

принять столько идей, сколько он может, и, если в них есть для него смысл, использовать их настолько,

насколько он сможет. Я объяснил, что отношение детей к смерти зависит от взрослых и для их

будущего лучше, если о смерти будет рассказано словами, понятными детям, и они будут участвовать в

похоронах. Я предупредил его о негативных эмоциональных реакциях друзей и о том, чтобы он был

готов к критике, если решится на участие детей. В первые часы после смерти дети реагировали на его

эмоциональность, а не на факт смерти матери. В подобных ситуациях дети обычно прекращают

говорить и отрицают смерть. Я предложил ему преодолеть этот барьер, часто упоминая о смерти в

течение последующих дней, и, если он начнет плакать, успокаивать детей, говоря, что с ним все в

порядке и чтобы они не беспокоились о нем. Я хотел, чтобы у них был открыт канал для любых

вопросов, которые могли возникнуть. Я предложил, чтобы дети сами решили, хотят ли они на

следующий день пойти в школу или нет. На вопрос о встрече детей с умершей матерью я посоветовал,

чтобы он назначил определенное время до похорон, чтобы привести детей в траурный зал, удалил бы

всех остальных людей из комнаты, чтобы он и дети могли побыть там одни с умершей матерью. Я

объяснил, что это поможет детям адаптироваться к тому факту, что мать действительно умерла и что

это сработает, если не будут присутствовать тревожные члены расширенной семьи. Вечером во вторник

я провел час в спальне, где отец сидел в кресле с тремя детьми на коленях. Он плакал, и они плакали, и

дети задавали вопросы. Он рассказал им о своем намерении пойти на следующий день в траурный зал.

Пятилетний сын спросил, сможет ли он поцеловать маму. Отец обратился ко мне за советом. Я выразил

мнение, что это должно произойти между сыном и матерью. Позже, в гостиной, я объявил

родственникам и друзьям, что завтра днем отец возьмет детей в траурный зал и что при этом больше

никто не должен присутствовать. Я объяснил это тем, что не надо

23»

погружать детей в эмоции семьи. Мать отца сказала: «Сын, для тебя это будет слишком тяжело». Он

ответил: «Мать, замолчи. Я смогу сделать это». Вечером во вторник я посетил траурный зал. Там была

вся группа, состоящая из членов семьи и друзей. Бабушка по линии матери, которая в течение этих дней

была спокойна, сказала: «Спасибо вам большое за помощь». Отец подробно рассказал о том, как днем

приходили дети. Дети подошли к гробу и потрогали мать. Пятилетний сын сказал: «Если бы я

поцеловал ее, она не смогла бы поцеловать меня». Все трое некоторое время осматривали гроб,

заглянули даже под него. Восьмилетний сын залез под гроб и молился о том, чтобы мать в раю могла

обнять его. В это время в комнату стали заходить некоторые друзья семьи. Пока заходили остальные,

отец и дети вышли в холл. В горшке с растениями младший сын нашел блестящие камушки. Он нашел

предметы, которые могли послужить «подарками» для матери. Мальчик принес в траурный зал

маленький камешек и вложил его в руку матери. Другие дети тоже взяли камушки и тоже вложили их в

материнские руки. Затем они сказали: «Папа, теперь мы можем идти». После посещения похоронного

зала отец испытал большое облегчение. Он сказал: «Тысячи тонн упали сегодня с наших плеч». На

следующий день я присутствовал на похоронах. Дети вели себя хорошо. Десятилетняя дочь и

восьмилетний сын были спокойны. Во время службы восьмилетний сын прошептал отцу: «Папа, я знаю,

что буду скучать по маме». Пятилетний сын со слезами цеплялся за отца.

Отца критиковали за то, что он привлек детей к участию в похоронах, но он справился, и после поминок

критика перешла в восхищение. В последующие годы я продолжал поддерживать тесный контакт с этой

семьей. Отец продолжал вспоминать о смерти жены. Через неделю дети стали говорить о матери в

прошедшем времени. Дети остались со своей бабушкой. Обычных трудностей, появляющихся после

такой смерти, не возникло. Отец получил работу ближе к дому, чтобы при необходимости иметь

возможность приехать. Через год он повторно женился и забрал детей и новую жену в другой город. К

настоящему моменту со смерти матери прошло уже

12 лет, и семья прекрасно приспособилась. Я все еще периодически встречаюсь с этой семьей, которая

сейчас включает троих старших детей от первого брака и младших детей от второго брака. Через

несколько лет отец описал свои переживания того периода, когда умерла его первая жена, озаглавив

текст «Боже, моя жена умерла». Он описал свой первоначальный шок, свои попытки преодолеть

жалость к себе, свою готовность принимать собственные решения, когда тревога была высока, и

эмоциональную энергию, которая помогла ему в критические дни перед похоронами. Этот пример —

иллюстрация, на мой взгляд, оптимального преодоления травмы смерти, которая в противном случае

могла бы повлиять на всю дальнейшую жизнь семьи. Этот отец обладал большей внутренней силой, чем

кто-либо из родственников, находившихся под воздействием интенсивного стресса.

ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ

МЕТОДАМИ ТЕОРИИ

СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ БОУЭНА

Беннет Титтлер

Депрессия — одно из самых распространенных и тяжелых эмоциональных нарушений, которые встречаются у людей. Несмотря на то, что степень выраженности и формы депрессии могут существенно различаться, сходство присущих этому феномену субъективных переживаний и их физиологических проявлений позволяет описать его в обобщенном виде.

Современные работы, посвященные депрессии, в основном сосредоточены на определении и диагностике ее подтипов (Prussoff et al., 1980; Steer et al., 1987) и на выявлении тех физиологических процессов, которые вовлечены в течение, а также в лечение депрессии (Noll, Davis and DeLeon-Jones, 1985; Richelson, 1988). Продолжается поиск подходов к медикаментозному лечению депрессии (Си-sack, Nelson and Richardson, 1994; Prescorn et al., 1995). В рамках бурно развивающихся психотерапевтических исследований депрессии особый акцент был сделан на когнитивном подходе к лечению этого заболевания (Beck et al., 1979; Peterson and Seligman, 1985). Связь депрессии с внешними по отношению к отдельному человеку факторами возвращает нас к обсуждению фрейдовских взглядов на депрессию в связи с утратой (Freud, 1986). В некоторых недавно опубликованных работах были предприняты попытки более детального анализа того влияния, которое оказывают на развитие депрессии ключевые события жизни человека и система его взаимоотношений (Billings and Moos, 1986; Brown, 1986).

До сих пор лишь незначительное число исследователей задавались вопросом, какова динамика развития депрессии в семейном контексте. Например, Койн (Coyne, 1976; Coyne et al., 1987; Strack and Coyne, 1983) сделал немало для изучения реципрокных взаимоотношений между депрессивной личностью и ее семьей. В некоторых работах было описано, как привлечь семью к обсуждению проблемы и терапии депрессии (Birchler, 1986; Coyne et al., 1987; Haas, Clarkin, and Glick, 1985), что можно квалифицировать

как подход с позиции теории семейных систем. Однако такого рода работ очень мало. Поэтому я вижу

свою теперешнюю задачу в том, чтобы оценить феномен депрессии с точки зрения разработанной

Боуэном теории семейных систем (Bowen, 1978; Kerr and Bowen, 1988). Я попытаюсь наладить связь

между этой теорией и клиническим материалом, проанализировать с позиций этой теории клинический

материал.

ТЕОРИЯ СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ И ДЕПРЕССИЯ

Боуэн построил свою теорию семейных систем на основе понятий, сводящих в единую картину

обширную группу феноменов, относящихся к эмоциональному функционированию. В своей оценке

депрессии мы будем опираться именно на эти ключевые понятия, но попытаемся уточнить и

конкретизировать их для наших целей.

Разрыв между несколькими поколениями семьи

В психологической теории и практике уже давно признано существование связи между депрессией и

утратой. Теория семейных систем предлагает рассматривать понятие утраты более широко, включая в

него как функциональные, так и физические утраты, а также их последствия для нескольких поколений.

С этой точки зрения, утрата является не только спусковым крючком, запускающим острую депрессию,

но и событием, надолго снижающим толерантность человека к депрессии. Подход с точки зрения теории

семейных систем предполагает, что во время реальных утрат и других жизненных крушений люди

прекращают вообще либо сокращают до минимума свое общение с родственниками. Одним из

следствий такого подхода является то, что особенности переживания утраты находятся в тесной

зависимости от реакции семьи в целом на утрату и друг на друга. Способность сохранять связь с семьей

в самые важные моменты жизни, а не разрывать с ней отношения, есть наиболее значимый фактор при

определении качества будущей жизни.

Откуда идет это желание разрыва с родственниками и к чему оно приводит? И то и другое может

рассматриваться как проявление семейного слияния, уровня семейного напряжения или постоянной

тревоги. Таким образом, разрыв является следствием тревоги, и одновременно поддерживает эту

тревогу на том же уровне. Разрыв блокирует возможность ослабления или снятия семейного

напряжения путем активного и гибкого процесса взаимодействия внутри семьи. Все это способствует

закреплению депрессии у разных членов семьи, независимо от того, существует она в латентной или

активной форме.

Если переключиться с утраты или травмы на более широкую семейную реакцию, то это открывает

захватывающие перспективы. В то время как смерть необратима, разрыв до некоторой степени обратим.

Действительно, клинический опыт подтверждает теоретическое положение о том, что депрессия и

склонность к депрессии могут существенно снижаться в результате осознания и ликвидации

долговременного разрыва между несколькими поколениями в семье.

Случай 1

Г-жа А. попросила помощи для 12-летнего сына, проблемы которого она связывала с трудностями в ее

супружеских отношениях. У мужа было несколько внебрачных связей, и, в конце концов, он переехал

жить к другой женщине. На сеансах г-жа А. находилась в состоянии серьезной депрессии: выглядела

изможденной, жаловалась на нарушения аппетита и сна и была болезненно медлительна в речи и

движениях. Диаграмма ее семьи изображена на рисунке 1.

Рис. 1. Диаграмма семьи А.

Г-же А. было назначено лечение антидепрессантами и рекомендовано пройти курс психотерапии. В

ходе лечения неприятности, связанные с поведением ее сына, быстро исчезли. Тем не менее, депрессия

г-жи А. продолжалась. Г-жа А. была привязана к своим детям; кроме того, она привыкла опираться на

мужа и на его родительскую семью. Ее родительская семья живет в Англии. Она познакомилась с

мужем в Англии, где он работал, и приехала с ним в США. Г-жа А. была приемной дочерью в семье с

четырьмя родными детьми. Она всегда чувствовала себя второстепенным лицом в этой семье и часто

затевала перебранки, чтобы как можно меньше общаться с членами семьи. Лечение началось с

обсуждения этого аспекта ее жизни.

Г-жа А. начала налаживать общение с матерью, братьями, сестрами и старыми друзьями, живущими в

Англии. По большей части ее усилия находили отклик. Она запланировала поездку в Англию на

Рождество. Муж угрожал ей, добиваясь отказа от поездки, возможно, боясь, что она не вернется.

Несмотря на это, а также на возникшие в последнюю минуту сложности с билетами, поездка состоялась.

Г-жа А. восстановила отношения с семьей и вернулась домой к началу учебного года. Проявление внимания к родным со стороны г-жи А. привело к ответному визиту сестры и двоюродного брата. Г-жа А. стала обдумывать долговременный план — вернуться жить в Англию, когда дети закончат учебу. По мере того как г-жа А. начала ощущать некоторую душевную уверенность, муж стал проявлять к ней интерес. Когда стало ясно, что муж не оставляет свою подружку, она прекратила с ним близкие отношения, но продолжала регулярно общаться по поводу воспитания детей и ухода за ними. Чтобы иметь средства для будущих поездок в Англию, она начала готовиться к поступлению на работу. Вопреки сомнениям в своей способности чему-то научиться, она успешно окончила курсы профессиональной подготовки и была очень рада, когда быстро нашла работу и поняла, что ее ценят. Г-жа А. постепенно прекратила прием лекарств и в скором времени завершила курс психотерапии. Ее состояние медленно улучшалось, хотя случались и срывы. Кроме того, у нее сохранялись физические симптомы. Тем не менее она добилась существенного укрепления своего Я, что в значительной степени было связано с успешным преодолением разрыва с родительской семьей.

Случай 2

Г-н Б. попросил о помощи, когда осознал, что у него был порыв съехать с моста на мчащемся автомобиле. Он был руководителем среднего звена и находился во временном отпуске после ряда конфликтов с начальством. Чтобы разрешить эту ситуацию, он подал жалобу, рассмотрение которой затягивалось. Сам г-н Б. и его семья испытывали из-за этого финансовые затруднения, а его уверенность в себе и чувство собственной значимости серьезно

363

пошатнулись. Г-н Б. вырос в бедной и несколько безалаберной городской семье. Он гордился своими достижениями, а когда на него внезапно свалились беды, впал в отчаяние. Возможно, этому способствовало полученное годом раньше известие, что жена, вероятно, не сумеет родить от него ребенка. Хотя в молодости она родила дочь от другого мужчины, после нескольких неудачных беременностей врачи сомневались, сможет ли она снова родить. Схема семьи Б. показана на рисунке 2.

С самого начала лечение фокусировалось на завязывании диалога между г-ном Б. и его женой. Одним

из первых результатов было то, что она решила пойти работать, что отчасти снижало стресс из-за

нехватки денег. Кроме того, г-на Б. отвлекали и утешали разговоры с женой. Однако обнаружилось, что

он эмоционально реагирует на внезапную смену ролей в семье, на советы жены, а также на то, что она

недостаточно терпимо относится к нему, когда он сердится или расстраивается. Я спросил о его

родительской

Рис. 2 Диаграмма семьи Б.

семье, с которой у него несколько лет не было почти никакого общения. Окончательный разрыв с

родительской семьей наступил в тот момент, когда он сообщил властям, что мать не заботится о

младших детях. Он сказал, что в семье у него была репутация надежного человека. Я поддержал его

решение встретиться с двумя-тремя членами своей расширенной семьи, но советовал избегать

чрезмерных эмоциональных проявлений. Через несколько недель после возобновления отношений он

получил ряд приглашений от родственников. Последовали визиты, во время которых, как он

рассказывал, его обманывали, эксплуатировали и вообще всячески использовали. Эти контакты

потребовали от него усилий, но было заметно, что он стал более энергичным. Симптомы астмы,

сопровождавшие его депрессию, исчезли. Он решил, что будет держаться в стороне от внутренних дел

семьи, но останется открытым для общения с теми ее членами, которые хотят выстроить с ним

нормальные отношения. Г-н Б. больше не выглядел подавленным. Он начал энергично готовиться к

процессу, посвященному разбору трудового конфликта, и к возможным неожиданным поворотам дела.

Я сказал ему, что если когда-нибудь он захочет укрепить силы и изменить свою жизнь, общение с

родной семьей может ему в этом помочь.

Межпоколепческая проекция

Слияние или устойчивое напряжение в одном поколении переходит с некоторыми вариациями на детей

из следующего поколения. Некоторые из них впитывают больше напряженности, чем другие, но

тенденция в любой семье такова: одно поколение передает другому примерно ту же степень

хронической тревоги, с которой живет оно само. Чем выше уровень хронической тревоги в семье, тем

сильнее уязвимость семьи для дисфункции. Депрессии и другие формы эмоциональных нарушений

являются выражением межпоколенческой передачи этой уязвимости. Другие проявления такой

передачи относятся к категориям социальной и физической дисфункций. Существует тенденция к

передаче от поколения к поколению как формы, так и степени семейной уязвимости. Например, в одной

семье могут превалировать такие социальные отклонения,

как преступность несовершеннолетних или физическое насилие, тогда как в другой семье могут

доминировать физические проблемы. Уязвимость для депрессий коренится в истории многих

поколений одной семьи, что ведет к появлению эмоциональной симптоматики, подкрепляемой

физическими и эмоциональными разрывами.

Ниже будут описаны клинические эпизоды, иллюстрирующие передачу семейного напряжения через

несколько поколений, завершающуюся клинической депрессией того члена семьи, на которого

проецируется семейная тревога нескольких поколений.

Случай 3

Джоуи В., мальчик 9 лет. В семье есть еще младшая дочь. Их мать, школьная учительница,

самостоятельно решала все вопросы семьи. Она обратилась за помощью в связи с депрессивными

симптомами, появившимися у Джоуи после того, как в семьях их соседей случилось несколько смертей.

Джоуи казался встревоженным и подавленным; его школьные оценки заметно ухудшились; он задавал

много вопросов о смерти. Семейная диаграмма показана на рисунке 3.

При оценке семьи выяснилось, что мать была воспитана приемными родителями. Хотя ее отношения с

ними были относительно гармоничными, повзрослев, она переехала жить подальше от них и

встречалась с ними достаточно редко. Степень разрыва была высокой, но непреднамеренной, поэтому я

сразу предложил ей возобновить личные контакты с приемными родителями. За какие-то недели

симптомы у ребенка исчезли. К нему вернулась энергия, отметки улучшились, он восстановил

отношения со сверстниками. Когда в доме их соседей умер еще один человек, Джоуи и его семья

открыто обсуждали это событие; он пошел вместе со своими родителями на похороны. По всей

видимости, излечение ребенка от депрессии ^более открытое отношение семьи к смерти явились, по

крайней мере частично, результатом восстановления контактов матери с семьей, в которой она

воспитывалась. Уязвимость, связанная с разрывом матери со своей семьей, передалась ее сыну. Процесс

межпоколенческой передачи

366

Рис. 3. Диаграмма семьи В.

стал источником его депрессии. К счастью, депрессия сына прошла, когда мать восстановила

отношения со старшими членами своей расширенной семьи.

Случай 4

Нэнси Г., семнадцатилетняя девушка, последние четыре года страдала приступами депрессии

(несколько раз в году). Во время одного из обострений была попытка суицида; Нэнси сообщила, что в

такие периоды чувствует себя совершенно подавленной. Другим очевидным признаком недомогания

была прогрессирующая неспособность учиться или работать. Когда я начал с ней работать, она во

второй раз бросила школу. Семейная диаграмма Нэнси Г. представлена на рисунке 4.

Наиболее вероятными предпосылками появления симптомов Нэнси были несколько случаев

сексуального насилия со стороны мужчины, исполняющего обязанности приходящей няни, когда ей

было 8 лет, и ее изнасилование сверст-

Рис. 4. Диаграмма семьи Г.

ником на вечеринке, когда ей было 15 лет. Развернутый анализ показал, что первопричиной депрессии

Нэнси можно считать депрессию ее матери. Депрессия достигла наибольшей остроты, когда Нэнси

было от трех до шести лет, в эти годы брак ее родителей разваливался. Вдобавок контакты девочки с

отцом были оборваны, поскольку он принимал наркотики. Потеря Нэнси отца повторяла ситуацию с ее

матерью, отец которой умер, когда она была еще в юном возрасте. Таким образом, ситуация ранней

потери отца, а также тесная связь с депрессивной матерью проявились по меньшей мере в трех

поколениях. Когда передача тревоги, накопленной в нескольких поколениях, направлена на разрыв, то

одним из возможных последствий этого

процесса может явиться склонность к депрессии. В данном случае лечение было направлено главным

образом на то, чтобы выяснить, как мать могла передать дочери свою тревогу и неуверенность в себе.

После этого у г-жи Г. вновь пробудилась депрессия, но она смогла успокоиться и отделить свою

депрессию от депрессии дочери. Продолжение этого случая будет описано в следующем разделе.

Процессы в ядерной семье

Если депрессия инициирована межпоколенческим разрывом и проекцией хронической тревоги через

поколения, то именно процессы в ядерной семье определяют, кто конкретно будет страдать депрессией

и каким образом она будет поддерживаться. В такой семье симптоматика чаще всего проявляется у того

члена семьи, который больше предрасположен к потере Я внутри семейной системы отношений. В

такой семье один или несколько человек склонны к отказу от своего Я больше, чем другие, и потому

становятся кандидатами на роль преемников семейной тревоги. У семьи, уязвимой для эмоциональной

дисфункции, все это может сформировать депрессию той или иной степени интенсивности. Потеря себя

может проявляться как в сверхфункционировании для других, так и в снижении функционирования для

себя или же в сочетании обеих этих форм функционирования. Во всех случаях это будет потерей своего

Я, или обесцениванием себя.

Я соотносится с функциональным уровнем человека, что подразумевает умение сохранять свою

индивидуальность и в то же время находиться в отношениях эффективной взаимозависимости.

Процессы в ядерной семье действуют и в направлении к, и в направлении против проявления своего Я.

Тревога ослабляет Я, особенно когда она проявляется повторно и длится достаточно долго. Напротив,

относительная свобода от хронической тревоги позволяет Я «расцвести». Я существует и как

монолитное ядро, и как нечто изменчивое, отзывающееся на изменение условий окружающего мира.

Ядерная семья управляет распределением внешнего и внутреннего напряжения между членами семьи.

Таков центральный процесс развития и подавления Я у отдельных членов семьи.

Некоторые члены семьи склонны к отказу от своего Я, а другие стремятся его укреплять и

«накапливать». «Накопление» Я внутри семьи может происходить путем расширения ролевых функций,

привилегий или степеней свободы. В некоторых семьях процессы ослабления и аккумулирования Я со

временем становятся все более односторонними. В этих случаях симптомы закрепляются и не

поддаются лечению или каким-либо иным воздействиям. Подобные схемы, по всей видимости,

способствуют возникновению таких видов депрессии, которые описываются как необратимые и

трудноизлечимые.

Чем больше семья фокусирует свою тревогу на носителе симптомов или на самих симптомах, тем сильнее закрепляется травмирующая ситуация. Подобная фокусировка тревоги может принимать формы чрезмерного эмоционального внимания или преувеличенного невнимания к человеку и его состоянию. Это делается для того, чтобы снизить семейную тревогу. Если же семья отказывается от такого «соглашения», то часть тревоги должны взвалить на себя другие люди, что в рассматриваемых здесь случаях может означать появление депрессии у других членов семьи. Возможность перераспределения напряженности между членами семьи свидетельствует о гибком регулировании отношений в семье и достаточной выносливости самых уязвимых ее членов.

Случай 4 (продолжение)

Существенной частью лечения Нэнси Г. было подключение ее матери к рассмотрению процессов, происходящих в ядерной семье. В течение нескольких лет состояние матери было удовлетворительным, но Нэнси становилось все хуже. Когда мать начала пересматривать свои отношения с Нэнси и общий стиль своего поведения, у нее вновь началась депрессия. Напротив, в состоянии дочери обозначились улучшения. Нэнси быстрее, чем прежде, справилась с обострением депрессии и положительно восприняла планы матери в отношении сепарации. Нэнси завела более достойную компанию друзей и поступила на более перспективную работу. При этом самой работе она придавала большее значение, чем отношениям с сотрудниками.

процесса может явиться склонность к депрессии. В данном случае лечение было направлено главным образом на то, чтобы выяснить, как мать могла передать дочери свою тревогу и неуверенность в себе.

После этого у г-жи Г. вновь пробудилась депрессия, но она смогла успокоиться и отделить свою депрессию от депрессии дочери. Продолжение этого случая будет описано в следующем разделе.

Процессы в ядерной семье

Если депрессия инициирована межпоколенческим разрывом и проекцией хронической тревоги через поколения, то именно процессы в ядерной семье определяют, кто конкретно будет страдать депрессией и каким образом она будет поддерживаться. В такой семье симптоматика чаще всего проявляется у того

члена семьи, который больше предрасположен к потере Я внутри семейной системы отношений. В такой семье один или несколько человек склонны к отказу от своего Я больше, чем другие, и потому становятся кандидатами на роль преемников семейной тревоги. У семьи, уязвимой для эмоциональной дисфункции, все это может сформировать депрессию той или иной степени интенсивности. Потеря себя может проявляться как в сверхфункционировании для других, так и в снижении функционирования для себя или же в сочетании обеих этих форм функционирования. Во всех случаях это будет потерей своего Я, или обесцениванием себя.

Я соотносится с функциональным уровнем человека, что подразумевает умение сохранять свою индивидуальность и в то же время находиться в отношениях эффективной взаимозависимости.

Процессы в ядерной семье действуют и в направлении к, и в направлении против проявления своего Я.

Тревога ослабляет Я, особенно когда она проявляется повторно и длится достаточно долго. Напротив, относительная свобода от хронической тревоги позволяет Я «расцвести». Я существует и как монолитное ядро, и как нечто изменчивое, отзывающееся на изменение условий окружающего мира.

Ядерная семья управляет распределением внешнего и внутреннего напряжения между членами семьи.

Таков центральный процесс развития и подавления Я у отдельных членов семьи.

Некоторые члены семьи склонны к отказу от своего Я, а другие стремятся его укреплять и «накапливать». «Накопление» Я внутри семьи может происходить путем расширения ролевых функций, привилегий или степеней свободы. В некоторых семьях процессы ослабления и аккумулирования Я со временем становятся все более односторонними. В этих случаях симптомы закрепляются и не поддаются лечению или каким-либо иным воздействиям. Подобные схемы, по всей видимости, способствуют возникновению таких видов депрессии, которые описываются как необратимые и трудноизлечимые.

Чем больше семья фокусирует свою тревогу на носителе симптомов или на самих симптомах, тем сильнее закрепляется травмирующая ситуация. Подобная фокусировка тревоги может принимать формы чрезмерного эмоционального внимания или преувеличенного невнимания к человеку и его состоянию. Это делается для того, чтобы снизить семейную тревогу. Если же семья отказывается от

такого «соглашения», то часть тревоги должны взвалить на себя другие люди, что в рассматриваемых

здесь случаях может означать появление депрессии у других членов семьи. Возможность

перераспределения напряженности между членами семьи свидетельствует о гибком регулировании

отношений в семье и достаточной выносливости самых уязвимых ее членов.

Случай 4 (продолжение)

Существенной частью лечения Нэнси Г. было подключение ее матери к рассмотрению процессов,

происходящих в ядерной семье. В течение нескольких лет состояние матери было удовлетворительным,

но Нэнси становилось все хуже. Когда мать начала пересматривать свои отношения с Нэнси и общий

стиль своего поведения, у нее вновь началась депрессия. Напротив, в состоянии дочери обозначились

улучшения. Нэнси быстрее, чем прежде, справилась с обострением депрессии и положительно

восприняла планы матери в отношении сепарации. Нэнси завела более достойную компанию друзей и

поступила на более перспективную работу. При этом самой работе она придавала большее значение,

чем отношениям с сотрудниками.

На этой стадии мать смогла сформулировать задачи по корректировке своей роли в процессах ядерной

семьи. Они касались ее реакций на поведение дочери, которые лишь усиливали дисфункцию Нэнси. Она

решила, что ей следует: подавлять собственную чрезмерную эмоциональность при общении с Нэнси,

быть с ней эмоционально мягкой, но твердо сопротивляться своей склонности прощать дочь за ее

легкомысленное поведение, особенно в денежных делах. Центральным элементом в лечении депрессии

Нэнси было понимание процесса, происходящего в ядерной семье, и роли каждого члена семьи в этом

процессе.

Случай 5

Г-жа Д. вместе с мужем эмигрировала из Англии вскоре после замужества. У нее был маленький сын от

другого мужчины. Когда г-жа и г-н Д. обосновались в США, у них родились три дочери. Их брачные

отношения были то близкими, то конфликтными, причем конфликтная фаза постепенно стала

преобладать. За несколько лет до начала курса психотерапии г-жа Д. сделала аборт. Она помнила, что

на этом решении настоял муж, который больше не хотел иметь детей. Можно было предположить, что

корни ее депрессии — в аборте, в понимании того, что детей больше не будет, а также в снижении

жизненной активности. Семейная диаграмма г-жи Д. показана на рисунке 5.

Во время первой беседы она была молчалива, сдержанна и ясно показывала, что очень плохо себя

чувствует. После нескольких сессий ее молчание было прервано, подавленность ослабела. Этого было

достаточно для того, чтобы выявить объекты ее гнева — муж и супружеская жизнь. В родительской

семье у г-жи Д. была младшая сестра, а у г-на Д.— младший брат. Трудности, часто возникающие при

совместной жизни людей, занимавших такие сиблинговые позиции в своих родительских семьях, в

данном случае проявились со всей силой. Конфликты в отношениях супругов проистекали из

свойственной им борьбы за первенство. Роль мужа в доме становилась все менее и менее значимой;

периоды близости супругов были нечастыми и продолжались недолго. По мере того как фрустрация и

гнев г-жи Д. возрастали,

Рис. 5. Диаграмма семьи Д.

усиливалась ее склонность к чрезмерной ответственности за семью. В результате она брала на себя всю

ответственность за домашних вместо того, чтобы делить ее с ними. Это неизбежно вело к усилению ее

чувства одиночества. Муж и дети занимали пассивные позиции в отношениях с ней. Хотя ощущение

фрустрации и неудовлетворенности сильнее всего сказывалось на отношениях с мужем, оно отражалось

и на детях, у которых периодически возникали серьезные трудности.

Первые шесть месяцев терапии отчаяние г-жи Д. проявлялось больше в ее позе и поведении, чем в ее

словах.

24»

Напряженность между ней и мужем привела к тому, что он поднял на нее руку, а она, в свою очередь,

пригрозила ему ножом. Г-н Д. иногда приходил на сессии по моему приглашению, но когда напряжение

в браке возрастало, отказывался от посещений, и его отношение к терапии ухудшалось. Острота этого

процесса несколько снизилась, когда я уговорил г-жу Д. переключить свою энергию и внимание на родительскую семью, проживающую в Англии. Начавшаяся переписка, две поездки, а затем обсуждение этих отношений продемонстрировали, с одной стороны, ограниченность ее контакта с родительской семьей, а с другой — возможность налаживания более активного общения с нею. Эта работа включала восстановление позитивных отношений с отцом, когда тот заболел. Хотя в прошлом они иногда злились друг на друга, теперь г-жа Д. стала более уважительно относиться к отцу и к его положению в семье. Его здоровье значительно улучшилось, когда она приехала в Англию, а после ее отъезда начало постепенно ухудшаться. Она смогла снова приехать в Англию перед его смертью и успела с ним попрощаться. Посмотрев на отца другими глазами, она стала строже оценивать эгоцентрическое поведение своей матери и сестры. Тем не менее она стала более активно, чем прежде, общаться с ними и с другими членами расширенной семьи.

Кроме налаживания отношений с родительской семьей, целью работы терапевта было снижение сверхответственности г-жи Д. в ядерной семье. В определенный момент лечения схема распределения ответственности в ее семье стала проясняться, однако г-жа Д. не могла противиться инерции этой системы. Я написал записки ее мужу и детям, приглашая их на очередную сессию, чтобы они помогли г-же Д., которая, по моим предположениям, не знала, как именно ей надо изменить свое поведение. После двух совместных сессий с детьми и еще нескольких сессий с супружеской парой ригидная схема изменилась, и состояние семьи улучшилось. Супруги сумели прийти к соглашению по поводу семейного лидерства. Когда у их детей появились проблемы, семья смогла координировать свои реакции. Затем г-жа Д. рискнула сменить хорошо оплачиваемую работу, связанную с физическим трудом, на конторскую, хуже оплачиваемую, но в большей степени удовлетворяющую ее и дающую ей дополнительный социальный опыт. Круг общения г-жи Д. существенно расширился, и она стала получать удовлетворение от взаимодействия с семьей и с внешним миром. Несмотря на периодические стычки с детьми по поводу расширения или ограничения их ответственности, все члены семьи выказывали некоторые признаки удовлетворения и прогрессивных изменений в своей жизни.

Общий уровень функционирования семьи

В теории Боуэна понятие общего уровня функционирования семьи является производным от понятия

дифференциации Я. Уровень функционирования семьи включает способность обдумывать и решать

эмоционально значимые проблемы в эмоционально напряженных условиях. Это понятие характеризует

также баланс между устойчивостью и уязвимостью семьи. Кроме того, в это понятие входят

переменные, описывающие стиль и качество жизни. Уровень функционирования семьи заметно влияет

на то, как протекает эмоциональное нарушение, а также на выбор терапевтической стратегии. Чем выше

уровень функционирования семьи, тем больше возможностей для исправления возникающих

нарушений. Уровень функционирования семьи связан с ее социо-экономи-ческим статусом, но не

эквивалентен ему. Проблема здесь заключается скорее в эмоциональных ресурсах семьи, чем в

физических или социальных условиях. В процессе терапии уровень функционирования семьи служит

основанием для определения реальных целей и ожиданий.

В приводимых ниже случаях показан ход лечения семей как с высоким, так и с низким уровнем

функционирования. Уровень функционирования семьи определяет, какие цели достижимы, а какие —

нет, равно как и то, насколько быстрым и глубоким может быть процесс лечения. В некоторых случаях

может создаться впечатление, что один член семьи действует на заметно более высоком уровне, чем

другой, либо что человек может функционировать существенно лучше в одной области жизни, чем в

другой. Оптимально, когда лечение охватывает все сферы функционирования семьи и составляющих ее

членов. В этом случае можно компенсировать одностороннюю недооценку или переоценку уровня

функционирования. Оценивать общий уровень функционирования достаточно трудно; это должен быть

непрерывный процесс, постоянно получающий новые данные и информацию. Тем не менее только

оценка этого уровня позволяет правильно выбрать направление и темп лечения.

Случай 6

Г-н и г-жа Е. обратились ко мне по поводу плохой успеваемости в школе своего тринадцатилетнего

сына. Из-за этого супруги ссорились, пытаясь решить, следует ли ему ходить в частную школу. Их

семейная диаграмма представлена на рисунке 6.

Г-н Е. был преуспевающим специалистом и возлагал большие надежды на сына. Когда он

проанализировал свои ожидания и предоставил сыну больше свободы, напряженность снизилась и

подросток стал вести себя лучше. После этого г-жа Е. обратилась за помощью в связи с депрессией.

Она ощущала, что в ее жизни настал поворотный момент. Прежде г-жа Е. занималась уходом за детьми

и помогала мужу в его работе, но теперь поняла, что ей надо отделиться от них и найти для себя новые

виды деятельности. Начиная с сорокалетнего возраста у ее матери стали развиваться симптомы

старческого слабоумия; г-жа Е. в данный момент достигла того же возраста. Она осознала, что у нее

есть подспудный страх перед тем, что ее ожидает такое же будущее. Терапия была направлена на то,

чтобы г-жа Е. сама начала навещать мать (чего она годами избегала) и чтобы она инициировала

несколько встреч с отцом, в ходе которых вежливо отклонила его просьбы об особых одолжениях. Это

изменило тот тип взаимодействия, которого всю жизнь придерживался ее отец в отношениях с семьей.

Терапевтические сессии с этой семьей проводились в течение трех лет, однако их было сравнительно

немного. Г-жа Е. достигла более высокого самоопределения и в родительской, и в своей ядерной семье,

а также начала пробовать себя в профессиональной деятельности. Она боль-

Рис. 6. Диаграмма семьи Е.

ше не жаловалась на депрессию и не выглядела депрессивной. Возросло ее ощущение собственного

потенциала, а уровень ее функционирования стал сопоставим с уровнем функционирования мужа и

удачливых членов родительской семьи.

Случай 7

Г-жа Ж. несколько лет лечилась от депрессии с помощью препаратов и терапевтических сеансов. Когда

она начала встречаться со мной, у ее младшего сына, которому было чуть больше 20 лет, наступило

резкое обострение

функциональной симптоматики, а конфликты с мужем стали принимать все более резкий характер.

Семейная диаграмма представлена на рисунке 7.

Симптомы сына удалось облегчить путем работы прежде всего с родителями, а не с ним самим. Выйдя

из зоны беспокойства и главных родительских интересов, он начал функционировать успешней.

Конфликт между супругами начал медленно угасать после того, как я перестал пытаться вовлечь г-на

Ж. в терапию и начал работать только с г-жой Ж. Ее муж был очень любезен, но не хотел включаться в

работу, и его присутствие на сессиях только раздувало конфликт. Я предложил г-же Ж. направить

внимание на возможности ее саморазвития, на отношения с родительской семьей, а со временем — на

отношения с детьми.

Рис. 7. Диаграмма семьи Ж.

Г-жа Ж. происходила из не очень состоятельной семьи с невысокими амбициями. Ее мать взяла на себя

большую по сравнению с отцом долю ответственности за эмоциональное благополучие семьи. Будучи

старшим ребенком, г-жа Ж. унаследовала от матери повышенное чувство ответственности и связанное с

ним чувство негодования. Наши обсуждения она использовала для того, чтобы определить, каковы

пределы ее чувства ответственности за других. Взять, например, ее отношения с мужем. Когда он в

течение некоторого времени никуда ее не приглашал, она начинала уделять меньше внимания

домашнему хозяйству и искала случая, чтобы самой куда-нибудь пойти с друзьями или детьми. Когда

начались конфликты между сыновьями и их женами, она постаралась занять относительно нейтральную

позицию, поддерживая отношения со всеми. Сохраняя связь с большинством членов своей

расширенной семьи, она не переживала из-за того, что они мало помогают друг другу. Она

подрабатывала, чтобы иметь прибавку к ничтожным заработкам мужа, но старалась не думать о том,

что это необходимо. Она получала — и демонстрировала это — удовольствие от подарков своих

взрослых детей, которые, казалось, искренне и высоко ее ценили.

Временами г-жа Ж. по-прежнему ощущала депрессию и упадок сил. Лечение не привело к

кардинальному изменению ее поведения, но в результате терапии по методу семейных систем она стала

меньше переживать из-за своей неудовлетворенности; у нее как будто раскрылись глаза и появилось

ощущение полноты бытия. Она продолжала принимать лекарства и посещала меня время от времени. Я

полагаю, что прогресс в состоянии г-жи Ж. был вызван тем, что были определены доступные для нее и

ее семьи цели, а также пути продвижения к этим целям.

СИСТЕМНАЯ СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ,

КОГДА СИМПТОМЫ ПРИСУТСТВУЮТ

У ОДНОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ

Метод системной семейной психотерапии начал развиваться прежде всего в связи с ростом интереса

специалистов к изучению шизофрении и стремлением включить

это заболевание в более широкий концептуальный контекст (см. Bateston et al., 1956; Bowen et al., 1978;

Wynne et al., 1958). Сейчас прослеживается тенденция к подключению семьи к процессу лечения

шизофрении, по крайней мере на ранних стадиях (Anderson, Reiss and Hogarty, 1986; Falloon, Boyd and

McGill, 1984). Также общепризнано, что семья играет важную роль в возникновении детских

эмоциональных проблем, и это дало мощный толчок развитию семейной терапии, проводимой вместе с

детьми (см. Ackerman, 1982; Minuchin, 1974). Наконец, оказалось, что те проблемы, которые

проявляются в нарушении взаимоотношений, например, в семейных конфликтах, также поддаются

лечению методами системной семейной психотерапии (см. Paul, Paul, 1975; Framo, 1982).

В свете тенденции к более широкому использованию семейной терапии интересно отметить, что

депрессию и аффективные расстройства вообще продолжают лечить в основном методами

классической индивидуальной терапии. То же можно сказать о других формах эмоциональных

нарушений умеренной степени тяжести. В этих случаях симптомы заставляют обратить внимание на их

носителя. Обычно этот человек достаточно независим, чтобы не привлекать семью к решению его

повседневных проблем и к уходу за ним. Действительно, как указал Койн (Coyne, 1976), сама природа

депрессии отчуждает человека от его ближайших родственников. Поэтому семья склонна

дистанцироваться от активного участия в лечении депрессии, а индивидуально-терапевтический подход

только укрепляет подобные взаимоотношения семьи и пациента.

Выше мы пытались обосновать утверждение, что психотерапия, опирающаяся на теорию семейных

систем, вполне справляется с лечением депрессии. Большую часть подобной работы следует проводить

только с членом семьи, находящимся в депрессии, но, согласно теории семейных систем, иногда может

потребоваться и участие всей семьи. Успех лечения депрессивного пациента зависит от того, в какой

степени этот человек сохранил способность к адекватному функционированию. Когда общий уровень

функционирования пациента нормализуется, фокус лечения смещаться в сторону семьи и участие в лечении ее членов может оказаться чрезвычайно полезным. Когда семейные взаимоотношения в основном

восстановлены, сам пациент в присутствии всей семьи может скорректировать те из них, которые

оказывают влияние на течение депрессивного процесса.

Все вышесказанное подытоживает приводимый далее список инструкций для лечения депрессии по

методу семейных систем.

1. Работать над тем, чтобы расширить терапию за пределы первоначальной фокусировки на

депрессивном пациенте.

2. Поощрять носителя симптомов, чтобы он восстановил с максимально возможной полнотой свой

личностный статус в отношениях с семьей и с миром в целом.

3. Приглашать значимых членов семьи к участию в терапии и направлять их внимание к самому

депрессивному родственнику, но без сверхвключенности в его симптомы.

4. Убеждать наиболее ответственных членов семьи в том, что им надо выявлять и контролировать свои

чрезмерно эмоциональные реакции в отношении пациента. Такая чрезмерная эмоциональность

передается либо посредством попустительского, не включенного отношения к пациенту, либо через

нарочито яркое проявление своих чувств.

5. Отыскивать межпоколенческие разрывы в семье и поддерживать наиболее мотивированных членов

семьи в их намерении навести мосты и ликвидировать эти разрывы.

6. Быть готовым к тому, что в итоге симптомы переместятся внутрь семьи, так что внутреннее

напряжение, первоначально ощущаемое только депрессивным членом семьи, начнут испытывать другие

ее члены. Отмечайте эти перемены. Они отражают не слишком болезненные проявления семейной

уязвимости и могут рассматриваться как прогресс; по существу, семья стала более свободно и гибко

распределять свою напряженность.

ЛИТЕРАТУРА

AckermanN.W. (1982) TheStrength Of Family Therapy: Selected Papers of Nathan W. Ackerman. New York:

Brunner/Mazel.

Anderson CM., Reiss D.J., andHogarty G.E. (1986). Schizophrenia and the Family. New York: Guilford Press.

Bateson G., Jackson D.D., Haley J., WeaklandJ. (1956). Toward a theory of schizophrenia. Behavioral Science.

1. 251-264.

Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F., Emery G. (1979) Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press.

BillingsA.G., MoosR (1986). Psychosocial theory and research on depression: An integrative framework and

review //J.C. Coyne (Ed.). Essential Papers on Depression. New York: New York University Press. P. 331-365.

Birchler G.R (1986). Alleviating depression with «marital» intervention // Journal of Psychotherapy and the

Family. 3. 101-116.

BowenM. (1978). Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson.

Bowen M., DysingerRH., Brodey W.M., Basmania B. (1978). In M. Bowen, Family Therapy in Clinical

Practice. New York: Jason Aronson. P. 3-15.

Brown G.W. (1986). A three-factor causal model of depression. In J.C. Coyne (Ed.) Essential Papers on

Depression. New York: New York University Press. P. 390-402.

CoyneJ.C. (1976). Toward an interactional description of depression // Psychiatry. 39. 28-40.

CoyneJ.C, KesslerRC, MalM., TumbullJ, Wortman CB., GredenJ.F. (1987). Living with a depressed person.

Journal of Consulting and Clinical Psychology. 55. 347-352.

Gusack B., Nelson A., Richelson E. (1994). Binding of antidepressants to human brain receptors: Focus on

newer generation compounds // Psy-chopharmacology. 114.599-565.

Faloonl.RJ, BoydJ.L. andMcGill C W. (1984). Family Care of Schizophrenia. New York: Guilford Press.

FramoJ.L. (1982). Explorations in Marital and Family Therapy. New York: Springer.

Freud S. (1986) Mourning and melancholia //J.C. Coyne (Ed.) Essential Papers on Depression. New York: New

York University Press. P. 48-63.

Haas G.L., ClarkinJ.F., Click I.D. (1985). Marital and family Treatment of depression // E.E. Beckham and W.

R. Leber (eds.) Handbook of Depression. Homewood, IL: The Dorsey Press. P. 151-183.

JesseE.H., UAbale (1985). Paradoxical treatment of depression in married couples // LAbate (Ed.). The

Handbook of Family Psychology and Therapy. Volume II. Homewood, IL: The Dorsey Press.

KerrM.E., Bowen M. (1988) Family Evaluation. New York: W.W. Norton.

Minuchin S. (1974). Families and Family Therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press.

NollK.M., Davis J.M., DeLeonJones, F. (1985). Medication and somatic therapies in the treatment of

depression // E.E. Beckham and W.R. Leber (Eds.). Handbook of Depression. Homewood, IL: The Dorsey

Press.

PaulN.L., PaulB.B. (1975). A Marital Puzzle. New York: W.W. Norton.

Peterson C, Seligman M.E.P. (1985). The learned helplessness model of depression: Current status of theory

and research // E.E. Beckham and W.R. Leber (Eds.), Handbook of Depression. Homewood, IL: The Dorsey

Press. P. 914-939.

PreskornS.H.JanicakP.G., DavisJ.M.,AydFJ.,Jr. (1995). Advances in the pharmacotherapy of depressive

disorders // Principles and Practice of Pharmacotherapy. 1. 1-24.

PrusoffB.A., Wrissman M.M., Klerman, G.L. and Rounsaville B.J. (1980). Research diagnostic criteria subtypes

of depression // Archives of General Psychiatry. 37. 796-801.

Richelson E. (1988). Synaptic pharmacology of antidepressants: An update. McLean Hospital Journal. 13. 67-

88.

SteerR.A., BeckA.T., Brown G., BerchickRJ. (1987). Self-reported depressive symptoms that differentiate

recurrent-episode major depression from dysthymic disorders //Journal of Clinical Psychology. 43. 246-250.

StrackS. and CoyneJ.C. (1983). Social confirmation of dysphoria: Shared and private reactions to depression //

Journal of Personality and Social Psychology. 44. 798-806.

Wynne L. G, Ryckoffl.M., Day J., Hirsch S.I. (1958). Pseudo-mutuality in the family relations of

schizophrenics // Psychiatry. 21. 205-220.

ИНЦЕСТ:

ПОДХОД С ПОЗИЦИИ ТЕОРИИ СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ

Питер Тайтельмап

В этой главе с позиции теории семейных систем Боуэна будут обсуждаться проблемы семей, в которых

произошел инцест, а также возможности терапевтической работы с этими семьями. Будут рассмотрены

следующие темы: (1) отношение современного общества и государства к сексуальному насилию; (2)

инцест и теория семейных систем Боуэна; (3) антропология и инцест; (4) социобиология и инцест; (5)

клинико-исследовательский подход к инцесту: рассмотрение проблемы с разных семейных позиций и

сохранение нейтральности по отношению к семейным системам; (6) два клинических случая.

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

И ГОСУДАРСТВА К СЕКСУАЛЬНОМУ

НАСИЛИЮ

В последние несколько лет средства массовой информации, социальные службы и правоохранительные

органы стали намного более открыто обсуждать вопросы, касающиеся инцеста и других форм

сексуального насилия. Раньше факты сексуального насилия составляли тайну за семью печатями, на их

обсуждение было наложено строжайшее табу. Усиление внимания к этому явлению во многих штатах

привело к принятию законов, которые

383

дают право специалистам обнародовать случаи сексуального насилия, что в целом можно оценить как

позитивный шаг к открытости общества.

Теперь к сексуальному насилию и инцесту относятся как к феноменам, которые необходимо обсуждать,

изучать и которыми должны заниматься психотерапевты. Тема инцеста едва ли не каждый день

затрагивается в местных и общенациональных средствах массовой информации.

Отрицательной стороной возросшего социально-политического интереса к теме сексуального насилия,

включая инцест, являются острые эмоциональные реакции, возникающие не только у обычных людей,

но и у специалистов, работающих в системе социального обеспечения (врачей, медсестер, социальных

работников, психиатров, психологов, работников детских садов и т. д.), что не может не беспокоить

этих специалистов.

Такая проблема, как инцест, влечет за собой скорее эмоциональную, чем рационально взвешенную

реакцию, так как сам характер насилия является источником бурных переживаний. В условиях такой

эмоциональной вовлеченности профессионалам и специалистам трудно оставаться на позиции

исследователя. Можно утратить нейтральность и спровоцировать конфликт (непосредственно или на

расстоянии) с коллегами, которые, как может показаться, «плохо работают». Образуется треугольник:

клиент и психотерапевт в коалиции против учреждений или клиницистов. Этого надо избегать в работе

со случаями инцеста.

ИНЦЕСТ И ТЕОРИЯ СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ БОУЭНА

Словарь Мерриам Вебстер определяет инцест как «сексуальные отношения между людьми, связанными

такой степенью родства, при которой брак запрещен законом». Смит (Smith, 1994) рассматривает

инцест как одну из форм сексуального насилия над детьми.

Инцест, подобно шизофрении и отношениям близнецов, является формой эмоционального и

физического слияния. Он занимает крайнюю позицию на шкале ин-дивидуация — совместность.

Инцест является крайним

выражением универсального человеческого качества — тенденции к слиянию с одним или несколькими

членами семьи, желания единения.

На инцест наложено табу, которое, по-видимому, повсеместно нарушается. Исследование этого явления

дает уникальную возможность объединить теорию семейных систем Боуэна с другими науками, прежде

всего с социо-биологией и антропологией. Инцест является ярким примером генно-культурной

коэволюции. Его нельзя свести просто к культурным или индивидуальным различиям, а потому он

представляет собой тот полигон, на котором теория семейных систем Боуэна может помочь открыть

новые перспективы.

Одним из главных принципов построения семьи как эмоциональной системы, состоящей из многих

поколений, является запрет на инцест. Это табу, как мы увидим при рассмотрении антропологических

данных, представляет собой основу для нормативного регулирования сил индивидуации и

совместности. Запрет на инцест — это первооснова, на которой может происходить физическая и

эмоциональная дифференциация в рамках семьи. Нарушение этого запрета может привести к самым

разным социальным, психологическим и физическим расстройствам, в том числе и к распаду семьи.

Наконец, феномен инцеста позволяет выявить разницу между теорией Фрейда — основой большинства

индивидуально ориентированных теорий поведения — и теорией семейных систем Боуэна. С

психоаналитической точки зрения инцест трактуется в терминах бессознательных фантазий-

переживаний как эдипов комплекс, возникающий в интрапсихическом мире ребенка. В его центре

находится эдипова триада. В противовес этому теория семейных систем Боуэна рассматривает инцест

скорее как актуальное, фактическое поведение, которое является реальным, а не воображаемым. В

теории Боуэна инцест описывается с помощью взаимосвязанных эмоциональных треугольников внутри

эмоционального процесса, охватывающего несколько поколений. Кроме того, теория семейных систем

Боуэна объединяет теорию формирования семейной эмоциональной системы с биологической

385

теорией эволюции. Теория Боуэна основывается на теории развития естественных систем Дарвина и

одновременно дополняет и развивает ее положения, применяя их к человеческой семье. Таким образом,

если в теории Фрейда основа инцеста рассматривается с точки зрения баланса сил Ид, Эго и Супер-Эго,

то в теории семейных систем Боуэна инцест описывается как проявление дисбаланса сил индивидуации

и совместности.

Гипотеза, формулируемая с позиции теории семейных систем Боуэна, состоит в том, что инцест — это

явление, существующее в природе, которая включает и человека, и животных, и что оно не

представляет собой какую-то особенную форму человеческого поведения. Если тщательно исследовать

все ветви развития любой семьи, то вполне вероятно, что удастся выявить все вариации человеческого

поведения, в том числе инцест.

АНТРОПОЛОГИЯ И ИНЦЕСТ

Здесь мы обсудим работы антропологов Мэрдока (Mur-dock, 1949), Берелсона и Штайнера (Berelson,

Steiner, 1964), чтобы на антропологическом материале продемонстрировать универсальность запрета

инцеста и универсальность возможности его нарушения.

В своей книге «Социальная структура» Мэрдок утверждает:

«Ни в одном обществе не разрешено или даже не допускается, чтобы отец и дочь, мать и сын или брат и

сестра вступали в сексуальные отношения или женились» (Murdock, p. 250).

Этот вывод он делает на основании изучения 250 сообществ. Из-за существующего табу на инцест

каждый ребенок вынужден искать будущего супруга или супругу в другой семье. Следствием запрета

на инцест является существование родительской семьи и семьи потомства. На основе своих

эмпирических данных Мэрдок делает следующие ыводы: (1) на инцест налагается безусловное табу в

ядер-ой семье; (2) табу на инцест не распространяется абсо-ютно на всех родственников

противоположного пола вне

25 Теория

ядерной семьи; (3) табу на инцест никогда не ограничивается исключительно ядерной семьей; (4) как

правило, табу на инцест является менее строгим в отношении родственников, не относящихся к ядерной

семье; (5) инцест характеризуется особой эмоциональной интенсивностью и окраской (поскольку он

часто наказуем смертной казнью); (6) нарушения табу на инцест отмечены в исследованных

сообществах; (7) в пятидесяти шести сообществах допускается брак с двоюродными братьями или

сестрами. Инбридинг считается негативным явлением, если рецессивные признаки нежелательны, и

позитивным, если рецессивные признаки представляют ценность для сообщества.

Берелсон и Штайнер в своей книге «Человеческое поведение: список научных данных» (Berelson,

Steiner, 1964) также подтверждают, что в каждом человеческом сообществе имеется запрет на инцест.

Редкие исключения составляют ритуальные разрешения перед охотой или сражением, а также

прерогативы королей или священнослужителей.

Берелсон и Штайнер поддерживают точку зрения Боу-эна, что человек находится в том же континууме,

что и другие виды животных, и не представляет собой принципиально иную форму жизни. Они

отмечают, что запрет на инцест существует у животных, живущих в семьях и социальных группах, а

также у животных, созревание которых протекает медленнее. Как правило, эти животные являются

более крупными и более умными, продолжительность жизни у них больше, они живут в условиях

ядерной семьи.

Берелсон и Штайнер выделяют следующие причины универсальности и строгости табу на инцест.

Первая причина — генетическая: убежденность в том, что внутрисемейные сексуальные отношения

приводят к появлению неполноценного потомства (в некоторых случаях имеются реальные

доказательства этого). Вторая причина — стремление сохранить семью: потребность защитить

ядерную и (в меньшей степени) расширенную семью от сильнейшего конфликта, который мог бы

возникнуть в результате сексуальной конкуренции, душевных волнений и ревности. Третья причина —

стремление к взаимопомощи - связана с первичной потреб-

ностью способствовать развитию прежде всего социальной группы, а не семьи, что обеспечивает себе

защиту и материальную поддержку, а также с желанием расширить родственные связи за счет

выталкиваемых во внешний мир членов ядерной семьи. (Главным следствием запрета на инцест

является ограниченность ядерной семьи, которая обычно включает только два поколения.) Четвертая

причина — стремление к социализации и социальной интеграции — связана с желанием сохранить

власть родителей над детьми в процессе их воспитания путем четкого разделения родительских и

сексуальных ролей и с желанием способствовать адаптации детей к обществу, существующему вне

семьи. Пятая причина — ответственность за нарушение запрета на инцест: к табу приучают в

раннем возрасте, а его нарушение строго карается.

Если табу на инцест нарушается в ядерной семье, то речь чаще всего идет об отношениях отца и дочери,

а не матери и сына. Если говорить о расширенной семье, то в разных сообществах запрет инцеста

значительно варьирует в отношении родственников, которые не считаются членами семьи. Запрет не

распространяется автоматически на любого родственника. Он простирается за границы кровных уз и

больше привязан к родственным связям внутри ядерной семьи (например, относится к тем, кого

называют «мать» или «отец»), включающей неродных родителей.

Приведенные выше антропологические данные позволяют сделать следующие важные для теории

семейных систем Боуэна выводы:

1. Табу на инцест — это универсальный, закрепленный в культуре механизм, блокирующий возможные

негативные генетические, психологические и социологические последствия от процесса инбридинга.

Главным следствием запрета инцеста является то, что ядерная семья не может позволить себе жить

полностью изолированно. Запрет на инцест предотвращает биологическое разрушение семьи и надежно

связывает ядерную семью с расширенной семьей и с более крупными социальными единицами.

25»

Семья, в которой происходит инцест, вымирает, поскольку в ней силы слияния до такой степени

преобладают над силами индивидуации, что необходимого для выживания уровня дифференциации

достичь уже невозможно.

2. На материале репрезентативной выборки показано, что запрет на инцест повсеместно нарушается.

Можно предположить, что нарушение табу на инцест происходит в тех семьях, в которых недиффе-

ренцированность, или эмоциональное слияние, сочетается с интенсивными стрессорами из внешней

среды, вызывающими постоянную тревогу, а также с непроработанным эмоциональным разрывом

между отдельными людьми и/или сегментами ядерных и расширенных семей.

3. Табу на инцест всегда распространяется на ядерную семью, но к расширенной применяется более

избирательно.

СОЦИОБИОЛОГИЯ И ИНЦЕСТ

Обратимся к работам Лумсдена и Уилсона «Огонь Прометея» (Lumsden, Wilson, 1984) и Триверса

«Социальное развитие» (Trivers, 1985), чтобы проиллюстрировать со-циобиологический подход к

пониманию универсального запрета инцеста.

Теоретической основой работы Лумсдена и Уилсона является концепция генно-культурной

коэволюции, которую можно вкратце представить следующим образом: «...Основной постулат состоит

в том, что некоторые уникальные и удивительные свойства человеческой психики проявляются в

тесном взаимодействии генетического развития и истории культуры» (p. 20). В соответствии с тезисом

Лумсдена и Уилсона, гены определяют эпигенетические правила развития психики индивида. С этой

точки зрения, психика формируется в процессе усвоения определенных аспектов уже существующей

культуры. По мнению Лумсдена и Уилсона, «культура заново создается в каждом поколении в

результате совокупных решений и инноваций всех членов общества» (p. 117). «...В целом культура

созда-

389

ется и формируется за счет биологических процессов, причем биологические процессы сами при этом

меняются в ответ на изменения культуры» (p. 118). Лумсден и Уилсон утверждают также, что цель половых отношений состоит в создании разнообразия: «Первичная роль половых отношений является более сложной, чем просто воспроизводство: она состоит в создании генетического разнообразия у потомства» (p. 28).

Лумсден и Уилсон доказывают, что табу на инцест имеет биологическую основу и влияет на формирование культуры. Они приводят следующий пример: «...Вероятность аутбридинга гораздо более велика, чем инцеста между сестрой и братом, потому что люди, росшие в тесном контакте друг с другом на протяжении первых шести лет жизни, редко вступают в половые отношения между собой» (p. 20).

Эти авторы, делающие свои выводы на основе антропологических данных, утверждают, что лишь совсем небольшой процент людей предпочитают иметь сексуальные отношения с братьями или сестрами. Некоторые могут вынашивать тайные мысли или фантазии-желания, касающиеся родных братьев или сестер. Однако «...подавляющее большинство выбирает мужей и жен вне непосредственного семейного окружения» (p. 64).

Согласно Лумсдену и Уилсону, исследование сексуальных предпочтений в израильских киббуцах и тайваньских деревнях показывает, что даже если другие члены общества так или иначе занимают нейтральную или благосклонную позицию по отношению к инцесту между братьями и сестрами, подавляющее большинство молодых людей все-таки автоматически этого избегают. Отвращение основано на глубинных процессах раннего психического развития. Дети, росшие в тесном контакте в течение первых шести лет жизни, достигнув зрелости, не испытывают сексуального влечения друг к другу, независимо от того, являются они близкими родственниками или нет.

Даже если общество каким-то образом снова начнет относиться к инцесту между сестрой и братом как к норме, то, скорее всего, через одно или два поколения в культуре этого общества выработается антагонизм по отношению к этому явлению. В конечном счете, чтобы обосновать и закрепить отвращение к инцесту, общество включит табу на него в ритуалы и мифы. Словом, генетический контроль возвращает культуру на круги своя. Гены, определяющие наиболее эффективные эпигенетические правила, распространяются по всей популяции от поколения к поколению. Человеческая популяция пришла к таким формам поведения, которые обеспечивают наивысший уровень разнообразия, выживания и репродуктивности. Согласно Лумсдену и Уилсону:

Запрет инцеста очень строг, и его можно обнаружить в самых разных исторических эпохах и обществах.

Поэтому вполне резонно предположить, что он имеет генетическую основу. Разумеется, люди

продолжают проявлять свободу воли в этом вопросе. Они могут размышлять об инцесте с разной

степенью углубленности в этот вопрос (вплоть до рассуждений об эпигенетических правилах и генах),

принимая в расчет особые условия своего собственного существования, а затем принимать какие-то

решения. Скорее всего, под влиянием эпигенетических правил они придут к выводу о том, что глубокое

эмоциональное удовлетворение может быть получено не от инцестуозных связей, а от сексуальных

отношений вне семьи (p. 176).

Уилсон описывает, каким образом другие, помимо человека, социальные млекопитающие избегают

инцеста и какие механизмы они для этого используют. В работе «Социобиология» (Wilson, 1980)

Уилсон выделяет у млекопитающих три типа механизмов, препятствующих инцесту, и приводит

следующие примеры:

1) большинство львов покидают родной прайд перед случкой с львицами из другого прайда;

2) когда в небольших семейных группах белоруких гиббонов молодые самцы достигают половой

зрелости, их воспитанием занимается отец, а мать отгоняет от них подрастающих самок (p. 38);

3) молодые мыши-самки, выращенные родителями, в дальнейшем предпочитают спариваться с самцами

из другого рода, отвергая самцов, похожих на отца (p. 38).

Триверс в работе «Социальная эволюция» (Trivers, 1985) показывает, что умение некоторых животных

распознавать родственников служит еще одним механизмом предотвращения инцеста:

Распознавание родственников также может играть важную роль в период спаривания. Особи могут

стремиться избегать инбридинга и в то же время подбирать партнера для спаривания таким образом,

чтобы избежать чрезмерного аутбридинга, если это приводит к разрушению наборов генов,

обеспечивающих адаптацию к местным условиям. По этой причине Патрик Бэйтсон считает, что многие

птицы еще в молодом возрасте научаются распознавать, как должна выглядеть молодая особь, которая

в будущем войдет в пару. Сама по себе врожденная система распознавания едва могла бы обеспечить

способность к тонкому различению особенностей. Однако система научения дает возможность молодой

особи запечатлеть внешность своих родителей или родных братьев и сестер, что используется затем в

качестве образца, посредством которого возможный брачный партнер воспринимается как животное,

сходное с особями, на которых произошло запечатление, но в то же время им не тождественное.

Недавно Бэйтсон показал, что японская перепелка, росшая со своими родными братьями и сестрами,

позднее предпочитает находиться рядом с двоюродными братьями и сестрами — по сравнению с

другими более или менее похожими на них особями — и это положительно коррелирует с

ухаживанием» (p. 134-135).

Триверс также считает, что существует тонкий генетический баланс между инбридингом и

альтруистическим поведением. Согласно Триверсу (Trivers, 1985), инбридинг до определенного

момента поощряется эволюцией, но в дальнейшем он оказывает губительное воздействие на выживание

данных видов.

Инбридинг увеличивает степень слитности за счет увеличения числа генеалогических связей между

индивидами. Кроме того, у потомства, появившегося

392

в результате инбридинга, две половины генома частично коррелируют между собой. Это дает расчетное

увеличение численности потомства до тех пор, пока инбридинг не приведет к снижению

репродуктивного потенциала (p. 143).

В социобиологии инцест и его запрет рассматриваются как явления, основанные на балансе между

инбридингом и аутбридингом. Это коррелирует с концепцией семейных систем Боуэна, согласно

которой в основе повсеместного запрета инцеста и повсеместного нарушения этого запрета у людей

лежат эмоциональные инстинктивные силы ин-дивидуации и совместности. На основе теории Боуэна

Три-верс выдвигает гипотезу, что именно баланс этих двух эмоциональных сил, который отражается в

уровне адаптации или дифференциации, в совокупности с процессом взаимоотношений отвечает как за

повсеместный запрет на вступление в инцестуозные отношения, так и за повсеместное нарушение этого

запрета.

КЛИНИКО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПОДХОД К ИНЦЕСТУ: РАССМОТРЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ С РАЗНЫХ СЕМЕЙНЫХ ПОЗИЦИЙ И СОХРАНЕНИЕ НЕЙТРАЛЬНОСТИ ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕМЕЙНЫМ СИСТЕМАМ

В рамках теоретико-клинического подхода феномен инцеста предполагает взаимозависимость теории

Боуэна и клинических наблюдений: феномен инцеста оценивается сквозь призму теории и, наоборот,

теория проверяется на материале клинической феноменологии. Теория позволяет увидеть инцест как

одно из состояний эмоциональной семейной системы, функционирующей в условиях

взаимоограничений, накладываемых природой и культурой.

Исследователи, работающие в рамках клинического подхода, основанного на теории Боуэна, не

рассматривают инцест только с позиции «жертвы», или «мучителя», или «значимого другого», а

стремятся понять его с позиции ребенка или подростка, пережившего инцест («жертвы»),

393

и с позиции взрослого, пережившего инцест в детском или подростковом возрасте («жертвы»), а также с

позиции подростка или взрослого, инициировавшего инцест (насильника/злоумышленника, «мучителя/

жертвы»).

Начиная с 1985 г. автор этой статьи работал более чем с сорока семьями, в которых инцест был самой

важной или второй по степени важности проблемой. Инцест происходил между отцом и дочерью,

отчимом и падчерицей, дедушкой и внучкой, двоюродными братом и сестрой, дядей и племянницей,

отцом и сыном.

В этих семьях идентифицированными пациентами были взрослые, пережившие инцест в детском или

подростковом возрасте, взрослые, инициировавшие инцест, и дети или подростки, пережившие инцест.

Когда идентифицированный пациент рассматривается как член разных семей (ядерной, родительской,

расширенной), то это помогает исследователю оставаться эмоционально нейтральным по отношению ко

всем членам семьи. Это означает, что исследователь не принимает чью-либо сторону, не сливается и не

идентифицирует себя с членом семьи, пережившим инцест («жертвой»), или с членом семьи,

инициировавшим инцест («насильником»), или с другими членами семьи. В то же время он оказывает

поддержку члену семьи, инициировавшему инцест — «насильнику», чувствующему ответственность за

свой поступок. Столкновение с фактом инцеста подвергает испытанию способность психотерапевта

сохранять нейтральность.

В теории семейных систем Боуэна много внимания уделяется исследованию того, каким образом

терапевт триангулируется и сливается с эмоциональной системой клиента. В свою очередь, не менее

важное значение имеет и способность терапевта не «увязнуть» в проблемах семей, с которыми он

работает.

Семейный терапевт сталкивается с двумя основными проблемами, когда имеет дело с

фундаментальным вопросом связанности и обособленности в процессе клинической работы с инцестом.

Первая — это слишком сильная вовлеченность в проблему семьи. Вторая — дистанци-рованность, или

отстраненность, от проблемы семьи.

Когда терапевт вовлекается в эмоциональные процессы семьи, он нередко становится либо излишне

сочувствующим, либо отвергающим.

Подход к инцесту как к научной проблеме помогает снизить интенсивность реакций клинициста. Боуэн

писал о том, как важно психотерапевту сочетать в своей работе исследовательский и клинический

аспекты:

По мере накопления опыта я обнаружил, что семью лучше рассматривать как объект исследования, а не

как объект психотерапии, и с тех пор в своей работе я стремился делать каждую семью предметом

исследования (Bowen, 1978, p. 246).

Исходная гипотеза нашего клинического исследования состояла в том, что инцест является

парадигматической формой слияния, при которой низкий уровень дифференциации выражается в виде

слабых ограничений, включающих следующее:

1) слабо дифференцированных людей (высокая степень недифференцированности между эмоционально-

реактивным и когнитивно-целенаправленным функционированием);

2) высокую степень слияния между родителями и детьми;

3) высокую степень непроработанной привязанности между родителями/супругами и семьями, в

которых они выросли.

Случай 1:

Многопоколенческая схема инцеста —

подход с позиции ребенка

Заявленная проблема была связана с инцестом между семилетней Молли А. и ее тридцатисемилетним

отчимом. В большинстве стран сексуальные отношения между членами семьи, не состоящими в прямом

родстве, юридически не считаются инцестом, но если речь идет о ребенке, не достигшем

восемнадцатилетнего возраста, то это квалифицируется как сексуальное насилие. С нашей точки зрения,

сексуальные отношения между отчимом и падчерицей, живущими в одном доме, должны

квалифицироваться

395

как «инцест по месту жительства», который является эмоциональным эквивалентом инцеста между

биологическим родителем и ребенком. У Молли были пятилетние сестры-близнецы и сводный брат,

которому исполнилось три с половиной года.

Первый контакт с семьей А. состоялся, когда психолог-консультант из центра психического здоровья

проводил индивидуальное психологическое обследование Молли и ее матери. Отчим находился в

тюрьме по обвинению в нападении на жену и ожидал судебного разбирательства в связи с

сексуальными домогательствами к своей падчерице.

По результатам обследования Молли оказалась жизнерадостным ребенком, который проявлял заботу об

остальных членах семьи. Она была очень обеспокоена тем, что несколько месяцев не виделась с

отчимом, что отчим находится в тюрьме, хотя и была довольна, что он не живет в их доме, так как это

избавило мать от его рукоприкладства. При этом она испытывала чувство вины и тревоги за отчима,

скучала по нему и была огорчена из-за того, что ей не позволяли его навещать, тогда как ее сестры и

сводный брат такую возможность имели. Терапия продолжалась полтора года.

Первая встреча с г-ном и г-жой А. была проведена мною совместно с вторым терапевтом (женщиной,

которая занималась с Молли терапией в группе для девочек, подвергшихся сексуальному насилию) в

тюрьме. Мы поддержали г-на А. в его желании признать себя виновным вопреки первоначальному

совету его адвоката заявить о своей невиновности. Было написано письмо с просьбой о семейной

терапии и подано прошение ограничить срок лишения свободы. В ходе судебного разбирательства

оказалось, что г-н А. может быть осужден на срок до девяноста девяти лет лишения свободы. Однако он

признал себя виновным, взял на себя ответственность за свои действия и добился условного осуждения,

которое вступало в силу одновременно с приговором о лишении свободы на один год за избиение жены

в состоянии опьянения.

Первые встречи с супружеской парой были посвящены следующим вопросам: 1) поддержка желания г-

на А. признать себя виновным и получение разрешения на свидания

в тюрьме; 2) создание основ для адекватных, несексуальных отношений между отчимом и падчерицей;

3) выяснение прошлых семейных событий, связанных с сексуальными отношениями, употреблением

наркотиков и алкоголя. (Диаграмма семьи А. представлена на рисунке 1.)

Первые сессии с матерью, отчимом и Молли были посвящены попыткам отчима попросить у Молли

прощения за инцест и избавить ее от чувства вины за то, что она выдала отчима, что и привело его к

лишению свободы. Он сказал своей падчерице, что она, по его мнению, поступила правильно, сообщив

матери об инцесте. По реакции ребенка было понятно, что встреча с отчимом принесла ей облегчение.

Она скучала по нему и была рада возможности его снова увидеть. Молли помнила его крайне

истощенным — таким, каким он был в состоянии запоя, «бледным, как призрак». Молли была рада, что

он стал выглядеть лучше.

В течение года было проведено пять встреч с отчимом, матерью и Молли. Они были посвящены

формированию условий для нормального общения отчима с падчерицей. Молли во время этих встреч

выражала свое беспокойство об отчиме. Кроме того, открыто обсуждалось, какие средства контроля

необходимы отчиму, матери и падчерице, чтобы у них появилась уверенность, что инцестуозные

отношения больше не повторятся.

На большинстве сессий, которые проводились почти каждую неделю на протяжении почти года,

присутствовали только члены супружеской пары. Эти сессии были посвящены решению следующих

вопросов: 1) оказание помощи отчиму в стремлении взять на себя ответственность за свое инцестуозное

поведение; 2) исследование и укрепление соответствующих границ между отчимом и его падчерицей (в

том числе во время отдыха и при встречах ночью); 3) анализ и изменение супружеских отношений; 4)

изучение роли инцестуозного поведения у разных членов расширенной семьи.

В детском возрасте отчим стал жертвой сексуального насилия со стороны двух его дядей по

материнской линии, с которыми он жил в одном доме. Он рассказал, как дяди изнасиловали его, когда

он ночевал с ними в одной спальне.

Рис. 1. Диаграмма семьи А.

В ходе сеансов г-н А. был способен обсуждать совершенное над ним сексуальное насилие со стороны

его дядей и впоследствии — со стороны священника. Эти переживания были в дальнейшем вытеснены

и подавлены. Он стал жертвой сексуального насилия в шесть лет — именно столько лет было его

падчерице, когда он заставил ее вступить с ним в сексуальные отношения. Были исследованы чувства

вины и стыда, в том числе связанные с тем, что он является гомосексуалистом. Г-н А. рассказал о том,

как он заставил двух своих младших братьев вступить с ним в половые сношения. Г-н А. был старшим

братом, на которого были возложены опекунские функции, и он всегда считал себя обязанным давать

братьям деньги, чтобы снять свое чувство вины из-за того, что он вовлек их в сексуальные отношения.

Пока г-н А. находился в тюрьме, г-жа А. вступила в половую связь с этими же двумя братьями.

На протяжении нескольких лет до заключения в тюрьму у г-на А. не было почти никаких контактов с

родителями или братьями. Терапевт поощрял его к тому, чтобы он вступил в контакт с родителями, и со

временем — с братьями. Г-н А. начал общаться с родителями, и в их взаимоотношениях стало меньше

отчужденности. В дальнейшем родители г-на А. стали для него более эмоционально доступными.

Г-н А. был условно освобожден из тюрьмы через девять месяцев. Помимо сеансов семейной терапии он

стал посещать общество анонимных алкоголиков, а вместе с г-жой А. — поддерживающую групп)' для

семей, в которых имело место сексуальное насилие. Г-н и г-жа А., жившие в гражданском браке,

сыграли пышную официальную свадьбу.

Анализ случая

Этот случай высвечивает многие проблемы, которые исследователь-клиницист обнаруживает в семьях с

инце-стуозными отношениями:

1. Инцест - это крайнее проявление недифференцированно-сти в семье. Другими словами, такая семья

характеризуется высокой степенью эмоционального слияния и недостаточно прочными физическими,

эмоциональными и социальными границами между ее членами. Все они связаны друг с другом

невидимыми нитями. Семьи, в которых

происходит инцест, характеризуются низким уровнем дифференциации. В семье А. оба супруга были

плохо дифференцированы, причем уровень недифференци-рованности Я у обоих супругов был

примерно одинаковым. У каждого из них имелись трудности в разделении эмоционально-реактивного и

целенаправленного функционирования. Границы между г-ном А. и г-жой А. в их супружеских

отношениях и в отношениях с их родными семьями были плохо определены. Для обеих семей было

характерно значительное нарушение эмоциональных связей. Инцестуозные отношения г-на А. с двумя

его дядями, двумя братьями, падчерицей и сексуальные отношения г-жи А. с двумя деверями как

способ отомстить мужу за совершение инцеста являются маркерами многократно повторяющейся

недифференцированности в данной семейной системе.

2. Эмоциональные процессы в ядерной семье характеризуются эмоциональным слиянием. В конечном

счете, супружеские отношения становятся конфликтными или отстраненными, и ребенок или несколько

детей триангулируются в этот процесс. В семье А. отношения между супругами были бурными,

изобиловали многочисленными конфликтами и ревностью с обеих сторон. В конце концов, Молли и ее

отчим стали чрезмерно близки, а г-жа А. оказалась аутсайдером.

3. При инцесте процесс проекции сфокусирован на ребенке, вовлеченном в инцестуозные отношения.

Важным фактором является функциональная позиция братьев и сестер. Ребенок, вовлеченный в

инцестуозные отношения, осуществляет эмоциональную опеку по отношению к одному или обоим

родителям, а иногда и по отношению к братьям и сестрам. В семье А. Молли являлась ребенком,

включенным в триан-гулярные отношения. В этом треугольнике г-н А. и Молли находились во

враждебном слиянии, а г-жа А. — в конфликтных и дистантных отношениях как с г-ном А., так и со

своей дочерью Молли.

4. Инцестуозное поведение представляет собой способ снижения тревоги, проистекающей из

непроработанных триангуляр-ных отношений и являеющейся выражением взаимосвязанных процессов

эмоционального слияния и эмоционального разрыва, существующих между ядерными и расширенными

семейными

системами по линии матери, отца или обоих родителей. Г-н А. был вырван из своей родной семьи

(несколько лет он прожил с бабушкой и дедушкой по линии отца) и стал жертвой сексуального насилия

со стороны двух дядей по линии матери. Затем произошел конфликт, приведший к разрыву между г-ном

А. и его младшими братьями и родителями, после того как он заставил своих братьев вступить с ним в

сексуальную связь. Родители г-жи А. были разведены, и она была оторвана от своего отца. Г-жа А.

осуществляла гиперопеку своей страдавшей алкоголизмом, недостаточно дееспособной матери. Став

взрослой, г-жа А. часто использовала дистанцирование, чтобы избежать чрезмерных требований своей

матери. Таким образом, г-жа А., как и ее муж, вступили в брак, будучи в значительной степени

дистанцированными от своих родительских семей. Г-н и г-жа А. пережили сильнейшие конфликты,

сопровождавшиеся отстраненностью и разрывом отношений. Они сразу же слились воедино, чтобы

залечить свои серьезные раны, связанные с явно недостаточной степенью дифференциации у каждого

из них.

5. Инцест повторяется в рамках межпоколенческого процесса. Насильник часто сам являлся жертвой

сексуального насилия, причем во многих случаях именно в том возрасте, в каком находится ребенок,

которого он домогается. Процесс межпоколенческой передачи является продолжением процесса

семейной проекции, действующего на протяжении нескольких поколений. Можно предположить, что

постоянная тревога, испытываемая взрослым, который в детском возрасте сам подвергся инцесту,

автоматически уменьшается, когда он становится инициатором инцеста уже со своими детьми. Таким

образом, взрослый человек, переживший в детстве инцест, оставляет позицию жертвы, переходя в

функциональную позицию насильника. Так инцест в нынешнем поколении или в ядерной семье

снижает тревогу, возникшую в предыдущих поколениях и переданную следующему поколению.

Тревога может быть уменьшена путем трансформации позиции «покорившегося» в позицию

«покоряющего другого» (в данном случае ребенка), чтобы спроецировать хроническую тревогу с Я

взрослого, пережившего в детстве

401

инцест, на Я ребенка, становящегося жертвой. Процесс проекции в этой ситуации означает проекцию

родителем на ребенка своей тревоги посредством инцестуозного сексуального поведения. Таким

образом, родитель функционирует с меньшей тревогой, смещая некоторые аспекты своего Я на ребенка.

То, что вначале является объектом тревоги для родителей, становится внушающей тревогу реальностью

для ребенка. В семье А. г-н А. первоначально был жертвой инцеста, инициированного его дядями по

линии матери в то время, когда он жил в их доме. Это случилось, когда г-ну А. было шесть лет —

именно столько, сколько было Молли, когда он инициировал инцестуозные отношения с нею. В

качестве ребенка-жертвы г-н А. был вынужден подчиниться своим дядям и вступить с ними в анальный

половой акт. В качестве насильника-взрослого он был активным инициатором анального полового акта

с Молли, своей падчерицей. Чтобы снизить тревогу, г-н А. перешел из пассивной в сексуальном

отношении позиции «покорившегося» к сексуально активной позиции, в которой он «покорял другого»

— свою падчерицу Молли.

6. Инцестуозное поведение часто провоцируется употреблением алкоголя и/или наркотиков. У г-на А.

были проблемы, связанные с алкоголем и наркотиками. Пик злоупотреблений пришелся у него на тот

период, когда он впервые совершил инцест со своей падчерицей. Считается, что алкоголь и наркотики

снижают тревогу. Они маскируют переживания, связанные с прошлой травмой и стрессом, при этом

никак их не затрагивая. В конечном счете в результате формирования триангулярных отношений

произошла передача тревоги, источники которой не затрагивались (в данном случае — отношения г-на

А. со своими дядями и священником, которые совершили над ним сексуальное насилие), и она

проявилась в отношениях между г-ном А. и двумя его младшими братьями. Межпоколенче-ская

передача, реализованная через механизм взаимодействующих треугольников, привела затем к инцесту

между г-ном А. и его падчерицей.

Терапевтическое вмешательство предполагает работу, проводимую с нейтральных позиций с

различными семейными единицами: супружеской парой, матерью и дочерью;

отцом и дочерью, отцом, матерью и дочерью и со всеми ними по отдельности. Когда правонарушитель

находится в тюрьме, встречи с ним членов его семьи и супруги могут принести определенную пользу.

Терапевтическое вмешательство в проблемы семьи А. предполагало работу с родителями как

супружеской парой, а также с родителями и падчерицей, подвергшейся сексуальному насилию.

В том случае если семья оказывается в разлуке, терапевт работает над воссоединением семьи, когда

становится очевидным, что инцестуозное поведение прекратилось и находится под контролем.

Семейная терапия, проводившаяся с семьей А., является примером такого подхода. На мой взгляд,

нежелательно поддерживать усилия семьи и общества, направленные на эмоциональный или

физический разрыв отношений между насильником и ребенком, с которым был совершен инцест. Более

предпочтительным является вариант, когда дом временно покидает отец, а не дочь, но изгнание или

осуждение не решает проблемы. Разрыв отношений ведет к возникновению чувства вины, которое часто

оказывается разрушительным и наносит непоправимый вред независимо от эмоциональных

последствий самого инцеста. Сохранение нейтральной позиции в отношении всех членов семьи

означает поддержку взрослых, включенных в инцестуозные отношения и отвечающих за свои действия,

а также отсутствие обвинительной позиции, вызывающей чувство стыда.

Случай 2:

Эмоциональный разрыв и инцест подход с позиции взрослого, пережившего инцест в детском возрасте

Далее будет приведен пример работы с 44-летней женщиной, г-жой Б., отец которой совершил над ней в детстве сексуальное насилие. Процесс терапии состоял из 78 сессий и продолжался в течение четырех лет. Большинство встреч (пятьдесят одна) были проведены с г-жой Б. индивидуально. На двадцати сессиях присутствовал ее муж, на пяти — старшая сестра, на одной старшая сестра и младший брат и одна сессия была проведена с г-жой Б. и ее отцом. (Диаграмма семьи Б. представлена на рисунке 2.)Этот случай свидетельствует о важности исследования скрытых переживаний, связанных с инцестом, работы с ними и поддержки непосредственных контактов между г-жой Б. и ее отцом для конструктивного преодоления травмы и эмоционального разрыва. Следующий отчет был подготовлен клиенткой в конце терапии. Он иллюстрирует фокусировку на семье, которая стремилась преодолеть эмоциональный разрыв, связанный с инцестом. Мои тревоги возникли примерно в 11-летнем возрасте. Я помню, что у меня были проблемы с дыханиеми глотанием, не имевшие какой-либо видимой причины. Помню, что однажды мои родители вызвали ко мне нашего семейного доктора, который сделал мне укол. С 7-го класса школы и до тех пор, пока я не ушла со второго курса колледжа, я страдала от

головокружения, тошноты и крапивницы. Мои родители и семейный доктор объясняли все это напряжением, связанным с учебой. Именно поэтому я и оставила колледж.

Я вышла замуж в 16 лет. Мой муж, которому было 18, не мог справиться с моим возрастающим беспокойством и взять на себя бремя ответственности за жену, а затем и за двоих детей. В первые годы нашего брака я страдала от ужасных приступов депрессии. Родители были обеспокоены моей депрессией и пригласили ко мне врача, который сказал им, что он успешно помогал людям, страдавшим нервными расстройствами. Меня преследовало чувство, что я хочу нанести вред моим детям, которых нежно любила. Я лечилась у этого доктора около 8 лет. В конечном счете я перепробовала все лекарства, но они мне не помогали. Мне становилось все хуже. У меня были постоянные приступы рвоты, я очень похудела и страдала от ужасных головных болей. Мой муж чуть ли не каждый вечер куда-нибудь уходил. Он возвращался домой подвыпивши истановился рядом с кроватью, на которой я спала. Я просыпалась, не могла понять, кто это, и пугалась!У моей свекрови были проблемы с психикой, но она практически никогда не лечилась. Это была большая тайна, о которой за пределами нашей семьи не говорили. Чтобы совладать с собой в этой ситуации, свекор каждый день после работы и в выходные ходил в местный бар. Всегда, когда у меня наступал тяжелый период, мой муж говорил мне, чтобы я выходила из своего состояния сама, иначе меня поместят в психиатрическую больницу.Каждый раз, когда я пыталась устроиться на работу, мне становилось настолько плохо, что я не могла встать с кровати. Мною овладели мысли о самоубийстве. Однажды, когда в телефонном справочнике я искала телефон психиатра, мне позвонила сестра. Она договорилась со своим врачом, чтобы он меня осмотрел, и он направил меня к своему коллеге. Я встречалась с ним периодически. Как раз в это время я, наконец, смогла часть дня заниматься работой, которая приносила мне облегчение и впервые в жизнипозволила мне иметь собственные деньги. После того как выросли мои дети, страх причинить им вред сменился страхом того, что я—лесбиянка. Но я по-прежнему боялась оставаться одна, а также боялась пьяных и испытывала по отношению к ним непонятную злость. Мне часто снилось, будто я не сплю, а бодрствую, но не могу открыть глаза. Я слышала, как кто-то входит в дом и поднимается вверх по лестнице, где находятся спальни. Я изо всех сил пыталась открыть глаза, чтобы увидеть, кто это, но не могла. Я знала, что двери заперты и что я нахожусь дома одна. Перед тем как я вышла замуж, мне приснился тот же сон, но в то время я действительно думала, что там кто-то был. Тогда мы не запирали двери. Когда я вышла замуж, с первого дня нашей совместной жизни и даже теперь двери в нашем доме всегда заперты. Когда мать пришла домой, я сказала ей, что там кто то был. Такие фантазии овладевали мной, когда я была расстроена. У моего брата, который на три года младше меня, с тех пор как он стал учиться в колледже, возникли свои проблемы, которые сохраняются и по сей день. Он ужасно боялся оставаться дома и спать в одиночестве. Но самой большой его проблемой было пьянство. Жена оставила его после 11 лет брака, и у них не было детей. В пьяном виде он буянил. Он все больше деградировал из-за пьянства, и так продолжалось четыре года. Он позвонил мне по телефону посреди ночи, чтобы сказать, что собирается убить жену. Я направила его к своему врачу, который, в свою очередь, позвонил его жене, чтобы ее предупредить, и мой брат никогда больше к нему не обращался. Именно пьянство и буйное поведение брата вызывали у меня самые сильные приступы тревоги и депрессии, которые мне когда-либо приходилось переживать. Каждую неделю я приходила к своему врачу. Я не могла спать и испытывала страх все время, пока бодрствовала. Я не могла броситьработу, но боялась туда ходить. (Позже я поняла, что работа, видимо, была моим спасением.) У меня развилась клаустрофобия и возникали приступы тревоги и головокружения, как только я приходила на работу. Я отчаянно нуждалась в людях, но боялась их. Примерно в то же время меня направили к семейному терапевту. Я чувствовала, что не могла больше «играть по правилам» в браке и в своей жизни. Я чувствовала себя так, словно умирала изнутри. Мнеказалось, будто я бьюсь о стены. Я не могла больше решать свои проблемы; я утратила способность фантазировать (это было моим средством спасения, когда мне было плохо). Я не могла почувствовать ни гнев, ни радость. До этого времени муж никогда не принимал активного участия в моем лечении. Я не знала, какую пользу может принести совместное консультирование. Я думала, что проблема была во мне, потому что я не могла справляться с жизненными трудностями. Я сказала ему, что если он не будет участвовать в терапии, то я буду вынуждена его оставить, потому что больше не могу так жить. Это была еще одна проблема, которая приводила меня в замешательство. Одна часть меня хотела его покинуть, тогда как другая часть чувствовала, что это будет ошибкой. Он пришел к терапевту — с неохотой, но пришел. Я ожидала моментального облегчения. Не думала, что это произойдет только через 3 года. На первом сеансе я рассказала обо всем, что меня беспокоило. Я чувствовала, что мой неудачный брак являлся непосредственной причиной моего плохого самочувствия, что если бы его удалось поправить, мне

стало бы лучше. Если же нет, то я должна буду уйти. Через некоторое время я сумела понять, что «хандра» моего мужа по выходным и его дурное настроение были следствием того, что он выпивал в пятницу вечером. Это стало настолько очевидным для моей дочери и для меня, что он больше не мог этого отрицать. Моя дочь и я сказали ему, что мы будем уезжать на целый день, чтобы избежать его брани. Постепенно он изменил свое поведение. Он перестал напиваться до чертиков, и его настроение в выходные дни переменилось. Когда я была подростком, у моих отца и матери были определенные проблемы. Мой отец в это время помногу работал, потому что они с женой только что купили свой первый дом. Моя мать проводила время в обществе своих мужеподобных подруг-лесбиянок, и у нее был друг, который звонил ей домой. В свободное время мой отец стал много пить. Однажды он попытался повеситься в нашем подвале. Я, моя сестра, которая старше меня на полтора года, и мой брат, который младше меня на три года, а также мать — все мы были свидетелями этого. Отцу не удалось совершить задуманное, но этот поступок произвел на всех нас неизгладимое впечатление. Тем не менее никто из нас его даже не обсуждал. Все было так, словно ничего не случилось. Примерно в это время моя мать забеременела, и после того как родился мой самый младший брат, она сидела дома и не общалась ни с кем из своих друзей. Все мы жили в страхе за отца, пытающегося себя убить. Примерно через полтора года терапии мои отношения с мужем начали улучшаться, но мне пришлось признать, что проблема заключалась не только в нем, потому что лучше мне не становилось. Я заметила, что когда я работала всю неделю, мне становилось несколько лучше, хотя я по-прежнему боялась (без какой-либо причины) идти домой. Я с нетерпением ждала выходных, но впадала в состояние беспокойства и оцепенения, испытывая иррациональные страхи. После того как это стало повторяться снова и снова, я поняла, что боялась своего мужа. Разумом я понимала, что для этого не было никаких оснований: он никогда меня не бил. Постепенно я начала испытывать меньшую тревогу. Мы начали общаться, и нам показалось, что у нас есть общие цели в жизни. Последние полтора года превращала его жизнь в ад. Меня искренне поразило, как он смог это выдержать (даже я не могла выносить саму себя). Когда я не работала, я проводила много времени с моей сестрой и подругой. Я старалась занимать себя делами и разговорами. Теперь я знаю, что пыталась спрятаться от чего-то неизвестного. По прошлому опыту я знала, что если я остановлюсь, то меня захлестнут мои чувства, и это принесло бы мне много проблем. Я боялась оставаться одна. Супружеские отношения улучшались, а благодаря медикаментозному лечению у меня исчезли резкие перепады настроения, однако тревога была ужасной. Казалось, что сотрясалась земля, но на самом деле это трясло меня. Мы еще раз приступили к обсуждению мужчин, встречавшихся в моей жизни, шума шагов в моих снах и страха незнакомых людей в больнице. В моем сознании всплыло воспоминание о моем дяде, ласкавшем меня и мою сестру, когда мы были подростками. Он был для нас как дедушка. После разговора об этом я ужасно расстроилась и все время плакала. Мне начали сниться сны. Мне снилось, будто я бодрствую, но мои глаза были закрыты. Я слышала шаги человека, поднимающегося по лестнице. Эти сны были не совсем обычными. Я была способна думать и, казалось, отчасти контролировала то, что видела. Эти сны были похожи на небольшие фрагменты, не связанные с основным содержанием сна. В первом сексуальном по своему характеру сновидении мне снилось, что я лежу на полу возле двухъярусной кровати (я и моя сестра жили в комнате, где стояла такая кровать). Кто-то встал с меня. Я лишь мельком увидела этого человека в профиль. Я стала подумывать о том, чтобы увидеться с дядей. Честно говоря, не хотелось этого делать. Я разыскала несколько старых фотографий моего дяди. Я не видела его 20 лет. Кроме того, я спросила мать, не помнит ли она чего-нибудь такого, что случилось со мной, но о чем она мне не рассказывала. Я пыталась не бояться снов. В конце концов знакомые люди, которых я видела во сне, стали походить на каких-то других людей. Я лихорадочно начала анализировать свои сновидения. Я добралась до сути одного сна: мне снилось, что я смотрю вдаль, но передо мной словно возникла завеса и я не могу увидеть лица. Хотя в сновидениях не было никаких сексуальных образов, меня не покидало чувство, что речь шла о сексе. Я решила пойти туда, где раньше жил мой дядя (никто не знает, где он сегодня). Моя тревога усилилась. У меня болела грудь, возникали ужасные приступы сердцебиения иголовокружения, но я продолжала работать. Мне по-прежнему снились сны, и каждый раз я слышала приближающиеся шаги по лестнице, после чего я просыпалась. Это было в то время, когда моя подруга (у которой, как я знала, произошел нервный срыв) рассказала мне, что ее муж вступил в сексуальные отношения со старшей дочерью. Она развелась с ним после 20 с лишним лет совместной жизни и так и не простила его. Я не сознавала того, что ее рассказ выбил меня из колеи, но мне стало трудно находиться в ее обществе. Я стала ее избегать,ьно после этого почувствовала такое чувство вины, что сама приехала к ней и сказала, что мне стало тяжело находиться с ней рядом. После такого признания я смогла видеться с ней, но все равно испытывала напряжение. Во сне я увидела наверху лестницы двух мальчиков-подростков с хозяйственной сумкой. В следующем сне они

прошли мимо кровати, на которой я лежала. Затем в моей темной спальне у изножья кровати появился некий человек в белом нижнем белье. В следующем сне я повернула голову налево и с удивлением обнаружила, что рядом со мной, положив голову на подушку, кто-то лежал. Я говорила с этим человеком; я могла его видеть. Я попыталась рассмотреть его лицо, но оно было затемнено. В следующий раз мне снилось, что комната была светлой, я стояла на четвереньках, опираясь на руки и колени, а кто-то сзади лизал мой анус. Затем мне снилось, что кто-то на мне лежал. Этот человек говорил, но его лицо было нечетким; тогда я решила прислушаться к его голосу, но он замедлил речь, как на пластинке, которую поставили не на той скорости. На сей раз я продолжала смотреть, и лицо приняло четкие очертания. Это был мой отец! Хотя я знала, что такая возможность существовала, это меня ошеломило. Несколько дней я ходила самане своя, пытаясь разобраться в этом. Я никому ничего не рассказывала. Все это произошло примерно через год после того, как я начала заниматься терапией. Мы с сестрой считали, что отец не способен совершить такое, он никогда не смог бы с этим жить. Мы расстались с терапевтом на каникулы, как было запланировано. Однажды у нас с подругой моего брата состоялся разговор наличные темы. Я рассказала, над чем мы работаем с терапевтом, и прежде чем я сообщила, кто мне привиделся во сне, она меня опередила: «Это был твой отец!» Затем она рассказала, что он домогался также моего брата. Это вывело меня из себя. В тот вечер, когда мы расстались, я думала, что меня вырвет. Подруга моего брата взяла с меня обещание не рассказывать моему брату того, что она мне сказала. Мой брат и я только недавно стали снова общаться — через три года после того, как у меня возникли проблемы с психикой. В то время я велела ему не приходить ко мне в периоды пьянства. Когда я узнала об инцесте, мой отец был тяжело болен. Впоследствии мой брат сказал мне, что едва не рассказал матери и младшему брату о том, что отец с ним сделал. Мы запланировали провести сессию, на которой я должна была рассказать брату и сестре об отце в надежде, что мой брат откроется. Но мой брат так и не появился. Я рассказала об этом сестре, и все, что она могла сказать, было: «О, нет!» Она не возражала, но и не хотела в это поверить. Я была настолько расстроена тем, что не пришел брат, что рассказала сестре все, что узнала от подруги брата, и объяснила, почему было так важно, чтобы он пришел на нашу встречу. Впоследствии моя сестра сообщила мне, что когда мы впервые заговорили на эту тему, мой брат рассказал ей по секрету о том, что с ним сделал отец, и сказал, что если ей покажется, что это мне поможет, то пусть она мне об этом расскажет. Она не смогла этого сделать, потому что не хотела, чтобы все это было правдой. Я была удивлена ее признанием, но поняла, что именно она хотела сказать. Я поехала к своему брату, чтобы рассказать ему о том, что я узнала в процессе терапии, о том, что мой отец меня домогался, о своих сновидениях, о том, что утаила наша сестра, и т. д. Мы поговорили обо всех суровых проблемах нашей юности, и я попросила его прийти на следующий сеанс, что он и сделал. Я не наслаждалась душевными муками, разоблачая своего отца, но я не знаю, призналась бы я, что это случилось также и со мной, если бы сестра сразу мне обо всем рассказала. Мне было очень тяжело видеть родителей. Я раздражалась на отца по любому ничтожному поводу. Я перестала к ним приходить, потому что у меня возникли проблемы со сном, появилась крапивница и т.д. Мой брат тоже с ними не виделся.Мы запланировали провести совместную встречу с братом и со мной, чтобы обсудить разговор с отцом. Мой брат не появился. Он пришел на следующую сессию и согласился присоединиться ко мне и присутствовать на совместных сессиях. Потом он отказался от этого за час до встречи. Каждый раз, когда я его видела, он не хотел говорить на эту тему. Именно тогда я попросила отца прийти вместе сомной на следующую сессию (я ужасно боялась, что он будет слишком остро реагировать и убьет себя). Мне казалось, что проблема никогда не разрешится, пока я этого не сделаю. Я не хотела, чтобы все это нашло выход в гневе, и чувствовала, что смогу говорить о своей проблеме открыто. Как ни странно, всю свою жизнь мы были действительно тесно связаны, и я не хотела, чтобы это изменилось. Мой отец пришел на следующую терапевтическую сессию. Мне никогда не приходилось бывать в таком затруднительном положении. Он говорил очень искренне, но когда я сказала ему, что он приставал ко мне и моему брату, он ответил, что такого никогда не было. Я сказала, что это было. Он ответил, что такого не помнит, но если двое его детей утверждают это, то, видимо, так и было. Он извинился передо мной. Никогда в жизни я не испытывала более сложных чувств. Я чувствовала себя так, словно разрушила отца. У меня не было добрых чувств, но в глубине души я знала, что он должен взять на себя ответственность за свой поступок, и тогда я смогу перестать ощущать себя жертвой. Мой отец признался, что в то время он много пил. Это случилось тогда, когда он пребывал в затмении под воздействием паров алкоголя. Я приняла его извинения и сердцем чувствовала, что он сожалеет. Прошедшие тридцать с лишним лет душевных страданий никогда не будут забыты, но еще важнее для меня были предстоящие тридцать лет. Я знала: моему отцу нужно видеть, что я действительно приняла его извинения, а потому я продолжала приходить к нему домой. Он никогда не говорил моей маме об инцесте, но мне это

было не важно. Все оставалось между нами. Я не сердилась на него за попытку отрицать инцест. И даже моя враждебность к матери уменьшилась. Мой брат избегал родителей, поэтому я решила рассказать ему о сессии с отцом, о том, что он сказал и как я приняла его слова. Он, казалось, испытал облегчение и сказал, что никогда не смог бы этого сделать. У моей матери вскоре случился удар, и через полторы недели она умерла. Это было тяжелое время для всей нашей семьи. Впервые в моей жизни я почувствовала, что смогу преодолеть приступ паники. Моя семья, переживая общую душевную боль, дала мне силы. Я знаю, что устойчива к стрессу не больше других людей, но и чувство уверенности в собственных силах у меня не меньше других. Я знаю, что у меня будут тяжелые периоды, но я найду силы, чтобы

взять себя в руки. Лучший комплимент, который мне когда-либо приходилось слышать, я услышала от моего младшего брата и его жены. Они сказали, что «моя сила» в период болезни и смерти моей матери помогла им все это выдержать. Мне была понятна душевную боль, которую они испытывали. Я действительно была когда-то очень привязана к маме, но упорно стремилась к тому, чтобы стать независимой. Я думаю, что лучший подарок, который родители могут сделать своим подрастающим детям, — это дать им независимость, т. е. они должны быть достаточно уверены в своих силах, чтобы продолжать жить, когда мы уходим из семьи. Сегодня я знаю, что моя мать была очень несчастным человеком, у нее не было никакой собственной жизни без нас, ее детей. Моя жизнь несовершенна, но я и не стремлюсь к совершенству: это лишает сил и не стоит того. Мне нравится тот человек, которым я сегодня являюсь. Я знаю, что я — хороший человек; я способна прощать. Я никогда не забуду прошлое, но это больше не причиняет мне боли. Поразительно, как далеко мы продвинулись: когда я возвращаюсь в отчий дом, я стираю белье моего папы, помогаю ему с документами, и он невзначай сообщает мне, что звонил мой брат, просто чтобы узнать, как он сегодня себя чувствует. Это моя семья, самые важные для меня люди в этом мире. Когда случается инцест, нарушается настолько строгое табу, что такое событие обычно становится семейной тайной. Ребенок, вовлеченный в инцестуозные отношения, ощущает не только физическую и психологическую угрозу со стороны совершившего насилие родителя, но и часто испытывает чувства вины и стыда как из-за того, что произошел инцест, так и из-за смешанных негативных и позитивных чувств к насиловавшему его родителю. Дети и взрослые, пережизшие в детстве инцест, часто не помнят этих болезненных переживаний. Нередко механизм диссоциации себя от своего тела используется как средство, чтобы продолжать жить, несмотря на груз агрессивных сексуальных экспериментов со стороны родителя, дяди или брата. Очевидно, что в семье Б. инцестуозные отношения между отцом и его детьми, г-жой Б. и ее братом, являлись семейной тайной. Г-жа Б. прожила много лет, не думая об инцесте на сознательном уровне. Она «забыла» о нем, и, как следствие, у нее возникли многочисленные нарушения функционирования, которые проявлялись в супружеских отношениях и в таких симптомах, как тревога и депрессия. С точки зрения теории семейных систем, все симптомы можно понять через вовлечение в триангулярные отношения. Тревога г-жи Б., связанная с инцестуозными отношениями со своим отцом, лишь на короткое время (но недостаточно успешно) снижалась, когда она фокусировалась на своих индивидуальных симптомах и межличностных проблемах в браке. Другими словами, треугольник включал г-жу Б., сфокусированную на своих эмоциональных симптомах, ее отца и переживание инцеста, занимающее дистантную, внешнюю позицию в треугольнике. У г-жи Б., как и в других аналогичных случаях, возникновение физических, социальных и эмоциональных симптомов подкреплялось наличием тайны, поскольку тайна являлась механизмом, предохранявшим семью от непосредственных контактов друг с другом. Случай семьи Б. показывает, что при инцесте, как и при других эмоциональных проблемах, вовлеченными в эту ситуацию оказываются все члены семьи, причем в разной степени и на разных уровнях. В браке родителей г-жи Б. существовал явный конфликт, сопровождавшийся холодностью в отношениях. Мать г-жи Б. имела внебрачные отношения как с мужчинами, так и с женщинами.Очевидно, попытка самоубийства отца г-жи Б., по крайней мере частично, явилась реакцией на неверность жены и отсутствие близости между ними. Возможно, алкоголизм отца способствовал физическому и эмоциональному отстранению жены, и в то же время был способом реагирования на возникшие проблемы. По всей видимости, уровень эмоциональной зрелости, или дифференциации, у обоих родителей был одинаково низким. В центральном детско-родительском треугольнике г-н Б. сосредоточил свое эмоциональное внимание на своей дочери, г-же Б., и, возможно, в несколько меньшей степени — на ее младшем брате. Таким образом, один из основных треугольников, существовавших многие годы в родной семье г-жи Б.,состоял из родителей, которые эмоционально и физически были отдалены друг от друга, а также из отца и г-жи Б., находившихся в чересчур близких отношениях, характеризовавшихся враждебным слиянием. Аналогичный треугольник, возможно, существовал с братом г-жи Б., который находился в сходной позиции по отношению к

своими родителям. Основываясь на результатах последующей терапии с братом, проведенной этим же терапевтом, можно сделать вывод, что и он тоже страдал серьезными симптомами, возникшими из-за того, что он являлся объектом сексуального насилия со стороны отца. В треугольниках, включающих г-жу Б. и ее родителей, а также ее среднего брата и родителей, мать воспринималась как отстраненная, недоступная и незащищенная. В ходе последующей терапии, которая проводилась тем же терапевтом с младшим братом и его женой, стало очевидно, что «маленький» брат был инфантилизирован из-за слишком большой близости с матерью и отстраненных отношений с отцом. Похоже на то, что матери г-жи Б. стало известно, что ее муж совершил сексуальное насилие над одним или над обоими ее старшими детьми. Ее гиперопека «малыша», в том числе стремление держать его вдали от отца, возможно, была обусловлена страхом того, что и над ним тоже отец может совершить сексуальное насилие. В треугольнике, включающем младшего сына, она находилась вместе с ним в симбиотических отношениях, а отец — в отстраненной позиции как по отношению к жене, так и по отношению к сыну. Отношения старшей сестры г-жи Б. со своими родителями характеризуются, по-видимому, определенной функциональной дистанцией от обоих родителей. Она несколько лет скрывала от г-жи Б. тот факт, что брат рассказал ей о сексуальном насилии над ним со стороны своего отца. Она рассказала об этом только тогда, когда вместе с г-жой Б. стала проходить семейную терапию. Эта скрытность, по-видимому, была связана с желанием защитить своих родителей и не дать проявиться существующей эмоциональной проблеме. Как и в случае семьи А., так и в большинстве других случаев, в которых терапевт сталкивается с последствиями инцеста, злоупотребление алкоголем рассматривается как фактор, подталкивающий отца к инициированию сексуальных контактов со своими детьми. Г-жа Б. описывает отца как человека, страдавшего «затмениями». Вполне возможно, что отец г-жи Б. не помнил о своем сексуальном поведении из-за «затмений» и общего состояния алкоголизации, в котором он находился в то время. Но даже если это и так, то отец все же должен был отвечать за свое поведение. Утверждение, что вся семья является реци-прокно функционирующей эмоциональной единицей, отнюдь не ставит под сомнение юридическую, моральную или этическую ответственность того или иного человека. Речь скорее идет о системе координат, позволяющих понять и разрешить эту сложнейшую проблему с эмоционально нейтральной позиции. Ключевым фактором в данном терапевтическом случае, как и в любой работе с семейными системами, явилось умение терапевта контролировать собственные эмоциональные реакции, благодаря чему он смог занять эмоционально нейтральную позицию. Терапевт был способен занимать эту позицию не «притворяясь» и не позируя. Он смог избежать обвинений и не спровоцировать чувства стыда у г-жи Б., ее отца, матери, сестры и братьев. Терапевт стремился подходить к семье в целом как к эмоциональной единице, члены которой не были ни демонами, ни ангелами. Скорее, семья Б. рассматривалась терапевтом как система, боровшаяся с болезненными проблемами отношений всеми доступными для нее способами, которые помогали ей с ними справляться. Вначале терапевт работал над созданием условий, при которых г-жа Б. была способна рассуждать более здраво, т. е. с меньшими эмоциональными искажениями, и могла менее бурно реагировать на свои проблемы и не относиться к себе как к беспомощной жертве. В результате ее тревога начала уменьшаться. Она стала обсуждать свои эмоциональные симптомы и в большей степени их контролировать. Затем она смогла обсуждать проблемы, возникшие в супружеских отношениях со своим мужем, в том числе его пьянство. Когда супружеские отношения были более или менее стабилизированы, г-жа Б., тревога которой снизилась, смогла «посмотреть» на инцест и свои отношения с отцом. Сновидения явились той формой, в которой г-жа Б. начала говорить о «немыслимом» и «невообразимом» инцесте со своим отцом. Сны не интерпретировались психоаналитически или с использованием каких-либо других теоретических концепций. Скорее, они являлись «окном», через которое г-жа Б. была способна видеть свои переживания, связанные с инцестом. Терапевт не пытался помочь членам семьи «восстановить» воспоминания. Скорее именно стремление г-жи Б. прояснить свою безотчетную тревогу и непонятные эмоции позволило ей «увидеть» во сне лицо своего отца и идентифицировать отца как человека, вступавшего с ней в сексуальную связь. Сны возникали в ответ на изменения, происходившие с г-жой Б., которая переходила от ситуативного управления своими симптомами тревоги к большей гибкости и менее выраженным отношениям слияния в браке. В дальнейшем она оказалась готова начать проработку ситуации родительского треугольника, в частности, проработку эмоционально заряженных отношений с отцом, отстраненности ее матери и инцестуозной связи.

Когда г-жа Б. была достаточно спокойна, чтобы обсуждать проблему инцеста и не так бурно на нее реагировать, встречи с ней, на которых присутствовали ее брат и сестра, проходили без эксцессов. На этих сеансах ее брат и сестра смогли подтвердить факт инцеста, преодолеть страх позора и

чрезмерных семейных защит. Они смогли подтвердить болезненную реальность существования в прошломин цестуозных контактов, но без взаимных упреков и обвинений или постановки вопроса о необходимости распада семьи. На этой стадии терапии г-жа Б. была готова непосредственно обсуждать проблему инцеста, а не критиковать своего отца. Это была не попытка достичь катарсиса, а скорее попытка быть более правдивой с самой собой и в отношениях со своей семьей. Она была настойчива в своем стремлении к правдивым и открытым отношениям, несмотря на то, что сначала отец отрицал, что он вступил в сексуальные отношения с ней и ее братом. Поскольку г-жа Б. смогла воздержаться от нападок на отца и не проявлять чрезмерную эмоциональность, ее позиция помогла отцу признаться в инцесте. Сессия с г-жой Б. и ее отцом не стала драматическим событием; если говорить об эмоциональности, то не было ничего особенного. Это явилось плодом более чем двухлетних настойчивых усилий, предпринятых г-жой Б. для того, чтобы лучше узнать себя, снизить свою тревогу, более объективно воспринять свою семью и дифференцироваться в рамках как ядерной, так и родительской семьи. Эти усилия привели к уменьшению слияния с членами своей семьи без эмоционального отстранения от них. Напротив, как было отмечено г-жой Б., после непосредственного разговора с отцом об инцесте эмоциональный тупик был устранен. Постепенно она начала испытывать более позитивные чувства к отцу и более комфортно чувствовать себя, общаясь с ним. Г-жа Б. заставила отца взять на себя ответственность за свое сексуальное поведение, но не отвергала его в роли отца. Хотя г-жа Б. возлагала на отца ответственность за то, что он с нею сделал, она смогла также признать, что он заботился о ней, а она — о нем.

ЛИТЕРАТУРА

Вегекоп B., Steiner G.A. (1964). Human Behavior: An Inventory of Scientific Findings. New York: Harcourt,

Brace, and World.

Bowen M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Lumsden C, WilsonE.O. (1984). Promethean Fire. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Murdock G.P. (1949). Social Structure. New York: Macmillan.

Smith W.H. (1994). Child Abuse and Family Emotional Process. Presented at the 1994 Pittsburgh Family

Systems Conference and Symposium. Western Pennsylvania Family Center, Pittsburgh, Pennsylvania.

TriversR. (1985). Social Evolution. Menio Park, CA: Benjamin Cummings Publishing Co.

Wilson E.O. (1980). Sociobiology: The Abridged Edition. Cambridge, MA: The Belknap Press.

ВЛИЯНИЕ СТАЛИНСКИХ РЕПРЕССИЙ КОНЦА 30-Х ГОДОВ НА ЖИЗНЬ СЕМЕЙ В ТРЕХ ПОКОЛЕНИЯХ1

Кэтрин Бейкер, Юлия Б. Гиппеырейтер

Политические репрессии, которым положила начало Октябрьская революция в России, достигли своего

апогея в конце 30-х годов. «Великий террор» в Советском Союзе, проводимый в жизнь широкой сетью

государственного, партийного и полицейского аппарата, унес, по разным оценкам, от 20 до 40 млн.

человеческих жизней (Conquest, 1990; Daniels, 1985). Этот беспрецедентный в истории XX столетия акт

массовых убийств и преступлений продолжает переживаться и осмысливаться его жертвами (увы,

немногими уже оставшимися в живых), свидетелями, а также их потомками. В нашей стране и за

рубежом написаны об этих событиях многие десятки книг мемуарной, художественной и

публицистической литературы (Адамова-Слиозберг, 1993; Бейкер, 1991; Волков, 1989; Гинзбург, 1991;

Доднесь тяготеет,

1 Настоящее исследование было поддержано президиумом IREX (International Research and Exchange

Board) за счет средств, предоставленных Государственным департаментом США (секция VIII). Авторы

выражают глубокую благодарность за эту поддержку, без нее данный проект вряд ли мог быть

реализован.

При статистической обработке результатов мы пользовались профессиональными консультациями и

непосредственно помощью А.Н. Рудакова, А.Т. Терехина и С. Уигерт (в США), которым выражаем

глубокую благодарность.

Авторы приносят искреннюю благодарность Г.Н. Воробьевой, А.А. Рудакову, М.Л. Сороке и А.В.

Терентьевой за проведение интервью и участие в обсуждениях.

27*

1989; Разгон, 1989; Солженицын, 1991), исторические и социологические исследования (Франкл, 1992;

Conquest, 1986; Conquest, 1990; Forche, 1993; Hochild, 1994; Malia, 1994; Remnick, 1993). На этом фоне

выглядят редкими исключениями попытки научного анализа психологических феноменов, связанных с

репрессиями в тоталитарных режимах: поведение и мотивация преследователей, способы физического и

личностного выживания жертв и т. п. Из зарубежной литературы здесь могут быть упомянуты книги

выдающихся психиатров и психологов В. Беттельхайма (Bettelheim, 1989) и В. Франкла (Франкл, 1992)

авторы которых прошли через испытания нацистских концентрационных лагерей и сумели не только

достойно выжить, но и проводить систематические наблюдения и потом подвергнуть их

профессиональному анализу.

В отечественной психологической литературе подобные исследования практически отсутствуют.

Долгое время они были невозможны ввиду тщательного сокрытия советским государственным и

партийным аппаратом тайны о совершавшихся преступлениях. Информация о них сначала

просачивалась через устные истории о преследованиях, доносах и арестах, шепотом рассказываемых

родными и свидетелями самым доверенным близким, затем стали появляться подпольные издания

рассказов и воспоминаний жертв репрессий, прошедших тюрьмы и лагеря и чудом там уцелевших,

наконец, с начала периода гласности хлынул поток открытых, «разрешенных» публикаций — такими

были хорошо известные этапы постепенного проникновения в сознание широких масс граждан

Советского Союза и России правды о недавних политических злодеяниях, о трагедиях жертв и их семей.

Наверное, нужно было пережить шок этой правды, чтобы наконец появилась готовность исследователей

заняться изучением жизни семей, переживших трагедию.

1. ПРЕДМЕТ И ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

Предметом нашего исследования стала «память» семьи о репрессиях конца 30-х годов. С этой целью

проводились глубинные интервью с представителями третьего поколе-

ния, т. е. внуками репрессированных. Они были главными источниками собираемых сведений.

Вопросы, которые им задавались, касались событий, связанных с самой репрессией и ее последствиями

для семьи, а также реакций ее членов: способов физического и социального выживания,

эмоционального переживания и осмысления случившегося. Особая группа вопросов касалась

настоящей жизни опрашиваемого: его семейной ситуации, отношения к происходящим процессам в

России, удовлетворенности работой, отношения к будущему.

Фактически непосредственным объектом нашего исследования явилась жизнь третьего поколения с

точки зрения возможного влияния на нее репрессии, случившейся в истории семьи. Через анализ

обстоятельств жизни и прямых ответов наших респондентов мы предполагали выяснить следующие

дополнительные вопросы: какие психологические факторы и типы взаимоотношений помогали выжить

трем поколениям семьи? Какие ценности и жизненные установки оказались для них в этом смысле

полезными и бесполезными? Какие ресурсы семьи передавались от дедов родителям и затем внукам?

Какую возможную эмоциональную (психологическую) цену платили поколения за физическое

выживание?

Теоретической основой работы послужили некоторые представления, разработанные в рамках семейной

терапии М. Боуэна.

Два понятия были использованы из системной теории семьи Боуэна (BSFT): 1) процесс трансляции в

поколениях (multigenerational process) и 2) отрыв (cut off).

Процесс трансляции, по М. Боуэну, определяет функционирование как отдельных индивидов, так и

семьи в ряду поколений. По словам М. Керра, теория предполагает, что индивидуальные различия в

функционировании и самофункционирование в нескольких поколениях семьи закономерно связаны.

Хотя «каждая семья, будучи прослежена в достаточном количестве поколений, имеет тенденцию

порождать людей на обоих полюсах оси функционирования, равно как и индивидов в любой точке этой

оси», вариации в функционировании членов семьи обычно не очень различаются в течение такого

короткого периода, как три поколения (Kerr, Bowen, 1988, p. 221). Тревога, поведенческие и

эмоциональные структуры передаются от одного поколения к другому через взаимоотношения между

дедами (бабушками), родителями и внуками. Понятие отрыва в теории М. Боуэна описывает степень

контакта и утраты его между членами семьи. Это может относиться как к вертикальным (между

поколениями), так и к горизонтальным (внутри одного поколения) связям. До определенной степени

отрыв может быть естественным процессом, благодаря которому дети приобретают автономию от своих

родителей, оказываясь способными образовывать свою взрослую семью и производить потомство

(Бейкер, 1991, с. 10). Отрыв (отделение) может быть географическим или физическим, эмоциональным,

психологическим или социальным. Он может случиться по причинам внешних событий или внутренних

эмоциональных процессов в семье. Интенсивный эмоциональный отрыв определяется как полный

эмоциональный разрыв с важными членами семьи. Причиной его обычно бывает тревога. М. Керр

замечает, что люди отстраняются от членов своей семьи, чтобы снизить дискомфорт, возникающий от

эмоциональной близости с ними (Kerr, Bowen, 1994; Paul, Grosser).

Согласно предположению М. Боуэна, феномен отрыва связан с благополучием-неблагополучием

существования человека или с эффективностью его функционирования. Интенсивный эмоциональный

отрыв должен коррелировать с более тяжелыми психологическими, социальными и физиологическими

проблемами. Напротив, спокойный баланс автономии и контакта между поколениями должен

сочетаться с менее тяжелыми проблемами в семье. Отрыв и функционирование не находятся в

линейной причинно-следственной связи, но между этими факторами существует сильная корреляция.

Советская политическая и социальная системы создавали режим, который способствовал отрыву членов

семьи от репрессированных близких. Жертвы репрессий физически отделялись от своих семей через

аресты, ссылки, расстрелы. Для оставшихся же родственников было

чрезвычайно опасно пытаться установить или поддерживать связь с ними и даже хранить память о них.

Основная гипотеза настоящего исследования состояла в том, что семьи, которые отрывались физически

и эмоционально от своих репрессированных членов и забывали о них, должны были обнаружить менее

успешное функционирование в поколении внуков. Напротив, семьи, в которых поддерживалась связь с

репрессированными и память о них, должны были оказаться более успешно функционирующими в

поколении внуков.

Иными словами, предполагалось, что сохранение и передача в трех поколениях чувства связи, семейной

идентичности, семейных ценностей могут поддерживать жизнь семьи даже в стрессовых условиях

жестоких 30-х гг. и последующих десятилетий жизни в СССР и России.

Ввиду отсутствия каких-либо исследований на выбранную тему наш проект был задуман как

пилотажный. Мы предполагали собрать первоначальный материал, проверить высказанную гипотезу и

наметить проблемы для дальнейших исследований.

2. МЕТОД И ПРОЦЕДУРА ИССЛЕДОВАНИЯ

Как уже говорилось, исследование было основано на глубинных интервью, которые проводились в

течение зимы 1993-1994 гг. в Москве. Респондентами были внуки жертв репрессий конца 30-х гг. По

крайней мере один представитель первого поколения семьи каждого опрашиваемого (дедушка или

бабушка по материнской или отцовской линии) был жертвой репрессии.

В исследовании не было контрольной группы, главные сравнения делались внутри выборки

испытуемых на базе различий реакций разных семей на репрессию.

Ответы респондентов основывались на их собственной памяти, впечатлениях, знаниях и переживаниях

относительно событий жизни своей, своих родителей и родителей этих родителей. Первичные данные

копировались и обрабатывались независимо в Москве и Вашингтоне.

2.1. Методика

Для проведения интервью авторами был создан опросник из 58 вопросов с закрытыми и открытыми

ответами. Вопросы предполагали получение двух видов информации: объективной — такой, как даты,

состояние здоровья, образование, профессия и т. д., и субъективной, например удовлетворенность

жизнью, профессией, отношение к будущему, взаимоотношения в семье и т. д.

Все вопросы относились к четырем основным категориям: 1) основная демографическая информация; 2)

успешность функционирования респондента, его родителей, дедушек и бабушек; 3) отношение к

режиму (лояльность/ протест); 4) степень отрыва, или потери/сохранения связи респондента с

предшествующими поколениями.

Многие вопросы относились сразу к нескольким категориям, соответственно ответы заносились в

каждую из них. Вопросы с открытыми ответами адресовались к тем же областям жизни, однако

оставляли опрашиваемым большую свободу в выражении своих мыслей и отношений.

Время интервью не ограничивалось.

Приводим перечень основных вопросов по каждой из указанных категорий. Демографическая

информация о респонденте: 4) уровень образования; 5) профессия; 6) общее здоровье; 8) хронические

физические симптомы; 9) хронические психологические симптомы; 10) число беременностей (для

мужчин — у жены); 11) число родов; 12) число детей, умерших в детстве; 13) порядок собственного

рождения в семье; 14) число перемен места жительства в детстве;

15) число перемен места жительства после 18 лет;

16) жил(а) ли с бабушкой/дедушкой; 17) если да, то в течение скольких лет; 18) число женитьб/

замужеств; 19) число разводов; 21) сколько раз оставался вдовцом/вдовой; 25) кто из членов семьи был

репрессирован, что с ними случилось, вернулись ли они, если да, то через сколько лет; 43) был ли

членом КПСС; 44) если да, то находился ли на партийной работе; 48) численность семьи в настоящее

время (сколько человек живут вместе).

Вопросы на успешность функционирования были составлены на основании теории М. Боуэна и

одобрены специа-

425

листами, хорошо знакомыми с этой теорией. Они включали следующие номера в опроснике: 4); 5); 6);

8); 9); 18); 19) (см. выше); 23а) уровень жизни; 29) и 30) реакции супругов и детей жертв на репрессию;

49) функционирование в настоящее время, в том числе финансовая стабильность, обеспеченность едой,

жильем, одеждой, состояние здоровья, отношение к образованию, удовлетворенность профессией,

общая удовлетворенность жизнью; 56) отношение к социально-экономическим и политическим

изменениям в России (участие в голосовании, демонстрациях и митингах, чтение газет, личные

международные связи, путешествия за границу, членство в новой политической партии, социальные

инициативы, организация бизнеса либо пассивность, активное противостояние изменениям).

Вопросы на отношение к режиму (лояльность/протест) респондента и его семьи были следующими: 23)

имела ли семья в течение советского периода (в каждом из поколений) какие-либо привилегии; 33)

какие истории или легенды передавались в семье о репрессированном члене; 43) членство в КПСС (в

каждом поколении); 44) руководящая работа в партии (в каждом поколении); 46) делал ли кто-то из

членов семьи в послевоенный период и позже что-либо, за что государство могло его преследовать; 47)

если да, то каковы были мотивы этих действий.

Степень отрыва от предшествующих поколений (ОТ) определялась с помощью вопросов на знание

различных обстоятельств жизни соответствующих членов семьи. Это были уже упоминавшиеся

вопросы относительно дат рождения и смерти, образования, профессии, здоровья, числа браков и

разводов, числа детей и т.д. Хотя главным предметом интереса была степень отрыва внуков от

репрессированных членов семьи, указанная информация собиралась по отношению ко всем дедушкам,

бабушкам и родителям. Осведомленность респондентов кодировалась по трехбалльной системе. В

случае уверенного знания ставился 1 балл, в случае неуверенного или неполного — 2 балла, в случае

ответа «не знаю» — 3 балла. По теории М. Боуэна передача информации в поколениях — верный

показатель вертикальных связей в семье.

Дополнительными вопросами на ОТ были: 1-7) длительность жизни с бабушкой (дедушкой) в детстве;

21) знание о жизни прабабушек и прадедушек (ответами могли быть: «много», «мало», «ничего»); 27) в

каком возрасте опрашиваемый узнал о бывшей репрессии (предполагалось, что чем позже, тем больше

отрыв); 28) от кого он узнал (если непосредственно от жертвы, то отрыв был меньше, если не от члена

семьи — то больше); 29) и 30) как жили оставшиеся взрослые и дети (родители опрашиваемых) после

репрессии (включая взаимодействие с другими членами семьи, развод с арестованным и т. п.); 31-32) в

какой форме и какая память о репрессированном хранилась в семье; 33) какие истории и мифы о нем

складывались и передавались в семье; 35) упоминался ли он в качестве положительного или

отрицательного примера для внуков; 36) были ли у него какие-нибудь специальные таланты и

склонности, которые продолжаются во внуках; 37) есть ли лично у внука фотографии, письма,

памятные вещи репрессированного; 38) был ли кто-нибудь в семье назван его именем; 39) похож ли кто-

нибудь из внуков на него; 48) живет ли сейчас опрашиваемый с кем-нибудь из родителей или бабушкой

(дедушкой).

Наконец, еще одну группу составили вопросы о членах семьи, погибших в Великой Отечественной

войне, и памяти о них (вопросы 41-42), а также открытые вопросы. Последние были следующими: 22)

подробности знания о семейных корнях; 26) знает ли опрашиваемый что-либо о причинах и

обстоятельствах ареста; 57) думает ли респондент, что есть какая-либо связь между пережитой семьей

репрессией конца 30-х гг. и тем, как сложилась его собственная жизнь; 58) были ли у опрашиваемого

попытки активно собирать информацию о репрессированном члене семьи.

Вопрос 57 обеспечивал возможность сопоставления объективной информации об искомой связи с

субъективным мнением опрашиваемого. Вопрос 58 пополнял наши сведения об отрыве. Данные по

открытым вопросам кодировались и использовались при оценке параметров функционирования, отрыва

и отношения к режиму.

2.2. Процедура исследования

2.2.1. Интервьюеры и их подготовка

Интервью проводили пять специально отобранных и подготовленных интервьюеров: четверо из них

были студенты и выпускники Московского университета, пятый — один из соавторов исследования,

профессор Ю.Б. Гиппен-рейтер.

Интервьюеры прошли подготовку под руководством К. Бейкер и Ю.Б. Гиппенрейтер. В подготовку

входили детальное ознакомление с опросником и смыслом каждого вопроса; рассказ о теориях М.

Боуэна, объяснение связи исследования с положениями этих теорий; ознакомление с техникой проведения интервью и кодирования. До основных встреч каждый интервьюер провел пробное интервью.

2.2.2. Отбор испытуемых

Поиск внуков жертв репрессий 30-х гг. был организован с помощью и при содействии общества «Мемориал»2. Мы получили возможность связаться сначала с членами «Московского объединения жертв незаконных репрессий и членов их семей» при «Мемориале» — детьми репрессированных, т. е. родителями наших потенциальных респондентов, и через них — с их детьми, внуками репрессированных.

На выборку испытуемых было наложено несколько ограничений.

Пол. Предполагалось включить в исследуемую группу примерно равное количество мужчин и женщин для возможного сравнения результатов по параметру пола. Всего в группе из 50 испытуемых оказалось 26 женщин и 24 мужчины.

Возраст. По этому параметру отбирались испытуемые в возрасте от 35 до 45 лет, т. е. родившиеся между 1948 и 1958 гг. Выбранный диапазон означал средний возраст, в котором люди с большой вероятностью образуют собственные семьи и имеют детей. Кроме того, указанный возраст был естественным для внуков лиц, подвергшихся репрессиям в конце 30-х гг. (т. е. примерно за 55 лет до момента исследования) и в ту пору также находившихся в среднем возрасте.

Возрастной состав наших испытуемых оказался следующим: 54% родились до 1953 г. (середина нашего диапазона и одновременно год смерти Сталина) и 46% — после.

Место жительства. Все испытуемые были москвичами, что значительно облегчало встречи и проведение интервью.

Образование. Было решено выбирать лиц с высшим образованием. При этом главным соображением была возможность получать от испытуемых более полные и детальные ответы об опыте семьи и собственных переживаниях. Хотя фиксация указанного параметра ограничивала возможность

2 Авторы благодарят руководителей, сотрудников и членов общества «Мемориал» за помощь и живую заинтересованность в данном исследовании. Особенную благодарность приносим Л.А. Щербаковой за содействие в организации контактов с семьями и поисками испытуемых.

обобщения результатов исследования, преимущества ее, на наш взгляд, превосходили этот недостаток.

2.2.3. Проведение интервью

Сотрудник «Мемориала» звонил родителям предполагаемых испытуемых, объяснял замысел

исследования и просил помочь связаться с их детьми (договориться о согласии, дать телефон и т. д.). В

случае положительного ответа назначенный интервьюер звонил испытуемому непосредственно,

описывал характер и цели исследования, озвучивая текст вводного обращения, составленный авторами.

В этом тексте, помимо всего прочего, говорилось, что будет обеспечена анонимность результатов

беседы и что работа респондента будет оплачена за счет гранта. Затем назначалось место и время

интервью. Интервью могло проводиться в одном из трех мест: на квартире испытуемого, на его работе,

на квартире интервьюера; выбирал сам испытуемый. Средняя длительность интервью оказалась равной

1 ч 20 мин с колебаниями от 50 мин до 4 часов.

Во многих случаях, когда интервью проводилось дома у испытуемого, его родители выражали

стремление находиться тут же и, как оказалось, не могли удержаться, чтобы

429

не вмешиваться в ответы испытуемых. Поэтому ради чистоты результатов приходилось от них

изолироваться на время интервью. Вместе с тем вовлечение родителей было бы крайне полезно для

будущего развития данного исследования.

В конце каждой беседы интервьюеры отвечали на любые вопросы испытуемого. Последний получал

также гонорар в размере рублевого эквивалента 15 долларов. Трое испытуемых отказались от денег,

прося передать их в фонд «Мемориала» или нуждающимся семьям.

Стоит заметить, как чувствовали и вели себя опрашиваемые во время беседы.

Некоторые из них держались несколько формально и отстраненно, другие нервничали, проявляя

признаки осторожности и тревоги по поводу «правильности» своих ответов. Большинство испытуемых

волновались: одни непрерывно курили, у других появлялись красные пятна на лице и шее, иногда слезы

на глазах. Многие просили сообщить о результатах исследования по его завершении.

Сразу после беседы интервьюер кодировал ответы испытуемого. Авторы с помощью контент-анализа

кодировали открытые ответы.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБРАБОТКА

Простые частоты дают представление о некоторых аспектах жизни наших респондентов.

Положение в родительской семье. Типичный для России размер и образ жизни семей выразился в

следующих данных: 56% опрошенных были единственным ребенком в семье, 34% — старшим, 10% —

младшим, и ни один из них не был средним. 82% респондентов жили в детстве с бабушкой или

дедушкой, и 83% из них — в течение более трех лет.

Семейное положение. 88% опрошенных были женаты (замужем), из них 68% — только один раз. 28%

женились (выходили замуж) два и более раза. Никто не был вдовцом (вдовой). У 70% есть дети, из них

60% имеют только одного ребенка. 40% живут вместе с матерью (и/или отцом). 28% обладают

достаточным оптимизмом, чтобы в современных условиях недавно (в течение последних

двух лет) завести ребенка или планировать иметь его в ближайшем будущем.

Членство в партии. 16% респондентов состояли членами КПСС, из них 1 человек — освобожденный

комсомольский работник!

Репрессии. Среди репрессированных членов первого поколения больше всего в семьях респондентов

оказалось отцов матерей, т.е. дедушек по линии матери. Из общего их числа 50 человек было

арестовано 43, т. е. 86%. Треть бабушек по линии матери (34%) были также репрессированы. Жертв по

линии отца было соответственно: дедушек— 20% и бабушек — 8% (см. рисунок 1). На том же рисунке

1 видно, что сравнительно немногие члены второго поколения, т. е. дети репрессированных и будущие

родители наших респондентов, подверглись репрессиям (4% отцов и 14% матерей). Многие из них были

еще слишком малы (их средний возраст к моменту ареста родителей составлял 10 лет), в то же время

старшие дети отправлялись в ссылку вместе с матерью. В одной трети семей число репрессированных

было больше одного, из них в двух семьях оказались репрессированы четыре члена

Рис. 1. Репрессированные члены семьи

семьи (дед и бабушка по материнской линии, мать и отец), в шести семьях — по три человека, в 10

семьях — по два человека.

В приведенных данных на рисунке 1 обращает на себя внимание преобладание числа репрессированных

в обоих поколениях по линии матери. Это объясняется скорее всего членским составом «Объединения

жертв незаконных репрессий и членов их семей» при обществе «Мемориал», через которое

производился отбор наших семей: в нем преобладают дочери репрессированных. Последнее можно

объяснить действием нескольких факторов. Продолжительность жизни мужчин меньше (так, 30% отцов

наших респондентов уже скончались, в то время как все матери были живы), кроме того, мужчины, как

известно, на пять лет позже выходят на пенсию, т. е. больше и дольше заняты работой, но и будучи на

пенсии, реже обращаются за помощью в «Мемориал».

Возможно и еще одно, дополнительное объяснение. Очень вероятно, что сыновьям репрессированных

труднее было выживать и «прописываться» в обществе: получать профессию, заводить семью,

обеспечивать высшее образование детям (а именно такими были наши респонденты). У дочерей жертв

при всей тяжести общей судьбы была одна «отдушина»: они выходили замуж и могли изменить

фамилию, что уменьшало опасность дальнейших преследований.

Подробности о репрессиях и событиях вокруг них. Из ответов и свободных рассказов испытуемых

можно было узнать немало конкретных сведений. Они во многом совпадали с хорошо известными

описаниями очевидцев и самих жертв в мемуарной и художественной литературе.

Среди репрессированных дедов наших респондентов были партийные работники, военные командиры

(иногда перешедшие из царской армии в Красную Армию), директора заводов и строек,

хозяйственники, железнодорожные служащие, инженеры, авиаконструкторы, работники НКВД,

наркомы и заместители наркомов, священники, ученые, учителя, работники Коминтерна, лица, имевшие

родственников за границей: в Прибалтике, Польше, Германии, Австрии. Средний возраст мужчин к

моменту ареста

в наших семьях составил 44 года. 60% репрессированных мужчин и 30% репрессированных женщин

первого поколения были членами коммунистической партии.

Большинство пострадавших женщин были женами репрессированных, их забирали вслед за мужьями,

часто через два-три дня. Аресты происходили по ночам, сопровождались обысками в присутствии

испуганных детей. Уводимые заверяли близких, что скоро вернутся, так как это «нелепая ошибка». В

некоторых семьях, однако, ареста ждали (нервничали, не спали по ночам), так как к тому времени всех

соседей в доме или сослуживцев на работе уже «взяли». Иногда, спустя много времени, родственники

узнавали, что арест произошел по доносу, и узнавали даже имя доносчика. В двух случаях это был

сосед, который хотел получить освободившуюся квартиру. В одном случае высокий чин НКВД, «убрав»

из квартиры семью, вселился в нее сам.

Из общего числа арестованных мужчин первого поколения (по обеим линиям) 72% никогда не

вернулись к своим семьям, причем большинство из них были почти сразу расстреляны, а остальные

умерли в лагерях и ссылках. Семья обычно ничего не знала или знала очень мало о судьбе

арестованного мужа и отца. Та информация, которая сообщалась, как правило, была ложной.

Большинству семей сообщался приговор: «10 лет без права переписки». Многие годы спустя близкие

узнали, что эта формулировка означала расстрел. Из выживших мужчин немногие смогли вернуться в

семью: имелся запрет на проживание в Москве, за многие годы менялась семейная ситуация и т. п.

Из арестованных бабушек наших респондентов ни одна не была расстреляна, из них в лагерях и ссылках

погибло 18%. На рисунке 2 показано количество живущих представителей первого поколения по годам

(или, что то же, по историческим периодам страны). Из графиков видно, в какие годы они рождались,

достигали зрелости, подвергались репрессиям, умирали. Верхняя кривая показывает относительно

естественную динамику жизни первого поколения, т. е. нерепрессированных дедушек и бабушек, наших

респондентов. Небольшой спад кривой приходится на 1941 г.: в этом году четверо мужчин первого

поколения

433

Рис 2. Динамика числа живущих представителей первого поколения по годам

из семей испытуемых были убиты на фронтах ВОВ3. Вторая кривая отражает динамику числа

репрессированных членов первого поколения. Наконец, третья (нижняя) кривая выделяет из этого числа

долю женщин (бабушек респондентов).

Резкий спад второй кривой в районе 1937 г. отражает массовые расстрелы репрессированных мужчин.

Из обеих нижних кривых видно, что до амнистии 1956 г. дожили в основном женщины. Иными словами, именно бабушки — и те, которые вернулись из лагерей и ссылок, и те, которые, потеряв в конце 30-х гг. мужей, продолжали спасать и воспитывать своих детей в тяжелые годы войны, послевоенной разрухи и возобновившихся репрессий. А затем

3 Конечно, относительные количества мужчин, убитых на войне и погибших от репрессий, представленные в наших данных, не отражают такого же отношения по всему населению страны. Ведь в обследованных семьях большинство мужчин, способных пойти на войну, уже были расстреляны до ее начала.

они встречались с рождающимися внуками (нашими респондентами) и передавали им живую память о семье и ее испытаниях.

Жизнь семей после репрессии. Это был период детства и взросления родителей испытуемых, и последние сообщали о нем еще больше подробностей.

В тех семьях, где в первом поколении были арестованы оба родителя, воспитание детей брали на себя родственники: бабушка (для наших испытуемых — прабабушка), тетя, другие близкие. Осиротевшим детям грозили тяжелые условия детдома вместе с обезличиванием (потерей фамилии и шанса когда-либо найти близких).

Если мать не забирали, то ее и детей, как правило, выселяли из квартиры в комнату или коммуналку, выгоняли с работы, лишая заработка. Материальный уровень семьи резко падал (рисунок 3)4.

Рис 3. Уровень жизни нерепрессированных и репрессированных семей первого поколения по годам

На том же рисунке видно, что уровень жизни семей до репрессии был заметно выше уровня жизни семей, не пострадавших от репрессий. Это лишний раз свидетельствует о том, что арестовывались наиболее активные и успешные профессионалы и руководители.

После ареста друзья, сослуживцы и даже родственники прекращали всякое общение с семьей — из страха быть тоже арестованными. По свидетельству одного из наших опрошенных — внука летчика и видного авиационного деятеля — единственным человеком, который не отказался ходить в дом его бабушки, был Валерий Чкалов.

Члены семьи арестованного получали ярлыки ЧСИР (члены семьи изменника родины), «дети

ВН» (врагов народа). Детей не принимали в институты, выгоняли из комсомола. Некоторые сыновья,

чтобы смыть с себя «позор» или доказать свою лояльность, шли добровольцами на фронт.

Двое наших испытуемых родились от неоформленных браков: их отцы отказались заключить брак с

дочерьми репрессированных, чтобы не испортить свою анкету и карьеру. Были и противоположные

случаи: муж, инвалид войны, член КПСС, разделил с женой высылку из Москвы, потерю квартиры и

работы по профессии в 1949 г. (по «делу врачей»: мать и сестра жены — врачи, отец репрессирован в

1937 г.). Семья вернулась в Москву, в коммунальную квартиру, только в 1956 г. Отец другого

респондента, командир ракетной батареи, женился на дочери репрессированного и привез жену в часть

(в 1953 г.). «Особисты» страшно растерялись и не знали, как реагировать...

У большинства родителей респондентов детство проходило в обстановке тревоги и страха. Взрослые

старались не говорить об аресте и категорически запрещали детям обсуждать случившееся за пределами

дома.

Атмосфера тайны и страха была перенесена ими в собственные семьи. По свидетельству многих

испытуемых, им в детстве говорили про репрессированных бабушку или дедушку, что те просто

«умерли», что дедушка «погиб на войне» и т. п. Большинство внуков узнали правду только

подростками, часто много лет спустя после амнистии. В ряде случаев открытия этих тайн произошли

много позже, когда внукам было более 30 и даже 40 лет.

Если некоторые внуки остро возмущались долгим сокрытием от них правды, то другие, видимо,

привыкали быть безразличными к истории семьи. Так, одна испытуемая не только ничего не знала о

репрессированном деде,

28*

но даже не заглянула в справку об амнистии, которую получила ее мать. По словам другой испытуемой,

«копать корни было не принято, вдруг докопаешься до чего-нибудь не того...»

Конечно, так было не во всех семьях. От других испытуемых мы получали ответы: «Знал о бабушке

всегда», «В семье был культ деда» и т. п. В некоторых квартирах на стене или в шкафу можно было

видеть фотографии жертв 37 г., внуки бережно хранили мемуары, заботились об их издании.

Из приведенных описаний видно, что мы столкнулись с широким разнообразием и разбросом данных

по многим существенным параметрам. В этих условиях для выяснения главных тенденций и проверки

гипотез была использована специальная статистическая обработка результатов.

Статистическая обработка и ее результаты. С точки зрения обсуждаемой гипотезы главными

переменными, которые следовало количественно оценить в отношении наших респондентов, были: 1)

отрыв; 2) успешность функционирования. В качестве дополнительной переменной мы выделили 3)

степень лояльности/нелояльности (критика, протесты) семьи по отношению к режиму, который подверг

репрессии их близких.

Результаты обработки для переменной «функционирование» (Ф) представлены на рисунке 4, где

приведена ден-дрограмма, которая получена как результат кластерного анализа на основе

интеркорреляции отдельных переменных; каждой переменной соответствует горизонтальная линия.

Вертикальные линии на дендрограмме выражают связь (корреляцию) между переменными или их

группами: чем ближе линия к левому краю, тем сильнее корреляция.

Дендрограмма показывает разделение всех показателей Ф на две группы. В результате процедуры

факторного анализа по каждой группе был выделен главный фактор. Один из них был назван, исходя из

состава переменных первой группы, базисным функционированием (БФ), а другой — социальным

функционированием (СФ).

Применительно к показателю «отрыв» (ОТ) все переменные также четко разделились на две основные

группы (результат, довольно неожиданный для авторов). В одну

Рис. 4. Иерархический кластерный анализ переменных функционирования у испытуемых и их семей (III

и IV поколения)

группу вошли показатели ОТ по линии матери (сведения о родителях матери и о ней самой),

осведомленность испытуемого о репрессии (когда это случилось, как, из-за чего...) и память о

репрессированном в семье. Во вторую группу объединились показатели ОТ по линии отца и сведения о

поколениях прародителей.

Указанные группы были затем подвергнуты процедуре факторного анализа. В результате для каждой

группы был выбран главный фактор, который естественно было назвать: «ОТ по линии матери и ОТ по

линии отца». Таким образом, все множество переменных ОТ оказалось представленным для каждого

испытуемого двумя числами — значениями указанных факторов.

В таблице 1 даны оценки значимости различий по параметрам репрессированные/ нерепрессированные и

по линиям отца/матери. Из значений таблицы видно, что по линии отца средний показатель ОТ значимо

превосходит тот же показатель по линии матери, в то же время различия по подгруппам

репрессированные/нерепрессированные оказались незначимыми.

Точно таким же образом, что и переменные ОТ и Ф, были обработаны показатели лояльности к режиму.

Здесь также выделились две группы: в первую вошли показатели, отражающие вступление/

невступление в КПСС, партийную работу, привилегии — все это для испытуемого и обоих его

родителей (чем меньше активности, участия в партийной работе, меньше привилегий, тем выше

показатель), во вторую — показатели, отражающие действия

Таблица 1

Проверка значимости различий для переменных отрыва

Сравнения Критерий

Фишера

Уровень

значимости

Нерепресс./репресс.

(первое поколение)

0,83 0,364

Отцовская/материнская

линия

7Д4 0,008

439

протеста (в том числе скрытые) испытуемого и его родителей, а также мотивы этих действий. Величина

показателей действий протеста и их мотивов была тем больше, чем суровее могло быть наказание и чем

сильнее мотив протеста5. В результате факторного анализа для обеих групп было получено по одному

главному фактору: Фактор первой группы был назван «(пассивный протест» (ПП) (имеется в виду отказ

от вступления в партию и/или активной работы в ней); фактор второй группы — «активный

протест» (АП).

В таблицах 2 и 3 приведены данные по числу членов КПСС и лиц, не лояльных к режиму, среди

испытуемых и их родителей, отдельно для мужчин и женщин (в %).

Обращают на себя внимание две тенденции: усиление протеста (в обеих формах: пассивной и активной)

у III поколения по сравнению со II, а также заметно меньшее

Таблица 2

Количество не членов КПСС в семьях II и III поколений («пассивный протест»)

Поколения Мужчины Женщины

II (родители респондентов)

III (респонденты)

50

72

78 96

Таблица 3

Количество нелояльных к бывшему коммунистическому режиму членов семей II и III поколений

(«активный протест»)

Поколения Мужчины Женщины

II (родители респондентов)

III (респонденты)

16

40

24 32

5 Отдельными рубриками при кодировании действий были следующие возможные наказания:

осуждение со стороны начальства или преданных властям лиц — 1, игнорирование заслуг,

способностей — 2, задержка в продвижении — 3, исключение, увольнение — 4, арест — 5. Для мотивов

действий рубриками и очками были: случайно или импульсивно — 1, за компанию с другими — 2,

несогласие с ограничением прав — 3, борьба за свои права — 4, борьба против системы — 5.

Таблица 4

Распределение испытуемых по типам ответов на открытый

57-й вопрос: «Думаете ли Вы, что имеется какая-то связь между

пережитым Вашей семьей в период репрессий конца 30-х гг.

и тем, как проходила Ваша жизнь?» (в %)

Тип ответов % испытуемых

Отрицательное влияние 40

Положительное влияние 26

Смешанное (положительное и

отрицательное влияние)

18

Нет связи 16

участие в КПСС женщин обоих поколений по сравнению с мужчинами и большая активная

нелояльность женщин II поколения, т.е. матерей наших испытуемых по сравнению с их мужьями.

Анализ ответов на открытый 57-й вопрос о возможной связи жизни наших испытуемых с репрессией в

семье состоял в выделении главных тем, или категорий, которые затрагивали испытуемые, говоря об

этой связи. Такими категориями оказались положительное влияние наличность, наследование

нравственных и идеальных ценностей, чувство поддержки семейных корней, критическое отношение к

тоталитарному режиму, психологические проблемы (тревога, страх, недоверие), материальный урон,

задержка с продвижением по службе.

Показатели, соответствующие выделенным категориям, были подвергнуты такой же статистической

обработке, что и показатели ОТ и Ф, т. е. к ним был применен кластерный и факторный анализ. В

результате переменные разделились на две группы. В первую вошли категории положительное влияние

на личность, критика тоталитаризма, чувство семейных корней, наследование моральных и идеальных

ценностей. Во второй группе оказались психологические проблемы (тревога, страх, недоверие),

задержка с продвижением по службе, материальный ущерб. Наконец, третью группу составили ответы

«нет связи».

Соответствующие факторы, которые представляют каждую из описанных групп переменных, были

названы

так: «отрицательное влияние», «положительное влияние» и «нет влияния». При этом оказалось, что

некоторые испытуемые представляют «чистые» случаи. В их ответах присутствуют переменные либо

только из «отрицательной» группы, либо только из «положительной».

В таблице 4 показано распределение испытуемых по упомянутым группам.

Для иллюстрации приводим выдержки из ответов испытуемых каждой из упомянутых групп.

Отрицательное влияние

Исп. 402 (репрессирован отец матери: тюрьма — лагерь — ссылка. Вернулся через 16 лет, умер от рака

в 1974 г. Отец не женился на матери, так как ее отец считался «врагом народа»): «Связь, конечно, есть.

Уже взрослыми оканчивали институты (она и мать в 30-40 лет). Нарушилось образование, нарушились

социальные условия. Если бы дед не был посажен, то я больше бы продвинулся».

Исп. 408: «Да, конечно. Если бы, например, дед был жив, то занимал бы высокий пост. Мать училась на

все пятерки, но в юридический не приняли. На мою жизнь неприятности — как снежный ком».

Исп. 501 (болен алкоголизмом, три развода, живет один, был освобожденным работником ВЛКСМ,

членом КПСС): «Все было бы по-другому. Повлияло на мою политическую активность. Я не мог

многое себе позволить, зная, что дед — «враг народа», хотя и реабилитированный. Тогда к этому все

равно плохо относились. Репрессия мешала продвинуться по службе. В семье была скрытность и

замкнутость. Страх, что кто-то что-то ляпнет и будет плохо».

Исп. 405: «Проявилось в чертах характера: не могу проявлять инициативу для себя. Боязнь, страх

отношений на официальном уровне. Когда началась перестройка, то думала, всех активных все равно

посадят, подстрелят».

Исп. 207: «Какая-то тревожность. В этой стране все может с тобой случиться. Генетическая память

советского народа и еврейского народа».

Исп. 304: «В семье остался страх, а также невозможность узнать что-либо о родственниках. Это

откладывает большой

442

отпечаток на нервную систему — все замкнутые, с тяжелым характером. Мама относится болезненно к

этой теме».

Положительное влияние

Исп. 208 (репрессирован отец матери. Осталась жена с тремя дочерьми. В эвакуации помогали

родственники. Жил с бабушкой, женой репрессированного, в течение 18 лет): «Думаю, что да, связь

есть. Если бы не было определенных трудностей, я не был бы так защищен от разврата привилегий,

которые были у папы, и он — то же самое. Эта тяжелая жизнь, лишения настроили человека на то,

чтобы разумно воспринимать привилегии, они повлияли и на отношение к жизни, к окружающей

обстановке. В электричестве может быть влияние по проводам и по воздуху. У нас — по воздуху».

Исп. 303 (репрессирован отец матери, 15 лет тюрьмы, потом жил с семьей): «Дедушка — это все.

Любовь к природе, России, стараемся сохранить семейные корни. Вера вытекает из страдания. Система

ценностей в семье незыблема, больше духовных, чем материальных. Не было злобы. Важна страна, а не

система». (Есть мемуары дедушки. Испытуемая ищет, где бы их опубликовать).

Исп. 204 (репрессированы отец матери — он расстрелян — и мать матери: тюрьма — лагерь — ссылка):

«Да, в плане не материальном, а в духовном. Наложило отпечаток на понимание ценности своей жизни,

жизни близких, смысла жизни. Когда я или кто-то другой вставали перед нравственным выбором, то

мысль о бабушке и ее жизни помогала принимать нравственное решение, которое становилось простым

и естественным. Было понимание того, что при других возможных решениях, более меркантильных,

потери были бы несоизмеримы с тем, что теряли люди там, в ссылке, зато ссыльные сохраняли свое

достоинство. Впечатление такое, что выбор «духовное — прагматичное» в воспитании детей

усугубляется. Эти корни должны быть очень мощными, чтобы человек, не задумываясь, воспитывал

детей в духе русской интеллигенции. Многие люди вообще не знают, что такое духовная радость,

человек, который знает ее, уже понимает, насколько все остальное ничего не стоит».

Исп. 203 (репрессирован дед по матери — он расстрелян. Матери было 19 лет, когда ее отправили в

ссылку. Там она познакомилась с отцом, испытуемая родилась тоже в ссылке, болела, так как жили в

тяжелых условиях): «Вокруг жили очень хорошие люди, очень помогали друг другу. О репрессии

узнала от родителей, в ссылке не скрывали. И в тюремной камере человек свободен духом. Человек,

который прошел ту школу, уже не цепляется за вещи. Но лень и страхи помешали построить жизнь, как

хотелось. По духу очень близок дед: щедрый, внимательный, широкий, бессребреник».

Исп. 509 (репрессирован отец матери — расстрелян. Жена, оставшись с двумя детьми, пошла хлопотать

к Сталину, была арестована: лагерь, ссылка): «У мамы была психологическая травма. Когда арестовали

бабушку, маме было 12 лет, она взяла младшего брата пяти лет и пошла к дяде и тете. Они потом

числились их родителями, истинное положение вещей скрывалось. У мамы были нервные срывы, это

случается и у меня, в критических ситуациях теряю над собой контроль. Рос с бабушкой после ее

возвращения из ссылки, всю жизнь восхищался ею. Ненавижу КПСС. Вместе с мамой распространял

"Хронику текущих событий", помогал семьям арестованных».

Нет связи

Исп. 409 (репрессирован дед по матери; год его рождения, образование, профессия испытуемому

неизвестны. Как это было — не знает, собирать сведения «даже не думал». Не читал, не узнавал, не

расспрашивал мать): «Никакой связи абсолютно, не считая мелочей. Никто не мешал стать

спортсменом, дошел до мастера спорта, никто препятствий не чинил, никто не мешал мне осуществлять

свои планы».

Ответы на открытый 58-й вопрос относительно попыток собирать информацию о репрессированном

члене семьи кодировались по 5-балльной системе с учетом форм и интенсивности поиска: от расспросов

родителей (1 балл) до изысканий в архивах КГБ (5 баллов). Ответы «не было попыток» получали 0

баллов.

Таблица 5

Значимые корреляции шести основных факторов и факторов, извлеченных из ответов на 57-й и 58-й

вопросы

БФ СФ ОТ(м) ОТ(о) АП ПП Нетвл.

(57)

Пол. вл. Отр. вл. П.

инф

(58)

БФ

СФ

ОТ(м) г=-0,33

p= .018

ОТ(о) r=-0,40

p= .004

АП r=0,25

p= .077

ПП

Нетвл.

(57)

r=-0,27

p= .054

r=0,52

p= .000

r=-0,25

p= .071

Пол.

вл.

r=-0,41

p= .002

Отр.

вл.

r= 0,30

p= .034

r= 0,28

p= .049

r=-0,32

p- .022

r=-0,32

p= .022

П.инф.

(58)

r=0,42

p= .002

r=-0,34

p= .015

r=-0,44

p= .001

r=-0,35

p=.012

r=-0,58

p= .000

Примечания: БФ — базисное функционирование, СФ — социальное функционирование; ОТ (м) —

отрыв по линии матери; ОТ (о) — отрыв по линии отца; АП — активный протест; ПП — пассивный

протест; Нет вл. — нет влияния; Пол. вл. — положительное влияние; Отр. вл. — отрицательное

влияние; П. инф. — поиск информации (о репрессированном).

Корреляции факторов. Это был конечный шаг в статистической обработке данных.

В таблице 5 дана квадратная матрица корреляций шести основных факторов (характеризующих отрыв,

функционирование и протест), а также факторов, полученных при анализе открытых вопросов 57 и 58.

В клетках матрицы

приведены только значимые корреляции ($p<0,05$), за исключением двух случаев $p<0,07$, что также

близко к значимой корреляции.

Из таблицы видно, что существует сильная отрицательная корреляция между отрывом по обеим линиям

и базисным функционированием: чем больше отрыв, тем хуже базисное функционирование. Однако для

социального функционирования (см. входящие в него переменные на рисунке 4) корреляции с фактором

отрыва не было обнаружено. В то же время социальное функционирование оказалось положительно

коррелирующим с фактором положительного влияния репрессии и с фактором поиска информации о

репрессированном члене семьи. Из прочих результатов, приведенных в таблице 5, обращает на себя

внимание близкая к достоверной ($p<0,07$) положительная корреляция между социальным

функционированием и активным протестом. В то же время оказалось, что фактор пассивного протеста

не коррелирует ни с одним другим фактором.

4. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Из результатов исследования обсудим те, которые представляются нам наиболее важными.

Первый результат состоит в получении достоверной отрицательной корреляции между факторами ОТ

и БФ.

Напомним, что в БФ вошли в основном показатели здоровья и семейного статуса (женитьба, разводы и

т. д.). Таким образом, в отношении этих показателей полученные данные подтвердили теорию М.

Боуэна об отрицательном влиянии потери вертикальных семейных связей на жизнь последующих

поколений. Вместе с тем корреляции между факторами ОТ и СФ обнаружено не было. Означает ли это

неподтверждение теории М. Боуэна в какой-то ее части? На наш взгляд, нет, не означает. Однако для

понимания этого нужно обратиться к следующим результатам.

Один из них — обнаруженная прямая связь между СФ и положительным (по признанию самих

испытуемых) влиянием репрессии на их жизнь. Как сама по себе «положительность»

446

влияния (кажущаяся на первый взгляд парадоксальной), так и ее связь с СФ становятся понятными при

обращении к отчетам испытуемых (см. выше примеры ответов на вопрос 57), а также к корреляциям

между факторами СФ и АП, СФ и «сбором информации» в таблице 5. Из этих данных становится ясно,

каким образом и за счет каких ресурсов обсуждаемые семьи смогли пережить трагедию, выжить в

условиях последующих испытаний и передать третьему поколению силы для эффективного

функционирования. Это ресурсы нравственных и идеальных ценностей, мужества и стойкости в

критических ситуациях, активного протеста против социального зла. Со стороны же третьего поколения

это способность воспринять именно такие послания от старших близких и активное стремление к

поддержанию духовной связи с ними.

Таким образом, этот результат можно рассматривать как вполне согласующийся с теорией М. Боуэна.

Следующий результат состоит в отсутствии различий степени отрыва внуков от репрессированных и

нерепрессированных линий семьи. Этот результат оказался вполне неожиданным и вместе с тем кажется

нам замечательным.

Предпринимая исследование, мы думали, что именно на материале репрессий можно будет получить

широкий диапазон отрыва от исчезнувших членов семьи. Действительность оказалась иной: память о

пострадавших поддерживалась в семьях, несмотря на все препятствия и опасности, исходящие от государственной системы. Традиции российских семей и людей держаться вместе в периоды горя и испытаний и хранить память о мучениках оказались сильнее разрушающих тенденций системы.

Следующий результат, который мы хотим выделить, — особая роль женщин в хранении и передаче памяти семьи. Она выразилась в целом ряде фактов.

Это, во-первых, достоверно меньшая степень отрыва по линии матери по сравнению с линией отца; во-вторых, более активное участие дочерей репрессированных по сравнению с их сыновьями в обществе «Мемориал» (что выразилось и в отмеченном преобладании испытуемых из семей с репрессией по материнской линии); в-третьих, более частое упоминание внуками бабушек и матерей как источников и передатчиков традиций семьи: опыта выживания, образцов характера, мужества, заботы. Мы никоим образом не хотим сказать, что вклад мужчин — дедов, отцов, мужей и сыновей — в лучшие семейные и национальные традиции был меньше. Напротив, в отчетах испытуемых было немало упоминаний о дедах и отцах как о сильных личностях и примерах для подражания. Мы лишь подчеркиваем тот факт, что передатчиками памяти об этих людях были женщины.

Объективные причины этого обстоятельства ясны, хорошо известны и подтверждены нашими данными: мужчин убивали чаще, чем женщин, а те из них, кто оставался в живых, хуже выживали и умирали раньше. Кроме того, по сложившимся культурно-социальным традициям, женщины ближе к детям, а бабушки в России часто воспитывают внуков (что подтвердилось статистикой и в исследованных семьях). Это последнее обстоятельство отличает жизнь российских семей — от той же жизни в современных западных обществах. Отделение новой молодой семьи от родительской, по общему признанию, необходимо для ее становления. Однако у этой медали есть и обратная, негативная сторона: лишение тесного участия бабушек в воспитании внуков. Ослабление контактов между первым и третьим поколениями затрудняет, а иногда и даже прерывает передачу культурного, психологического, нравственного опыта семьи последующим поколениям. А такой опыт, как показывает история семей, переживших репрессию, порой оказывается для новых поколений ничем не заменимым даром.

Следующая группа результатов связана со степенью лояльности семей и ее отдельных членов по отношению к режиму, ответственному за репрессии.

Во многих семьях это был сложный и болезненный вопрос. Из литературных публикаций мы знаем, что

сами жертвы «прозревали» относительно реального смысла происходящих репрессий (политический

переворот, преступления против собственного народа) довольно быстро. Иное дело — члены их семей,

остававшиеся «на свободе». Обманутые пропагандой, под давлением идеологии и потребности выжить,

они продолжали верить политическому режиму и оправдывать его деяния.

В семьях репрессированных конфликт между «верой» и «прогреванием» проходил остро, иногда в

головах и душах ее членов, иногда между представителями разных поколений. Вступление в ряды

КПСС было достаточно сильным средством для поколения детей репрессированных благополучно

выживать, обеспечивать семью и даже иметь некоторые привилегии. Напротив, выражение

недовольства, несогласия, тем более протеста было чревато повторением репрессии.

Из этих фактов кажется наиболее примечательным отсутствие каких-либо корреляций между

лояльностью и даже пассивным протестом (невступлением в партию) и успешностью

функционирования (равно базисного и социального) в поколении внуков (таблица 5).

Иными словами, если во втором поколении члены семьи за счет партийной принадлежности и прочих

выражений лояльности и получали локальные преимущества (материальные блага, лучшие должности),

то в следующем поколении эти преимущества исчезали. В действительности происходило обратное:

более успешно функционирующими оказались внуки, которые заняли позицию активного протеста (та

же таблица). В ряде случаев они присоединялись к такой же позиции своих родителей, продолжая ее, в

других же — вступали в конфликт с партийными установками родителей. В отчетах этой последней

группы испытуемых удавалось обнаруживать замечательную тенденцию: воссоединение с ценностями

и идеалами репрессированного первого поколения.

Наконец, последний факт, который свидетельствует о здоровой (как доказало наше исследование)

тенденции третьего поколения двигаться в направлении успешного функционирования, — заметное

сокращение числа бывших членов КПСС и увеличение протестующих его представителей по сравнению

с поколением родителей (таблицы 2 и 3).

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование семей, переживших трагедию сталинских репрессий конца 30-х гг., показало значение

сохранения и передачи памяти семьи для нормального функциони-

рования ее членов в третьем поколении. Ослабление или отторжение этой памяти оказалось, по нашим

данным, связано с более низкими показателями базисных аспектов жизни в поколении внуков. В этом

результате нашла подтверждение теория М. Боуэна об отрицательном влиянии на жизнь поколений

прерывания вертикальных связей в семье. Одновременно было обнаружено, что передача через

межпоколенные связи опыта семьи была особенно плодотворной, когда до внуков доходили

личностные образцы, нравственные ценности, накопленные в поколениях дедов и переданные через

родителей, а то и непосредственно. Такой семейный капитал становился, по мнению самих

опрошенных, основой их существования и одновременно ориентиром.жизни в кризисной ситуации

сегодняшней России.

Обсуждение полученных результатов может быть перенесено на макросоциальный уровень. Сокрытие

злодеяний и позорного прошлого пагубно влияет на жизнь общества. Напротив, открытие секретов и

тайн, их осмысление и извлечение из них уроков может оказать целебное действие на общество в

поисках путей его эффективного функционирования. Наконец, восстановление замечательных

национальных традиций, культурного и духовного богатства России — это, по-видимому, тот

необходимый шаг, без которого немыслимо для нас и последующих поколений обрести почву под

ногами и небо над головой.

По крайней мере, этому учит опыт семей, переживших репрессию.

ЛИТЕРАТУРА

Адамова-Слиозберг О.Л. Путь. М., 1993.

Бейкер К. Теория семейных систем М.Боуэна // Вопросы психологии. 1991. № 6. С. 155-164. Волков О.В.

Погружение во тьму. М., 1989. Гинзбург Е.С. Крутой маршрут. М., 1991. Доднесь тяготеет / Под ред. С.

С. Виленского. М., 1989. Разгон Л.Е. Непридуманное. М., 1989. Солженицын А.И. Архипелаг ГУЛАГ.

М., 1991. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1992.

29 Теория

Beschloss M., Talbott S. (1993). At the highest level. Boston.

BellelheimB. (1989). On Jews and the camps// Freud's Vienna and other essays. N.Y.

Bowen M. (1978). Family therapy In clinical practice. N.Y.

Chukovskaya L. (1994). The Aknmatova journals. V.I. 1938-41. N.Y.

Conquest R (1986). The harvest of sorrow. N.Y.

Conquest R. (1990). The great terror: A reassessment. N.Y.

Daniels RV. (1985). Russia: The roots of confrontation. Cambrige, Mass.

Forche C (ed.) (1993). Against forgetting: Twentieth-century poetry of witness. N.Y.

Fossum M.A., Mason M.I. (1989). Facing shame: Families in recovery. N.Y.

Grossman V. (1972). Forever flowing. N.Y.

HochildA. (1994). The unqued ghost. N.Y.

Illick S.D. (1993). The process between generations: Emotional cut off and degree of unresolved emotional

attachment in human and animal behavior. Unpublished monograph delivered at Mid-West Symposium,

Chicago 111.

Kerr M.E., Bowen M. (1988). Family evaluation: An approach based on Bowen theory. N.Y.

Malia M. (1994). The Soviet tragedy: A history of socialism in Russia, 1917-1991. N.Y.

Mandelshtam N. (1970). Hope against hope. N.Y.

Mandelshtam N. (1972). Hope abandoned. N.Y.

Melito R. (1985). Adaptation in family systems: A developmental perspective // Family Process. V. 24, March.

NerlinF. (1986). Family reconstruction. N.Y, London.

PaulN.L, GrosserG.H. Operational mourning and its role in conjoint family therapy // Community Mental

Health J.V.I. № 4.

Posner G.L. (1992). Hitler's children. N.Y.

RemnickD. (1993). Lenin's tomb: The last days of Soviet empire. N.Y.

Satir V. (1983). Conjoint family therapy. Palo Alto, CA.

Satir V. (1988). The new peoplemaking. Mountain View, CA.

ShechterJ.L., Luchkov V.V. (eds. and translators) (1993). Khrushchev remembers: The glasnost tapes. Boston.

Sedney M.A., Baker I.E., Gross E. (1994). The story of a death: Therapeutic consideration with bereaved

families // J. of Marital and Family Therapy. July. 1997/

Sichrovsky P. (1989). Born guilty: Children of Nazi families. N.Y.

Shalamov V. (1983). Kolyma tales. N.Y. Ten A. (1960). The trial begins. N.Y. 7mA. (1989). Goodnight! N.Y

СОБСТВЕННАЯ

СЕМЬЯ

ТЕРАПЕВТА

ПРИНЦИПЫ И ЗАДАЧИ РАБОТЫ ТЕРАПЕВТА СО СВОЕЙ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬЕЙ: ПУТЬ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

Патриция Майср

Прежде чем приступить к обсуждению данной темы, не могу не выразить признательность доктору

медицины Мюррею Боуэну — создателю теории семейных систем, внесшему огромный вклад в

психологию. В моей работе предпринята попытка осмыслить основные положения этой теории.

Хотя в нашей стране во многих штатах уже введены в действие законы, определяющие этические

нормы поведения профессионалов, занимающихся психическим здоровьем людей, мы предлагаем

совершенно новый взгляд на проблему профессиональной этики.

В отношениях между двумя людьми всегда присутствует субъективность. Степень такого рода

субъективности в значительной степени зависит от зрелости этих людей и от наличия у них

хронической или острой тревоги. Именно поэтому в данной главе процесс сбора информации о своей

расширенной семье и о себе самом, а также желание глубже понять природу своей собственной

субъективности, рассматриваются как вопрос личной и профессиональной этики, а не как вопрос

профессиональных предпочтений в выборе того или иного терапевтического подхода. Независимо от

того, какой теоретический подход использует терапевт в своей клинической практике, в

терапевтических отношениях есть место для субъективности, и она будет

454

интерферировать с терапевтическим процессом, если терапевт не будет ее полностью контролировать.

Приступив к серьезному и глубокому изучению расширенной семьи и ее эмоциональности, вы сразу же

автоматически запускаете процессы переноса и контрпереноса. Лучший способ снизить собственную

реактивность по отношению к другим — как можно более глубоко изучить эмоциональную систему

своей семьи, ее воздействие на себя и собственное воздействие на нее. Только тогда, когда терапевт

полностью осознает, кто он такой и какова эмоциональная история его расширенной семьи, он сможет

отделиться от другого человека или от семьи, пришедшей к нему на прием. Разумеется, психоанализ

может оказать определенную пользу в этом познавательном процессе, но без тщательного, активного

изучения семейной системы, а также собственной эмоциональной системы невозможно полностью

понять внутреннее содержание своего Я. Прежде чем обсуждать вопросы определения своего Я и

возрастающей ответственности терапевта, рассмотрим проблему дифференциации.

Опыт жизни в своей собственной семье, существенно отличается от той деятельности, которую нужно

выполнить, чтобы собрать объективные данные, необходимые для ее понимания. В соответствии с

теорией Боуэна получение таких данных требует не только воскрешения в памяти семейных историй и

переживаний, но и тщательного изучения исторических фактов, что невозможно сделать без того, чтобы

стать значимым членом своей семьи (Bowen, 1978).

Дифференциация — краеугольный камень теории Боуэна — является основой всех видов человеческого

поведения. Это понятие описывает два вектора силового поля, в котором живет человек —

совместность — тождественность — принадлежность, с одной стороны, и индивидуаци— сепарация —

принципиальность, с другой. Дифференциация не имеет отношения к разделению людей на «здоровых»

и «больных»; она определяет общий характер жизненного функционирования человека, живущего под

воздействием двух этих мощных сил. Именно особенности баланса этих двух сил и отличают одного

человека от другого.

Человек, на которого силы совместности оказывают большее воздействие, чем силы индивидуации, всю

жизнь будет сталкиваться с различными трудностями. Это объясняется тем, что на восприятие любой

житейской проблемы и на ее решение влияет неосознаваемая и неконтролируемая тяга к поиску

одобрения и избеганию неодобрения со стороны других значимых людей. Поэтому даже самое простое

задание может потребовать значительных усилий, и их результат не обязательно будет успешным.

Такую повышенную чувствительность к эмоциональной реакции со стороны другого человека

осложняет вероятность того, что окружающие человека значимые для него люди также автоматически

стремятся к одобрению. Вообще человек, как правило, ищет близости тех людей, которые похожи на

него в эмоциональном плане, которые испытывают сходные чувства, имеют сходные ценности, цели и

принципы.

Человек, чье стремление быть самим собой перевешивает потребность в близости, будет успешнее

справляться с жизненными трудностями. Такой человек будет «чувствовать» эмоции значимых для него

людей, но при этом останется в большей степени сфокусированным на объективных фактах, проблемах,

альтернативах и вероятных последствиях его действий. Ему приятно получить одобрение, но если перед

ним стоит задача, которую обязательно нужно решить, чтобы доказать свою компетентность, то он

будет сосредоточен только на ней. Такой человек сможет действовать целенаправленно и учитывать

объективный ход событий даже при наличии повышенной реактивности и тревожности, если только

эмоциональность не достигает такой силы, что ее воздействию невозможно будет противостоять. Но

даже в этом случае он справляется со своими чувствами при условии, что у него достаточно времени,

чтобы разобраться в ситуации.

На базовый уровень дифференциации —уровень баланса между чувством и мышлением у данного

конкретного человека — оказывают влияние многие факторы. Прежде всего, это уровень баланса

чувств и мыслей, который был свойствен родителям данного индивида, поскольку именно уровень их

зрелости определяет ту канву, по которой

развиваются его функциональные характеристики. Следует принять во внимание и то, занимал ли

данный индивид какую-либо особенную позицию в семье, в результате чего он может получить в

наследство больший объем семейной эмоциональности, либо более позитивный, либо более негативный

(Brack, Moynihan 1971).

Наиболее важные события и связанные с ними острые эмоциональные реакции являются еще одним

фактором, определяющим базовый уровень дифференциации (например, преждевременные или

связанные с риском роды, особое отношение к полу ребенка, сходство ребенка со значимым членом

семьи). Разумеется, к числу этих факторов должна быть отнесена и генетическая наследственность, хотя

до сих пор еще не совсем понятно, в какой степени и каким образом она оказывает свое влияние.

Поскольку знание уровня дифференциации человека крайне важно для понимания его поведения,

специалист должен быть знаком с основополагающими принципами теории семейных систем.

Овладение понятием дифференциации на абстрактном уровне позволяет применить его как к

расширенной семье, так и к своему Я. Это, в свою очередь, открывает возможность минимизировать

перенос и контрперенос и таким образом помогает человеку или семейной единице справиться с

волнующей проблемой путем раскрытия эмоциональности, существующей внутри этого человека или

его расширенной семьи, а не между его Я и внешним относительно него терапевтом. Только после этого

человек сможет на собственном опыте осознать свою незрелость; без этого невозможно стать более

ответственным по отношению к себе и к другим. Вопрос о том, а нужно ли вообще терапевту

приниматься за трудные задачи исследования природы человеческого функционирования,

функционирования расширенной семьи, а также функционирования самого себя, служащие стартовой

площадкой для повышения базового уровня функционирования и ответственности, даже не заслуживает

какого-либо обсуждения: решение заняться профессиональной помощью больным людям, в частности,

психотерапией, подразумевает долгий путь, на который придется положить много труда и усилий.

Это отнюдь не означает, что если человек получил представление о своей дифференциации и сделал ее

главным ориентиром в своей жизни, то на свет появился совершенный терапевт. На самом деле, чтобы

овладеть в совершенстве профессией терапевта, необходимо усвоить еще массу знаний и связанных с

ними навыков, которые используются на каждом этапе терапевтического процесса. Кроме

характеризующей личностную зрелость нейтральности и понимания человеческой эмоциональности,

остается еще техника работы, специфический набор реакций на специфическую проблему. Без

понимания сути тех изменений, которые происходят на протяжении курса терапии, нельзя предсказать

все эффекты терапии, разве что самые очевидные — снижение тревоги, успокоение, усиление

мыслительной способности.

Достижение мастерства и совершенства в работе терапевта требует сбалансированных познаний в

области человеческого функционирования, функционирования отдельной личности и динамики

терапевтического процесса. Установление такого баланса требует упорной, настойчивой работы, в то

время как собственная незрелость тянет человека к тому, чтобы быстрее начать «делать» что-то

конкретное и оставить «думанье» на потом. Это происходит отчасти и потому, что в процессе изучения

теории семейных систем человек должен сначала открыть для себя природу и особенности своей

субъективности, чтобы приобрести способность «видеть» ее в тех эмоциональных системах, в которых

он живет. Без этого терапевт несможет должным образом помочь другому человеку изменить свое Я.

Как и многие другие, понятие дифференциации Я в своей собственной семье, рассматриваемое как

средство повышения личностной зрелости и достижения успехов в терапии, подвергалось множеству

неверных толкований. Некоторые относят его к генеалогии и поэтому собирают огромное количество

фактов, относящихся к прошлому. При этом информация о ныне существующей семье, о реальных

людях и проблемах, беспокоящих расширенную семью, таких специалистов не интересует. С другой

стороны, есть терапевты, считающие, что работа с семьей

458

является способом налаживания социальных контактов через организацию встреч, мероприятий и т. п.

При этом не уделяется должного внимания ни фактам прошлого, ни сложной задаче выявления того

семейного процесса, который тормозит формирование зрелых отношений как в семейной системе, так и

в самом себе. Действительно, работа над собой требует соблюдения определенного баланса между

сбором фактов из семейной истории и изучением нынешней семьи с ее прошлыми и нынешними

эмоционально насыщенными темами. Только тогда можно будет определить свое отношение к этим

темам, выразив свою личную позицию таким образом, чтобы не зависеть от мнения семьи и в то же

время сохранить с ней хорошие отношения. Это и есть самое ответственное функционирование, на

которое способно Я терапевта.

ЧЕЛОВЕКА

Если индивид хочет разобраться в своей эмоциональной системе, ему необходимо понять, как вообще

устроена человека. Чем глубже осознается природа человеческого функционирования, тем легче

приблизиться к пониманию своего собственного функционирования. Эти знания служат для терапевта

отправной точкой, с которой он сможет определить, что именно происходит с человеком, с которым он

работает, как следует понимать эти события, какие действия следует предпринимать и к каким последствиям они приведут.

Распределение ответственности

Тесная взаимосвязь между поколениями наиболее наглядно проявляется в том, как они распределяют между собой ответственность (Meyer, 1980). Пока потомство пребывает в юном возрасте, ответственность почти целиком лежит на родителях. Хотя младенец способен сигнализировать о дискомфорте (о том, что он голодный, мокрый, устал, напуган) своим плачем, удовлетворение его насущных потребностей полностью зависит от родителей. По мере того как дети растут и наращивают свои физические, мыслительные и другие способности, они постепенно приобретают возможность самостоятельно регулировать свое состояние и поведение. В адекватно функционирующей семейной единице родительская единица будет стараться своевременно уменьшить свое функционирование ради других, как только эти другие будут способны взять на себя новые сферы ответственности. Такая передача ответственности не всегда проходит гладко, потому что родители могут и не понимать, что их дети способны действовать и исследовать окружающий их мир по-новому.

Как и младенцы, старшие дети также могут разными способами сигнализировать о своем дискомфорте, и в этот момент адекватно функционирующая родительская единица также должна отреагировать уменьшением своей ответственности, чтобы привести ее в соответствие с новым состоянием ребенка.

Юность — это время, когда человек может значительно уменьшить свою зависимость и подготовиться к тому, чтобы взять на себя ответственность за все свои действия и поступки.

Именно процесс сепарации, когда ребенок принимает полную ответственность за свою жизнь, может стать причиной кризиса в родительской паре, которая справлялась со своей эмоциональной зависимостью с помощью механизмов дистанцирования и, в частности, исполнения родительских обязанностей. Чем более значимы родительские обязанности для эмоциональной стабильности и благополучия родителя, тем большей реактивности можно ожидать, когда юноша или девушка уходит от этой зависимости и начинает развивать свое собственное Я, — родитель начинает чувствовать себя одиноким.

В зависимости от уровня зрелости родителя, от него можно ожидать разных реакций на переживаемую

им эмоциональную пустоту. Если родитель не может уменьшить личный дискомфорт и продолжает

сильно тревожиться, молодой человек оказывается перед выбором. Если продолжать усиливать

самостоятельную линию поведения, то он будет иметь тревожную мать, перед которой ему надо

отчитываться. Если молодой человек не оставит попыток стать самостоятельным, но при этом будет не

в силах справиться с зависимостью, то конфликт между матерью и ребенком

460

может стать хроническим. Если молодой человек не сможет устоять перед тревожным состоянием

матери и откажется от попыток обретения независимости, мать станет спокойней, а сам он, возможно,

так никогда и не достигнет более высокого уровня личностной зрелости. Действительно, среди молодых

нет настолько зрелых людей, которые способны были бы принять на себя полную ответственность за

свою жизнь и благополучие. Подростки и юноши входят во взрослую жизнь, оставаясь в определенной

степи привязанными к родительскому поколению — финансово, функционально или эмоционально.

Это непроработанная привязанность будет отражаться на всей их дальнейшей жизни: на их

предпочтениях и выборах, на их взаимоотношениях с людьми, на их переживаниях и дисфункциях.

Проявления недостаточной зрелости (или инфантильности) можно обнаружить в каждой сфере жизни.

На рисунке 1 показана динамика распределение ответственности в семье.

Одним из важных аспектов эмоциональной системы человека является природа взаимосвязанности

между

Рис. 1. Распределение ответственности в семье

разными поколениями одной семьи. Хотя взаимосвязанность включает множество уровней, в этой главе

будут обсуждаться три из них: эмоциональная, финансовая и функциональная. В различные периоды

жизни семьи связь может осуществляться или на всех трех уровнях, или только на двух, или на одном.

Эмоциональная взаимосвязаппостъ

Эмоциональная взаимосвязанность в наибольшей степени определяет жизнь семьи. В отличие от других

взаимосвязей она является неотъемлемой частью жизни каждого поколения семьи и межпоколенческих

отношений, хотя и далеко не всегда видна непосвященному наблюдателю. Она проявляется в том, как

разные поколения одной семьи взаимодействуют друг с другом на протяжении всего жизненного пути

человека. На нее оказывает влияние расширенная семейная система, которая, в свою очередь, сама

находится под ее влиянием. Эмоциональная взаимосвязанность проявляется, например, в том, в какой

степени жизнь детей похожа или непохожа на жизнь их родителей. В более широкой временной

перспективе в семье часто можно встретить чередование двух схем взаимодействия. Например,

родитель в одном поколении растит ребенка очень строго, а этот ребенок, сам став родителем, ведет

себя с детьми чересчур мягко. В следующем поколении может оказаться ребенок, который, подобно

своему деду, будет чересчур строгим родителем. Стремление походить на близкого человека или быть

во всем на него непохожим можно наблюдать во всех областях человеческой деятельности (например,

когда принимают решение, где жить, где работать, участвовать или не участвовать в политике, в

отношении к потомству, к религии и т. п.). Выраженность этого процесса определяется общим уровнем

зрелости всей расширенной семейной системы и отдельных ее членов: чем выше уровень зрелости, тем

реже выбираются крайности. Зрелая личность не будет стремиться ни уподоблению, ни

противопоставлению себя своим близким. Скорее она проложит свой собственный путь, сохраняя при

этом некоторую степень свободы от образа жизни предыдущих поколений. Действительно,

462

не всякое серьезное решение имеет отношение к родительской семье. Однако те важные решения,

которые затрагивают чувствительные сферы, наверняка вызовут эмоциональные отклики и оценки со

стороны родительской семьи. Чем глубже будут переживания в родительской семье по поводу какого-

нибудь события (например, переживания членов богатой семьи по поводу утраченных во время

Великой депрессии денег), тем выше вероятность того, что это историческое событие и связанная с ним

эмоциональная реактивность членов семьи повлияет на представителей последующих поколений.

Финансовая взаимосвязанность

Поколение родителей оказывает финансовую поддержку своим детям. Как только дети вступают в пору

юности, изменяется способ финансовых взаимосвязей между этими поколениями. Некоторые юноши

отделяются от родителей, навсегда отказываясь от финансовой поддержки. В таких семьях часто

происходит резкий разрыв функциональных взаимосвязей и активного эмоционального контакта.

В других семьях родители продолжают финансовую поддержку в течение нескольких лет, пока

молодежь выбирает свой жизненный путь. В некоторых семьях финансовая поддержка направлена на

то, чтобы дети могли получить образование, внести первый взнос для покупки дома или начать

собственный бизнес. Есть семьи, где финансовая связь никогда не прекращается. Родители могут

просто давать молодому человеку определенную сумму на жизнь (даже если они не одобряют, как он их

тратит), или оказывать разовую помощь на определенные цели: покрытие затрат на рождение ребенка,

оплата страховки, проведение отпуска, покупка автомобиля и т. п. Родители могут оказать поддержку и

своему взрослому ребенку в кризисные моменты его жизни, например, во время развода. В таких семьях

функциональная взаимосвязанность может сохранятся бесконечно долго, и можно ожидать, что при

этом будет сохранен и активный эмоциональный контакт.

Финансовые связи могут существовать также между взрослыми детьми и стареющими родителями, но в

про-

463

тивоположном направлении, поскольку лечение и уход за больными требуют денежных затрат, на

которые у престарелых родителей может не оказаться средств. Теперь уже молодое поколение отвечает

за финансовое обеспечение старшего поколения.

Финансовая взаимосвязь поколений может резко прерваться и никогда более не возобновляться; может

носить неформальный, спорадический характер или, наоборот, принимать строгие, юридические

формы; а может вообще никогда не прекращаться. В более зрелой семейной системе, где превалируют

силы индивидуации, представители разных поколений строят свои финансовые взаимоотношения

адекватно реальной ситуации. Члены же менее зрелой семьи оказывают финансовую помощь или тем,

кто настойчиво о ней просит, или действуя в душевном порыве, или же по крайней необходимости.

Функциональная взаимосвязанность

Для родительского поколения функциональная взаимосвязанность означает участие во всех сторонах

жизни молодого поколения. Вступая в старший подростковый — младший юношеский возраст, дети

постепенно берут на себя все больше и больше ответственности за свою жизнь. В конце юношеского

возраста функциональная взаимосвязанность может резко оборваться в результате эмоционального

разрыва и никогда уже больше не возобновиться. Функциональная поддержка может быть оказана и в

юности, когда молодой человек пытается нащупать свой собственный жизненный путь. Это может быть

помощь в связи с каким-то событием, например, когда в семье рождается ребенок, бабушки и дедушки

на некоторое время принимают на себя все заботы о домашнем хозяйстве молодых родителей.

При оценке характера взаимосвязей между поколениями главное, на что надо обращать внимание, это

чем обусловлена эта связь — зависимостью одного поколения от другого или какими-то событиями, на

которые откли-

t каются ответственные, самостоятельные люди, действующие в общесемейных интересах. Не понимая

особенностей взаимосвязи себя с другими людьми, невозможно

464

отстраниться от эмоциональности и реактивности, которые могут присутствовать на каждой

терапевтической встрече. Недостаточно только знания своей эмоциональность. Требуется овладеть

обширной системой знаний о человеческом функционировании и о функционировании своей

расширенной семьи, чтобы в процессе терапии удержать субъективность на минимальном уровне, а

объективность повысить до максимальной отметки.

ЗАДАЧА ТЕРАПЕВТА: СТАТЬ СОБОЙ В СВОЕЙ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬЕ

Терапевт, приступающий к изучению своей собственной семьи, уже в самом начале может столкнуться

с некоторыми препятствиями (Meyer, 1976). Зачастую просто не хватает информации о семье. Более

того, бывает так, что можно получить информацию лишь с одной стороны — по материнской или

отцовской линии, тогда как о другой почти ничего не известно. Историю расширенной системы можно

узнать и из многочисленных преданий и мифов о членах семьи, а также из семейных хроник. Часто не

хватает сведений о том, как на семью повлияли те или иные события, имели ли они какие-то

эмоциональные последствия. В то же время осмысление полученной информации может и не привести

к ответу на вопрос, какова была степень влияния эмоциональной системы семьи на функциональные

характеристики отдельного ее члена, а также каково было обратное влияние этих характеристик на

более широкую эмоциональную систему.

Чтобы больше узнать о своей эмоциональности, от которой в значительной степени зависит

эффективность функционирования, необходимо выполнить двоякого рода работу. Первая задача — это

подборка фактических данных, как исторических, так и аффективного характера, вторая — организация

личных встреч, которые позволили бы лучше разобраться в семейных расстановках.

К историческим данным относятся статистические и демографические факты — материалы

генеалогических разысканий, сведения о людях, местах их проживания, датах и другие обстоятельств

жизни определенной семьи.

При более углубленном поиске оцениваются все области жизни: долгожительство, состояние здоровья,

трудовая деятельность, какие трудности возникали на жизненном пути, их сложность и сколько

времени понадобилось на их преодоление. Сугубо демографические факты можно получить из разных

источников: из городских и окружных книг регистрации захоронений, из государственных и

национальных архивов (военных, иммиграционных, данных переписи населения). Кроме того, часто в

семье хранятся истории, записанные и передаваемые от одного поколения другому, о которых порой

знают не все ее члены. Нередко можно услышать, как клиент в начале терапии заявляет, что у него в

семье не хранится никаких записей или систематизированных исторических материалов, и только

позднее они обнаруживаются — от нескольких машинописных листов до нескольких печатных томов.

Такой поиск часто приводит к обнаружению ныне живущих членов семьи, о которых давно забыли.

Надо отметить, что те люди, которые занялись изучением своей родословной для лучшего понимания

своей семейной идентичности, нередко склонны недооценивать эмоциональное воздействие и

личностную значимость обнаруживаемых ими фактов, касающихся исторического прошлого.

Сведения об эмоциональной системе расширенной семьи значительно отличаются от демографических

или генеалогических данных. Всегда присутствует барьер субъективности, которая мешает услышать

то, что тебе говорят, и сохранить нейтральность в отношении сведений, предоставляемых другим

человеком, который тоже подвержен субъективности.

Характеристики, которые важно получить при оценке эмоциональной истории семьи, должны включать

данные об общем функционировании семьи: ее достижениях, основных эмоциональных проблемах,

здоровье, трудовой деятельности, взаимоотношениях. Следует выявлять все структуры и процессы,

поколение за поколением оглядывая всю панораму фактов, а не только негативные события, уметь

выделять главное среди суматохи и бытовых проблем семейной жизни. Однако сначала человек должен

осознать свою собственную субъективность, чтобы быть

в состоянии правильно оценить взволновавшие его факты и документы, а затем уже с более

нейтральной позиции выстроить свои взаимоотношения со значимыми для него людьми.

Существует по крайней мере три различных способа выявить особенности эмоционального процесса в

расширенной семье и выстроить важные для себя взаимоотношения — вступить в формальное общение

с влиятельными людьми; откликнуться на важные семейные события; вынуть на свет малоизвестные

факты семейной жизни.

Формальное общение

Многие люди не понимают того, что все их усилия будут бесполезны, если они не вступят в

формальные отношения с членом семьи или с частью семейной системы. Это действительно так,

поскольку вступление в контакт или просто знакомство с жизнью членов семьи может положить начало

взаимоотношениям, которые постепенно приобретут более личностный характер и послужат основой

для обсуждения интимных и болезненных вопросов. Трудно себе представить, что такое обсуждение

может произойти без установления первичного контакта между людьми.

Многие из тех, кто стремится заново выстроить свои отношения с родительской семьей после долгого

периода отчуждения или демонстративного отказа от общения с ней, поступают именно таким образом.

Без установления формального контакта, резкий переход от отстраненной позиции к интенсивному эмоциональному общению со своей семьей может вызвать с ее стороны целый спектр различных реакций, ни одна из которых не приблизит к желаемому результату.

Формальное общение, происходящее в форме писем, телефонных звонков или визитов, не должно включать попыток затронуть болезненные, эмоционально насыщенные темы. Скорее следует сфокусироваться на фактах повседневной жизни другого человека и на правильном отражении событий своей жизни. Такое общение заключается в том, чтобы лучше узнать своего партнера, и оно должно избегать оценочных моментов, связанных с желанием получить одобрение или со страхом получить неодобрение со стороны другого человека.

Формальное общение имеет решающее значение для развития тесных межличностных взаимоотношений, а также для того, чтобы со временем затронуть острые, аффективные темы.

Отклик на наиболее важные события

Отклик на наиболее важные события выражается в способе и степени участия человека в «главных» для своей семьи событиях. Эти события входят в систему знаний, необходимых для понимания своей семейной системы; они показывают, что именно представляет для этой системы особую важность и каковы функциональные характеристики ее эмоциональной составляющей. Понимание критериев значимости событий помогает определить, на какие будущие события следует обратить особое внимания.

События становятся значимыми благодаря тому, что они повышают уровень эмоциональности, тревоги и реактивности как у отдельного человека, так и у эмоциональной системы в целом. При повышении уровня тревоги система становится более открытой, члены семьи свободнее вступают в общение и, скорее всего, с ними будет гораздо легче завязать разговор об истории семьи, ее прошлого и настоящего, и услышать от них, что они думают о семье. Не исключено также, что их реакция на значимое событие примет самые крайние формы.

Существует несколько критически важных для всех эмоциональных систем жизненных событий.

Самым значимым для большинства семей является смерть члена семьи. Чем более важную роль играл умерший член семьи (например, был основным источником материального благополучия или

носителем симптома), тем сильнее воздействует это событие на систему. Например, функциональные

характеристики сиблингов, связанные с порядком их рождения, ярче всего проявляются именно в

моменты смерти их родителей (Toman, 1969). Те сиблинги, чьи функциональные характеристики схожи

с характеристиками самых старших детей (принимающие решения, лидеры), будут принимать участие в

решении множества текущих задач и в организации мероприятий, связанных

зо*

со смертью и похоронами. Сиблинги, чьи функциональные характеристики схожи с характеристикам

самых младших детей (не принимающих решения, ведомых), не окажутся среди тех, кто занимается

организационными вопросами.

Естественно, что члены семейной системы определенным образом реагируют на критические, важные

события или на изменения в системе. Когда изменяются условия жизни системы (смерть, рождение,

переезд, перемены на работе и т. д.), то у отдельных ее членов усиливается тревога относительно того,

как это отразится именно на нем или на семье в целом.

Примером реакции семьи на такие изменения является выстраивание новой системы треугольников и

связанных с ними функциональных позиций внутри данной системы после смерти одного из ее членов

(Kuhn, 1978). (В процессе триангуляции происходит замещение связанных с ушедшим значимым

человеком дел, символов веры и отношений, что ведет к стабилизации эмоционального состояния

человека.) Это немного напоминает ситуацию, когда политик неожиданно объявляет о решении уйти со

своей должности и более не участвовать в выборах. Вслед за этим следует напряженное время

переустройства, поскольку новые потенциальные кандидаты и высшие чины суетятся, чтобы

обеспечить себе более влиятельное положение внутри своей политической партии. В семье главное

заключается не в поиске голосов. Скорее, человека будет волновать то, что в результате происшедших

событий ослабеет его функциональная позиция внутри системы и что ему придется заново налаживать

взаимоотношения в семье.

Для отдельного человека семейные потрясения предоставляют возможность оказать содействие

семейной системе в важный момент ее жизни. Такое содействие происходит на многих уровнях. Сам

факт участия данного человека в событии или кризисе дает семье понять, что у него есть перед ней

обязательства, которые он подкрепляет своими действиями. Если кузен, тетя, дядя или иной член семьи

воспринимает какое-то событие в своей ядерной семье как достаточно важное, чтобы принять в нем

участие, то это говорит о принятии им или ею определен-

469

ных обязательств и может придать системе дополнительную энергию. Возможна и противоположная

ситуация: если система не откликается на событие (когда контакты между членами семьи нарушены

или носят принудительный характер), значит люди, непосредственно связанные с этим событием, стоят

накануне перенастройки системы на изоляцию от более широкой эмоциональной системы. Такая

изоляция может проявить себя виде снижения энергетического потенциала, эмоционального паралича, а

затем и в виде повышенной реактивности и тревоги.

Каждый раз, когда один из членов семьи доводит до сведения остальных, что он занимает

определенную позицию в семейном укладе, то семейная система становится немного спокойней (хотя

первоначальная реакция может быть достаточно острой). Если это позиция, направленная на содействие

(«Я прибуду во вторник вечером и готов оказывать любую помощь до вечера пятницы»), то она еще

больше снизит напряжение, поскольку член семьи «подставляет плечо» под общую эмоциональную

нагрузку. Члены семьи должны стремиться к поиску новых возможностей для улучшения

межличностных взаимоотношений и для прояснения вопроса, кем является тот или иной человек в

расширенной эмоциональной системе и сам по себе.

Обращение к закрытым темам

Обращение к закрытым темам направлено на то, чтобы «тема» (семейный случай, семейная история,

фамильный секрет) оказалась в центре внимания одного человека или нескольких членов семьи,

которых она затрагивает эмоционально. В идеале эта работа подразумевает «открытие всех закрытых

дверей» в семейной системе с разорванными связями либо просто с неразвившимися отношениями.

Обращение к закрытым темам может принести пользу закрытой системе, сопротивляющейся всем

попыткам установления связей. Как наихудший вариант, безответственное обращение к закрытым

темам подкладывает «мину замедленного действия», взрывающуюся самым болезненным образом. Те

члены семьи, которые постоянно «подкидывают» семье напрягающие ее вопросы, вряд ли смогут таким

образом упрочить свое положение в семье, которая

470

часто дистанцируется от такого «провокатора». Как правило, нельзя добиться хорошего результата с

помощью внезапного натиска, бестактного вытаскивания на свет «семейных скелетов в шкафу»; для

налаживания взаимоотношений и вхождения в систему лучше постараться помочь семье справиться с

неприятностями или сделать для нее что-то полезное.

Методы и техники работы с семьей

Существует множество средств работы с семьей, которые могут быть использованы людьми для

фокусировки на болезненных семейных вопросах, для формирования контакта с семьей и для

получения выгоды от ситуации, связанной с важнейшими семейными событиями. Чрезвычайно важно,

чтобы выбор того или иного способа действия определялся исходным теоретическим представлением

человека о своей семье. Необходимо узнать, что является стержнем семейного функционирования или

дисфункции. Когда станет понятно, вокруг чего вращается семейный процесс и как определены

взаимоотношения в семье, то будет сравнительно легко избрать соответствующий метод работы.

(Например, в случае эмоционального разрыва с семьей целью становится установление контакта.)

Совсем другое дело — определить, какие средства могут обеспечить возможность действовать вопреки

семейной и собственной эмоциональности. Это требует знаний о семье и особенно о самом себе, о

своем уровне реактивности при столкновении с трудностями, о своей реактивности во время действий

по отношению к близким людям и о том, какие действия выполняются человеком наиболее

эффективным образом. В процессе оценки нужно ответить на следующие вопросы: Имеется пи в семье

процесс, который ведет к незрелости и/или дисфункции? (Теоретическое знание.) Принимал ли я

ответственные решения в отношении происходивших в семье процессов? Если нет, то как мне добиться

того, чтобы действовать ответственно? (Знание технологии.) Таким образом, для успешного изменения

своей позиции в эмоциональных полях человеку нужно опираться в равной степени как на

теоретические, так и на практические знания.

В мире, где семьи сплошь и рядом живут на большом расстоянии друг от друга, поддержание контактов

требует определенных усилий и затрат. Среди способов общения можно выделить телефонные звонки,

письменную корреспонденцию, запланированные и незапланированные визиты. В работе с семьей

каждый из этих способов имеет свои преимущества и недостатки. Поиск наиболее приемлемого для

данного человека способа общения производится на основе имеющихся у него теоретических знаний о

его семейной системе и сведений об эмоционально значимых событиях в его семье. Если человек хочет

активно участвовать в жизни семьи, ему необходимо откликаться на любое семейное событие: либо

просто быть в курсе происходящего, либо делать что-нибудь, либо что-то давать. Не откликаться —

значит демонстрировать свою несостоятельность в отношении семьи. Нежелание человека

откликнуться на событие в семье может вызвать резкую реакцию у тех членов семьи, для которых

данное событие представляется важным. Поэтому при следующем контакте данного человека с членами

семьи может появиться чувство отстраненности, которое надо будет заново преодолеть, чтобы

самоопределиться в семейной системе и установить прочные взаимоотношения с ее членами. Это не

означает, что данный человек должен принимать участие во всех событиях семьи или хотя бы во всех

событиях, происходящих вблизи его местожительства. Это лишь означает, что важным является любой

отклик, будь то телефонный звонок, письмо, посылка гостинцев, цветов и т. п. Если члену семьи важно

принимать участие в функционировании его семейной системы, то он должен активно заявлять о себе

при любом важном для жизни семьи событии.

Вероятно, самым легким и самым «коварным» средством поддержания общения внутри семьи является

телефон. Самым легким — потому что звонок не требует больших усилий и его можно сделать очень

быстро, а самым коварным — потому, что звонящий по телефону человек может быть быстро

«разоблачен» собеседником по тону голоса или по другим признакам эмоциональности. Звонки членам

семьи без предварительного обдумывания затрагиваемых

472

семейных тем и собственной позиции по этим темам не способствуют тому, чтобы звонящего

воспринимали в семье как серьезного человека. Трудно сохранять сдержанность и объективность при

обсуждении болезненных и эмоционально значимых тем. Эмоциональность обычно настолько забивает

все остальное, что если кто-то звонит другому, не обдумав тему и собственную позицию, то

маловероятно, что его сообщение будет услышано, будут «слышны» одни лишь эмоции.

Главное преимущество письменного общения перед телефонным — то, что письмо может быть

переписано и отредактировано. Автор может переделывать сообщение столько раз, сколько потребуется

для корректировки нежелательной эмоциональности и субъективности содержания письма. Это придает

пишущему уверенность, что его мысли будут четко донесены до адресата и что он получит адекватную

реакцию на свое сообщение. Хорошо написанное письмо, в котором содержится ясная позиция в

отношении уважаемого адресата, может послужить ориентиром в общении по важным проблемам.

Таким образом, то время и те усилия, которые были потрачены на написание и переписывание важного

письма, не пропадают зря — отправитель проводит работу по уточнению и прояснению своего Я и в

результате получает возможность осознать, кто он такой, во что он верит и какие поступки готов

совершить на основе этих убеждений.

Подобно другим способам работы с семьей, успешность запланированного визита будет зависеть от

качества подготовки к этому визиту. Нужно знать: 1) с какими семейными процессами и семейными

расстановками придется иметь дело; 2) как эти процессы и расстановки относятся к самому человеку,

посещающему членов своей семьи; 3) с какой целью он сам участвует в этих семейных

взаимодействиях, порождающих незрелость и дисфункцию; 4) как именно он собирается изменить свое

функционирование в существующих обстоятельствах. Чем тщательнее подготовка и планирование

визита, тем более вероятно, что буДет достигнут определенный прогресс в изменении собственного Я

— и не потому, что события развивались по намеченному плану, а потому, что четкое планирование

помогает

сохранить курс на разумные преобразования независимо от того, что происходит на самом деле. В

отличие от фокусировки только на технике (конкретном плане поведения в отношении конкретных

факторов) подготовка к визиту, которая базируется на теоретическом знании, настраивает человека на

следование определенным принципам (например, все члены семьи стараются сделать все наилучшим

образом, поэтому я не буду принимать ничью сторону), что позволяет оставаться самим собой при

любых неожиданностях, которые могут случиться во время визита.

Изменить себя очень трудно, поскольку и семейная система, и внутреннее Я человека всегда ожидают,

что все люди будут вести себя так же, как всегда. Поэтому человек, который стремится к изменению,

должен постоянно отслеживать свои автоматические реакции, чтобы сделать что-то по-другому, и он

должен принимать в расчет всю семейную систему, на которую ориентируется его обычный стиль

поведения. Поэтому более продуктивно начинать работу над дифференциацией Я в семье с постановки

наиболее легких целей визитов; при этом длительность посещения семьи следует сократить до

минимума. Чем дольше длится визит, тем труднее придерживаться намеченного курса. Кроме того,

визит может пробудить желание обратиться к документам (книгам по теории семейных систем, своим

письмам и т. д.), которые позволят прояснить собственную позицию в сложившемся эмоциональном

поле.

После визита в родительскую семью, во время которого обсуждались острые вопросы и выяснялись

отношения, рекомендуется вскоре посетить ее повторно, после того, как будет проделана «работа над

ошибками». Это возможность снова, после продуктивно использованной паузы, заявить о себе как о

человеке действия.

Последний способ, который неплохо зарекомендовал себя при работе с семьей, — это действия,

вызывающие реакцию удивления. Иногда бывает просто необходимо удивить семью каким-то

необычным способом взаимодействия с ней, особенно если семья закрыта для общения (например,

заявиться домой без предупреждения). Цель такого нестандартного поведения — привлечение внимания

474

к новому способу функционирования члена семьи. Это отнюдь не означает, что неожиданность должна

стать стилем поведения, чтобы система не стала относиться к данному индивиду с тревогой, ожидая от

него подвоха.

Какое бы средство ни было выбрано, успешность его применения, а также успешность других усилий

по изменению себя и определению своей позиции в семейной системе будет определяться количеством

и качеством теоретической подготовки.

ПОСТРОЕНИЕ СЕБЯ Знание семейной системы

Без проведения работы по выявлению функциональных характеристик и исторических фактов,

касающихся жизни своей расширенной семьи на протяжении многих поколений и своей собственной

жизни, человек не сможет достичь эмоционального равновесия и более целостного ощущения

собственного Я. Разумеется, овладев методами управления стрессом, способами планирования

собственного времени или какой-то из многочисленных бихе-виоральных техник, можно стать более

спокойным, более «приятным» и организованным человеком. Но ни один из такого рода методов не

сделает вас более целостной личностью и более компетентным терапевтом.

Для достижения эмоциональной целостности необходимо знать структуру расширенной семьи и

происходящие там процессы. Прежде всего это касается демографических данных. Должны быть также

определены эмоциональные семейные отношения и процессы. Получить эти сведения гораздо сложнее,

и на них лежит плотный налет субъективности. Надо принимать во внимание не только реальные

события, но и чувства, эмоциональные реакции и состояния, возникающие в семье до и после того или

иного события. Необходимо выяснить, кто принимал участие в этом событии, каким образом, каков был

результат этого участия. Например, какой была расширенной семья до смерти одного из ее членов? Кто

принимал участие в похоронах? Каким образом проявили себя отдельные члены семьи (кто был

лидером, принимающим решения,

а кто — помощником)? Какие действия последовали за этим? Стремились ли члены семьи и семейные

группы к более тесному контакту после смерти и похорон или же их стало меньше, а может быть, они

совсем прекратились? Какие чувства выражали члены семьи после данного события (позитивные,

нейтральные, негативные); часто ли они упоминали и обсуждали случившееся? Все это основано на

наблюдении за жизнью членов семьи с одновременной фокусировкой на длительных последствиях

этого события для отдельных людей и для самой системы. Такое проникновение во внутренний уклад

жизни и в историю своей семьи позволяет человеку лучше понять структуру семейной системы, из

которой он произошел, а также особенности созданного этой структурой социального окружения,

оказавшего в конечном счете влияние на его родителей и на его собственные функциональные

характеристики.

Знание уклада и истории семьи должно быть дополнено пониманием своего места в семейной жизни.

Такое погружение в глубины собственного Я не только высвечивает его незрелость, но и способствует

развертыванию работы по саморазвитию в направлении более целостной эмоционально

уравновешенной личности. После того как собрано достаточное количество данных о расширенной

семейной системе, можно считать, что создана основа для принятия решения о том, что нужно изменить

в себе, чтобы перестать играть прежнюю роль в семейной дисфункции (например, наладить общение с

той ветвью семьи, с которой ранее не вступал в контакт, опасаясь негативной эмоциональной реакции

остальной части семьи).

Далее становится ясно, в какой области нужно продолжить работу, чтобы уменьшить свою

теперешнюю незрелость. Такая работа должна основываться на принципах ответственности и зрелости.

Например, о зрелости может свидетельствовать тот факт, что человек не принимает чью-либо сторону в

семейных проблемах, ибо знает, что все люди обладают некоторой степенью субъективности. Поэтому

всегда существует тенденция рассматривать случившееся в семейной системе через призму своей

эмоциональности. Зная это, человек понимает, что его точка зрения не является истинной, ведь

подкрепленное фактами мнение

смешивается с эмоциональной субъективностью — чем эмоциональнее ведут себя люди, вовлеченные в

решение какого-либо вопроса, и чем больше значимость самого этого вопроса, тем выше вероятность

усиления субъективной составляющей. Успешное функционирование основано не на получении

одобрения со стороны других, а на твердой личной позиции в отношении проблем, на воплощении

своих принципов и убеждений в конкретных действиях и на последовательном проведении их в жизнь.

Проявляя себя таким образом, человек автоматически перестает участвовать в семейной дисфункции.

Его деятельность подкрепляется теперь не одобрением или неодобрением со стороны других людей, а

собственными принципами и убеждениями.

Нельзя недооценивать значение эмоциональных процессов, происходящих в семье на протяжении

нескольких поколений. Таким процессам очень нелегко противостоять. Никакие твердые убеждения

человека вкупе с правильно определенной им стратегий действий не гарантируют ему успеха, если не

было проявлено достаточно уважения и внимания к возможной реакции семьи на эти его действия.

Прогнозирование позволяет человеку измерить степень возможного успеха его усилий по определению

своей позиции в семье. Такое измерение крайне важно, поскольку позволяет человеку оценить, с чем

связана его неудавшаяся попытка самоопределения — с неточными теоретическими предположениями

относительно сложившихся семейных взаимоотношений и процессов или с принятым им на вооружение

способом действий. Более того, прогноз дает возможность подготовиться к финальной и иногда самой

тяжелой части работы по изменению себя — ответным действиям семьи. Независимо от того, насколько

успешными были предпринятые усилия, трудно удержаться от ответных действий, когда члены семьи

начинают реагировать на тебя с болью, гневом, огорчением или с угрозами прекратить всяческие

взаимоотношения. Возникает искушение помочь им увидеть положительные стороны своих поступков.

Кроме того, у семьи может появиться желание «наброситься» на своего выбившегося из обоймы члена

или защититься от его действий. В этом

случае все затраченные усилия будут минимизированы, если не сведены к нулю. Реагируя на каждый

негативный отклик семьи, человек будет восприниматься своей семейной системой как бунтарь, как

странный или даже несчастный человек, но семья не захочет признать, что он стал другим, возможно,

непредсказуемым, неудобным, но тем не менее заслуживающим уважения.

С моей точки зрения, именно способность предвидеть реакции других, а также свои возможные

действия в ответ на их реакции позволяет индивиду придерживаться своей четкой позиции (т. е. быть

вне эмоциональной области) и не судить других. Именно эта способность позволяет находиться в

центре эмоциональной системы, не присоединяясь при этом к ее эмоциональности. Если же человек

чрезмерно реагирует на чужие мнения или на отклики других по отношению к себе, ему нельзя

оставаться в тесной эмоциональной близости к семье, поскольку усиливается желание защищать свое Я,

нападать на других или объяснять свои поступки, чтобы получить согласие от семьи на свои действия.

Эмоциональность, связанная со стремлением определить свое Я

Хотя люди различаются по самым разным аспектам своего реагирования: параметрам запускающего

реакцию стимула, ее продолжительности и интенсивности — тем не менее можно выделить некоторые

общие фазы, которые так или иначе проходят большинство людей в своих попытках обрести более

целостное, независимое Я внутри своей эмоциональной системы.

Первая фаза

Первая фаза характеризуется высоким уровнем тревоги, когда человек обдумывает, какое

противодействие может последовать со стороны семейной эмоциональной системы. Ему кажется, что

он может погибнуть, что произойдет что-нибудь ужасное, если он совершит «неверные» действия. На

этой фазе человек все время спрашивает себя, стоит ли вообще все это затевать, а затем находит тысячи

аргументов против намеченных действий.

Вторая _____фаза

Вторая фаза связана с попаданием внутрь семейного поля, в котором непосредственно ощущается

действие сил совместности, одобрения и привычки. На этой фазе предстоит научиться справляться со

стремлением к совместности, полностью используя свое умение убеждать, чтобы объяснить себе, ради

чего это делается (чтобы стать более зрелым) и почему необходимо предпринять именно эти действия

(чтобы стать более ответственным членом межпо-коленческой системы и чтобы научиться лучше

планировать свое будущее и строить свою жизнь по собственному разумению). Другими словами,

задача этой фазы состоит в том, чтобы действовать в соответствии с убеждениями по заранее

составленному плану, а не под влиянием стремления к совместности или одобрению.

Третья фаза

Переход к третьей фазе возможен только тогда, когда успешно пройдена вторая фаза. Она наступает,

когда человек начинает ощущать свое новое функциональное и эмоциональное положение внутри

данной системы и внутри себя. Это ощущение сродни тому, как будто из-за притока кислорода стало

легче дышать или будто мир предстал перед взором более четко и объемно, чем раньше. Чувствуется

прилив энергии — кажется, что можно совершить все, что захочешь. Усиливается чувство собственной

значимости, лучше осознаются свои сильные и слабые стороны.

Четвертая фаза

Возбуждение, переживаемое на третьей фазе, сменяется вполне предсказуемым периодом

опустошенности. Именно здесь во всей полноте ощущается результат противодействия семейной

эмоциональности и возникает ощущение недостижимости успеха. Похоже на то, как будто твое Я в

одиночку вступило в борьбу против Голиафа. Это действительно так, поскольку определение своего Я,

противодействие силам совместности, рассматривается как противодействие системе, стремящейся

удерживать членов семьи на их привычных позициях. Подобная реакция семейной системы вполне

естественна, поскольку

чувство собственного достоинства и сопричастности формируется у человека в том числе и на основе

его зависимости и взаимосвязи с теми, от кого он пытается отделиться с риском полного разрыва.

После периода целенаправленных и тщательно спланированных усилий и действий, направленных на

определение своего Я в собственной семье, еще на протяжении многих дней и месяцев будет

ощущаться сильное стремление вернуться к своей старой, понятной позиции внутри семьи. Когда

человек прилагает усилия, направленные на ослабление сил совместности, но затем возвращается к

своей старой функциональной позиции, то это лишь попытка перемены. Изменениняже происходят

только тогда, когда ясность цели, убежденность и последовательные действия позволяют человеку,

находящемуся в эпицентре семейной эмоциональности, не сбиться с намеченного курса.

НЕУДАЧИ ПРИ ПОПЫТКЕ ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЕ Я

В повседневной жизни человек постоянно сталкивается с необходимостью принимать решения, как ему

следует поступить в том или ином, важном или не очень важном для него деле. В таких случаях человек

будет действовать под воздействием либо сил совместности, либо сил индивидуации. Одна из этих сил

всегда будет преобладать над другой.

Результат взаимодействия этих двух сил будет определяться несколькими факторами. Основной фактор

— это степень эмоциональной целостности человека, его независимости от эмоционального влияния

других значимых для него людей. Чем выше степень эмоциональной организованности, целостности,

тем более вероятно, что преобладать будут силы индивидуации; чем она ниже, тем больше шансов, что

верх возьмут силы совместности.

Другой важный фактор — уровень острой и хронической тревоги. Чем выше тревога, тем сильнее тяга к

совместности независимо от степени дифференциации. То же самое можно сказать о

продолжительности тревожного состояния. Чем дольше сохраняется высокий уровень

тревоги, тем сильнее тяга к совместности у системы и у отдельного человека; тревожный фон

определяет также характер функционирования общества и частоту возникновения серьезных событий,

вызывающих беспокойство людей.

Функциональная динамика

Когда человек подвергается воздействию тревожных сил, он либо может противопоставить этим силам

свое Я, либо будет реагировать автоматически, чисто эмоционально. Когда позиция человека четко

определена, он будет ощущать лишь эмоциональный аккомпанемент своим собственным аргументам и

убеждениям. Если же эта позиция будут удерживаться достаточно долго, то система перейдет в более

устойчивое состояние, что приведет к уменьшению зависимости от чужой эмоциональности. С другой

стороны, если человеку не удалось сразу определить свою позицию по значимым для него вопросам, то

растягивание этого процесса самоопределения во времени будет способствовать увеличению

эмоциональной зависимости от других людей (Meyer 1982). Рисунок 2 показывает соотношение между

динамикой самоопределения и переживаемым состоянием тревоги.

Столкнувшись лицом к лицу в какой-то проблемой человек не может просто «уклониться» от нее без

некото-Степень дифференциации

Отсутствие Я

Шкала времени

Рис. 2. Функциональная динамика

рой потери своего Я. Избегание «больных» тем («с глаз долой— из сердца вон») не обеспечивает

достойного выхода из эмоциональной системы. Я считаю, что способность или неспособность

самоопределения не зависит напрямую от конкретной ситуации. Неспособность самоопределения

связана скорее с постоянными переменами в центре системы, с взаимодействием треугольников. Более

того, неспособность самоопределиться ведет к нарушению установившегося баланса сил.

Неудача в определении своего места в системе может привести к следующим явлениям:

эмоциональному разрыву, большей уязвимости для триангуляции, увеличению уровня тревоги и

повышению вероятности проекции.

Эмоциональный разрыв может произойти при любых взаимоотношениях, в которых человек не

выработал четких позиций по отношению к эмоционально значимым темам. Неспособность

определиться во взаимоотношениях будет выражаться следующим образом: новый уровень

хронической тревоги, острая тревога при повторном возникновении этой темы, увеличение дистанции.

Каждая новая неудача будет увеличивать степень эмоционального разрыва.

Из-за увеличения тревоги и реактивности может возникнуть опасность вовлечения в треугольник.

Человек иногда сам триангулируется с другими, чтобы уменьшить свою чувство тревоги, а может

оказаться вовлеченным в треугольник другими людьми. Триангуляция усиливает тревогу и даже

усложняет становление Я внутри системы.

Утрата своего Я в системе автоматически увеличивает уровень тревоги, которая может оказать влияние

на самые разные сферы жизнедеятельности.

Проекция на следующее или какое-либо другое поколение происходит тогда, когда имеется серьезный

разрыв в супружеских взаимоотношениях или в отношениях со своими родителями.

Недифференцироваппость

Другим серьезным последствием неудавшегося самоопределения является то, что неудача ведет

человека ко все большей недифференцированности, все дальше

31 Теория

482

от целостности и твердости Я. Поэтому каждая неудача еще больше усиливает груз

недифференцированное™. Нет твердой позиции — нет и нейтральности. Человек либо обретает свое Я,

либо все больше и больше обезличивается. Это похоже на то, как человек ведет машину по магистрали,

двигаясь все быстрее и удаляясь все дальше и дальше в неверном направлении. Чтобы вернуться на

правильный путь, ему потребуется проехать в обратном направлении такое же расстояние, какое он

проехал в неверном направлении. Точно так же с дифференциацией. Реакции и действия, уводящие

прочь от заявки на самоопределение и занятия твердой личностной позиции, отодвигают Я все дальше и

дальше в сторону недифферен-цированности.

Неудача в попытке определить свое Я

Ситуация, когда человек не совершает попыток самоопределиться, существенно отличается от

ситуации, когда работа по самоопределению завершилась неудачей. Практически невозможно

определить свое Я внутри семейной системы, не сталкиваясь с некоторыми неудачами. Однако неудача

становится серьезной проблемой, если человек считает, что ее причина заключается не в нем, а в ком-

либо другом. Если же человек видит источник неудачи в самом себе, то даже не приведшее к

желаемому результату усилие обогатит его новыми знаниями об эмоциональности системы и о его

собственной эмоциональности. Это способствует лучшему пониманию данной системы, а также дает

представление о том, что нужно предпринять для обретения большей зрелости и избавления от

незрелости.

Неспособность самоопределиться может быть связана с большим количеством факторов. Одним из

самых важных из них является чрезмерная фиксация на наиболее болезненных семейных темах. Вряд

ли следует ожидать успеха в том случае, когда деятельность по самоопределению строится вокруг

членов семьи, с которыми до этого момента не было никаких контактов или эти контакты ограничивались лишь мимолетными встречами, но при этом затрагиваются очень серьезные, критические для семейной системы темы. Такая неудача объясняется неспо-

483

собностью данного человека вступить в неформальные межличностные взаимоотношения, а также его неспособностью разрешить болезненную для семьи проблему. Более того, если человек, работающий над изменением своего Я, начнет реагировать на неуспех как на показатель реактивности других членов данной системы, то это лишь увеличит вероятность его последующих неудач. В какой-то момент он может решить, что ему слишком трудно оказать воздействие на семью и что нужно отказаться от дальнейших попыток. И хотя это действительно так, впоследствии может оказаться, что неудача связана с тем, что обсуждение внутрисемейных проблем проходило вне узких рамок межличностных взаимоотношений. Кроме того, могут возникнуть и более серьезные последствия подобной неудачи: люди, попытавшиеся установить между собой неформальный контакт, больше не захотят общаться друг с другом. Таким образом, не только эта попытка закончится неудачей, но и сформируются новые, более мощные препятствия на пути к будущему успеху. Люди плохо реагируют на того члена семьи, который в прошлом не демонстрировал ни интереса, ни обязательств в отношении своей расширенной семьи, но вдруг явился с намерением «потоптаться» на самых больных вопросах.

Другим фактором, который может вызвать неудачу в определении своего Я в семье, является недооценка важности более формального общения, в котором обычно избегают затрагивать эмоционально насыщенные темы. Знакомство и установление первичного контакта без заострения вопросов на какой-либо теме должны предшествовать важному разговору с влиятельным членом семьи, а не совмещаться с ним. Только в этом случае можно рассчитывать на успех переговоров по поводу волнующих семью тем.

Еще одна ловушка — это интервьюирование членов семьи вместо установления с ними личного контакта. Если это просто стремление собрать побольше данных о своей родословной, то такое интервью может оказаться полезным и интересным. Но если подобное обсуждение включает эмоционально нагруженные темы, вероятность успеха значительно уменьшается. Напротив, если

вопросы биографического

31*

484

характера задаются в процессе активного дружеского диалога, то люди легче пускаются в

воспоминания.

Процесс интервью сам по себе содержит некоторые подвохи. Человек, берущий интервью, может

неосознанно проявлять настойчивость в «получении информации». Этому способствуют такие

моменты, как назначение точного времени для встречи и предварительное обгова-ривание выносимых

на интервью вопросов. Поэтому во время беседы интервьюируемый может почувствовать, что от него

требуются лишь «конкретные данные». Вместо того чтобы спокойно разговаривать, терпеливо ожидая

получения нужной информации, интервьюер может начать «давить» на собеседника. Но поскольку

собеседник это сразу почувствует, трудно ожидать, что все закончится вполне успешно.

Еще одним препятствием на пути желающих определить позицию своего Я в семье является привычка

некоторых людей сразу же приступать к практическим действиям, фокусируясь на «больных» и

трудных темах, не потрудившись при этом собрать необходимые сведения об эмоциональном

функционировании семьи и своем эмоциональном Я. Возможно, эта привычка связана с тем, что

определение своего Я как внутри, так и вне семейной эмоциональности идет вразрез с процессом

индивидуальной эмоциональности. Только убежденность в собственной правоте, основанная на

понимании своей незрелости и возможных перспектив развития, может удержать Я в рамках

намеченного курса, когда эмоциональность семьи достигает высокого уровня напряжения. Без этих

знаний о прошлом и настоящем и без уверенности в том, что зрелость обязательно наступит,

вероятность успешной работы по определению себя в семье будет минимальна.

Еще одним фактором, приводящим к неудачам в изменении себя, является привычка работать с семьей

не систематически, а «набегами». Вместо методичной, постоянной работы человек в течение года

совершает две-три попытки изменить себя, ничего не делая для этого все остальное время. Такое

поведение приводит к эмоциональному спаду и истощению. Впоследствии этому человеку, возможно,

придется активизироваться для борьбы со своим неже-

ланием изменяться, чтобы каждый раз не начинать все заново.

Последним из обсуждаемых нами факторов, которые препятствуют усилиям по изменению своей

позиции в отношении к семье, является глубинная тревога человека, предпринимающего подобную

попытку. Если человек не в состоянии остановить нарастающую тревожность и начинает

дистанцироваться от семьи, она будет реагировать на это дистанцирование сильнее, чем на все его

предыдущие попытки установить с нею взаимоотношения. Человеку же, не осознающему всех этих

нюансов, будет казаться, что семья реагирует на его повышенную тревожность, а не на ее последствия.

При этом вопрос, на обсуждение которого человек потратил столько сил, может утратить свою

актуальность. Теперь ему придется поработать над механизмом, позволяющим удерживать тревогу в

определенных рамках, чтобы иметь возможность вернуться к тем задачам, ради которых и

предпринимались все усилия.

Мы перечислили некоторые факторы, которые сводят на нет усилия, предпринимаемые для изменения

своей позиции в семье. Будет правильно, если человек начнет с того, что оценит свои реакции на

неудачные попытки самоопределения и на тревогу, спровоцированную этими попытками. Разобравшись

с этим, можно будет оценить и понять причины неудачи. Какие неточности имела теоретическая схема,

на основе которой были спланированы действия? Какие факты нужно уяснить себе, прежде чем

приступать к данной работе? С какими людьми из этой системы нужно наладить контакт, прежде чем

можно будет перейти к завершению определенной работы?

Таким образом, тот терапевт, который не пытался определить себя в своей семье или пытался, но

потерпел неудачу на этом поприще, сможет оказаться легкой добычей для таких нежелательных

процессов, как эмоциональный разрыв, склонность к триангуляции, усиление тревоги и увеличение

вероятности проекции (на свою семью или на тех, кто пришел на терапию).

ЛИТЕРАТУРА

Bowen M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson.

BradtJ. O., Moynihan C.J. (1971). Opening the safe: A study of child-focused families. In Systems Therapy,

Selected Papers: Theory, Technique, Research, ed. J Bradt and C. Moynihan. P. 1-24. Washington, D.C.: Jack

O. Bradt, M. D., and Carolyn J. Moynihan.

KuhnJ. S. (1978). Realignment ofemotional forces following loss. In The Best of The Family (1973-1978). P.

178-183. New Rochelle, N.Y.: The Center for Family Learning.

MeyerP. H. (1976). Patterns and processes in working with oners family. Paper presented at the 13th

Georgetown University Symposium on Family Psychotherapy.

MeyerP. H. (1980). Between families: The unattached young adult. In The Family Life Cycle: A Framework

for Family Therapy, ed. E. Carter and M. McGoldrick. P. 71-91. New York: Gardner.

MeyerP. H. (1982). The cumulative impact of the failure to define a self on a life course. Paper presented at the

19* Georgetown University Symposium on Family Psychotherapy.

Toman W. (1969). Family Constellation: Its Effects on Personality and Social Behavior, 2nd ed. New York:

Springer-Verlag.

ПРИЛОЖЕНИЯ

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Составители: Б. Пембертон и Д.А. Пембертой (2002) Адаптация: К. Бейкер (2003)

В основу терминологии теории семейных систем Боуэ-на положены как общеупотребительные слова,

так и научная лексика. Для обозначения основных понятий своей теории Боуэн часто пользовался

биологическими терминами. По мысли Боуэна, науки, исследующие человеческое поведение, в конце

концов должны быть признаны естественными, однако для этого необходимо, чтобы описание

поведения осуществлялось в терминах, принятых во всех науках, предметом рассмотрения которых

является жизнь. Определения терминов взяты из работ М. Боуэна и М. Керра:

Kerr M.E. (1981). Family Systems Theory and Therapy. Handbook of Family Therapy. A.S. Gurman, D.P.

Knisern, eds. New York: Brunner/Mazel.

KerrM.E., Bowen M. (1988). Family Evaluation. New York: W.W. Norton.

Bowen M. (1994). 4lh Ed. Family therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, Inc.

490

Взаимообусловленность, совместность —термин, обозначающий баланс отдачи и приобретения

каждым из индивидов в системе их отношений. Взаимообусловленное совместное функционирование

проявляется во многих формах жизнедеятельности. Например, отношения внутри пары, состоящей из

ги-пер- и гипофункционирующего супругов; отношения между братьями, один из которых никогда не

поступает плохо, а другой никогда не поступает хорошо; отношения внутри семьи, когда один из ее

членов всегда перекладывает вину на других, а другой всегда во всем винит себя.

Гиперфункционирование/гипофункционирование — пример реципрокной функции.

Гиперфункционирующий индивид берет на себя ответственность за эмоциональное благополучие

других и старается компенсировать недостатки (реальные или мнимые) функционирования других.

Гипофункциониру-ющий индивид чувствует себя зависимым от гиперфункциони-рующего в том, чего

не хочет или не может сделать сам.

Детриангуляция. В периоды повышенной тревоги два человека, связанные межличностными

отношениями, стараются вовлечь в эмоциональный процесс третьего: образуется треугольник.

Детриангуляция — процесс выхода этого третьего из треугольника — заключается в отказе от принятия

позиции какой-либо из сторон при сохранении контакта с обеими сторонами.

Дистанцирование, или эмоциональная дистанция, — расстояние, устанавливающееся между двумя

людьми в зависимости от того, как они реагируют друг на друга. Это адаптация, снижающая чувство

тревоги или дискомфорта, вызываемое'чересчур большим сближением.

Дисфункция — невозможность действовать или эффективно выполнять функцию.

Дифференциация Я — по аналогии с биологическим понятием дифференциации (дифференцировки)

обозначает спектр возможных способов, с помощью которых люди уравновешивают силы

индивидуальности и совместности в значимых системах отношений.

Индивидуальное (индивидуалистическое) мышление лучше всего представлено в

психоаналитической концепции Фрейда: хотя Фрейд и полагал, что психопатология связана с опытом

раннего детства, ее причины искали во внутреннем инт-рапсихическом конфликте индивида.

491

Интеллектуальная система — функция коры головного мозга, появившаяся на последней ступени его

эволюционного развития. Включает мышление, суждения и рефлексии. Позволяет человеку в

некоторых областях жизнедеятельности руководствоваться логикой, интеллектом и рассудком.

Интеллектуальное и эмоциональное функционирование — согласно теории Боуэна, людям

свойственно интеллектуальное функционирование (продукт интеллектуальной системы) и

эмоциональное функционирование (продукт эмоциональной системы).

Непроработанная эмоциональная привязанность к родителям эквивалентна степени

недифференцированности индивида. Чем ниже уровень дифференциации, тем сильнее непроработанная

привязанность к родительской семье и выше реактивность. Наиболее часто автоматически срабатывают

внутренние механизмы: с родителями перестают общаться, дистанцируются от них физически

(покидают дом). Обычно сильно выраженная непроработанная привязанность к родителям приводит к

эмоциональному разрыву.

Острая тревога, тревожность, острое беспокойство — физическая, эмоциональная или поведенческая

реакция организма на реальную угрозу; ограничена во времени.

Поглотители тревоги — многочисленные физические или эмоциональные механизмы, снижающие

уровень тревоги. Наиболее эффективными поглотителями тревоги являются отношения с другими

людьми.

Процесс межпоколенческои передачи—приливы и отливы эмоционального процесса через

треугольники в течение нескольких поколений. Расширяет понятие ядерной семьи как эмоциональной

единицы до многопоколенной семьи как эмоциональной единицы.

Процесс семейной проекции — перенос постоянной родительской тревоги на одного или нескольких

особо уязвимых детей в ядерной семье. Этот ребенок вбирает родительскую тревогу и может стать

активным членом первичного родительского треугольника.

_____Псевдо-Я — знания и убеждения, полученные от других. Используется как предмет обмена во

взаимоотношениях с другими людьми. Образуется под эмоциональным давлением и может быть под

этим давлением модифицировано.

Расширенная семья — включает всех членов семьи из настоящего и предыдущих поколений: ядерную

семью, семью происхождения и предыдущие поколения.

Семейная диаграмма — графическое представление многих поколений семьи.

Семья происхождения, родительская семья — семья, в которой человек родился и вырос.

Сиблинговая позиция, позиция брата/сестры — отражает порядок рождения детей в семье

происхождения. Выходцы из разных семей, занимавшие в них одинаковую позицию, в зрелом возрасте

имеют многие сходные характеристики. Эмоциональные силы внутри семейной системы диктуют

способ функционирования каждому ее члену. Сиблинговая позиция брата/сестры является частью

функциональной «индивидуальной позиции» человека. Ее виды: «единственный», «старший»,

«средний», «младший» и «близнец». В любой из этих позиций есть свои плюсы и минусы.

Силы индивидуации и совместности — согласно Боуэну, две взаимно уравновешивающие силы, действующие в системах человеческих отношений. Индивидуация коренится в инстинктивной потребности каждого отдельного организма в самостоятельности и независимости, совместность — в инстинктивной потребности в других, в связи с группой или другим человеком.

Система чувствования постулируется в качестве связующего звена между эмоциональной и интеллектуальной системами, посредством которого определенные эмоциональные состояния репрезентируются сознанию.

Системное мышление — рассмотрение системы отношений внутри семьи, функциональных позиций индивидов, входящих в систему семьи, форм отношений между ними в соответствии с теорией Боуэна.

Причины возникновения проблем усматриваются не внутри индивида; появление какого-либо симптома объясняется как результат острого или хронического нарушения баланса эмоциональных сил в наиболее близкой человеку системе отношений, обычно в семье.

Слияние в отношениях — степень соединения индивида со значимыми другими или степень утраты своего Я (индивидуальности) во взаимоотношениях с другими.

Совместность — один из процессов эмоциональной системы, в котором выражается тяга человека к другим людям.

Социальный эмоциональный процесс — способ, с помощью которого силы индивидуальности и совместности взаимно уравновешивают друг друга на уровне социума, аналогично тому, как это происходит в семье. Возрастание социальной тревоги сдвигает этот функциональный баланс в сторону совместности. Данный процесс разрушает функционирование, основанное на индивидуальности, и снижает уровень функциональной дифференциации социума, сдвигая его в сторону социальной регрессии. Процесс может идти и в противоположном направлении.

Супружеский конфликт часто является стабилизирующим брак решением дилеммы выбора между потребностью в сближении и аллергией на слишком тесное сближение.

Тревога (тревожность) — физическая, эмоциональная или поведенческая реакция организма на угрозу.

С точки зрения теории Боуэна, в той или иной форме тревогу испытывают все живые организмы.

Треугольники. Отношениям двух людей свойственна нестабильность. Когда у одного или у обоих

членов диады возникает тревога, для стабилизации отношений привлекается третий. Тогда возникает

«треугольник». «Треугольник» — это количественно наименьшая система отношений, способная быть

устойчивой достаточно долго. Таким образом, это основная молекула системы взаимоотношений. Для

членов «треугольника» существуют две позиции инсайдера («внутренние») и одна аутсайдера

(«внешняя»). При высоком уровне тревоги инсайдеров позиция аутсайдера предпочтительнее. При

низкой напряженности во взаимоотношениях между инсайдерами аутсайдер чувствует себя одиноким.

Функциональная позиция — позиция, занимаемая индивидом в семье своего происхождения, а также

в других значимых системах. Определяется участием в эмоциональном процессе.

Хроническая _____тревога (тревожность) — индивидуальная физическая, эмоциональная или социальная

реакция на нарушение равновесия в значимой системе отношений, продолжающаяся длительное время.

Поддерживается скорее нарушением отношений, нежели какими-либо конкретными событиями.

Шкала дифференциации Я — гипотетическое построение, позволяющее разместить людей на

континууме зрелости от нижнего уровня, принимаемого за 0, до верхнего уровня, обозначаемого как

100. Понятие сформулировано для описания раз-

личий между людьми в способности отличать свои собственные переживания от реальных фактов.

Эмоциональная дополнительность. Этот термин относится к людям с равными потребностями в

совместности и одинаковым уровнем функционирования по шкале дифференциации Я. Таких людей

часто влечет друг к другу, они строят устойчивые долговременные отношения.

Эмоциональная реактивность — эмоциональный ответ на возрастание тревоги в системе отношений.

Реактивность может проявиться в физических, эмоциональных или поведенческих симптомах.

— синоним инстинкта; управляет жизнедеятельностью всех живых существ. Является частью

филогенетического прошлого человека, которое он разделяет с более низкими формами жизни.

Включает все автоматические функции, управляющие автономной нервной системой.

Эмоциональный процесс в ядерной семье определяется, когда внутри эмоциональной системы

ядерной семьи возникает тревога, она разрешается одним из четырех способов: 1) дистанцирование; 2)

супружеский конфликт; 3) дисфункция одного из супругов; 4) проекция на ребенка.

Эмоциональный разрыв — способ преодоления привязанности к семье своего происхождения.

Диапазон этого явления — от постепенного отхода, связанного с взрослением и созданием собственной

семьи, до более интенсивных или крайних форм, включающих географическое и/или эмоциональное

дистанцирование.

Я — спектр возможностей и способности самостоятельного функционирования индивида в системе

семьи.

Ядерная (нуклеарная) семья — социальная единица, включающая отца, мать и детей.

источники

Бейкер К., Тайтелъман П. (публикуется впервые)

Вопросы теории

КеггМ. Е., Bowen M. The emotional system // KerrM. E., Bowen M. Family

evaluation. NY, London: W.W. Norton & Company. P. 27-58. Bowen M. Toward the differentiation of self in

one's family of origin //

Bowen M. Family therapy in clinical practice. NY: Jason Aronson, 1978.

P. 529-547. Papero Daniel V. The family as a unit // Papero Daniel V. Bowen family

systems theory. Boston, London, Sydney, Toronto, 1990. P. 21-35. Bowen M. Societal regression as viewed

through family systems theory //

Bowen M. Family therapy in clinical practice. NY: Jason Aronson, 1978.

P. 269-282.

Клинические подходы и оценки

Bowen M. Theory in the practice of psychotherapy // Bowen M. Family therapy in clinical practice. NY: Jason

Aronson, 1978.

Kerr M. E., Bowen M. Family evaluation // Kerr M. E., Bowen M. Family evaluation. NY, London: W.W.

Norton & Company.

Клиническое применение

Klever Phil. Marital fusion and differentiation // Clinical applications of Bowen family systems theory / Peter

Titelman (ed.). NY, London: The Haworth Press, 1998.

Bowen M. Family reaction to death //Bowen M. Family therapy in clinical practice. NY: Jason Aronson, 1978.

Tittler Bennett I. Family systems treatment of depression // Clinical applications of Bowen family systems

theory / Peter Titelman (ed.). NY, London: The Haworth Press, 1998.

Titelman Peter. Incest: A family systems perspective // Clinical applications of Bowen family systems theory /

Peter Titelman (ed.). NY, London: The Haworth Press, 1998.

Бейкер К., Гиппенрейтер Ю. Б. Влияние сталинских репрессий конца 30-х годов на жизнь семей в трех

поколениях // Вопросы психологии. 1995. № 2.

Собственная семья терапевта

Meyer Patricia Hanes. Patterns and processes in a therapist's own family work: knowledge required for

excellence // Clinical applications of Bowen family systems theory / Peter Titelman (ed.).NY, London: The

Haworth Press, 1998.

Научное издание

Серия «Современная психотерапия»

ТЕОРИЯ СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ

МЮРРЕЯ БОУЭНА

Основные понятия, методы

и клиническая практика

Перевод с английского под общей редакцией В. И. Белополъского

Переводчики:

А. Боковиков, Е. Дайчик, Т. Драбкина, И. Меркулова , А. Мирер

В. Соснин, Е. Стишова, И. Хамитова, А. Харитонов

Редактор — О. В. Шапошникова

Оформление серии — В. С. Серафимович

Обложка — А. Пожарский

Компьютерная верстка — В. А. Солодков, А. Пожарский

ИД №05006 от 07.06.01.

Сдано в набор 06.12.04. Подписано в печать 18.02.05. Формат 84x108/32 . Бумага офсетная № 1.

Гарнитура NewBaskerville. Печать офсетная. Усл.-печ. л. 26,04. Уч.-изд. л. 14,5. Тираж 2000 экз. Заказ №

1069.

Издательство «Когито-Центр»

129366, Москва, ул. Ярославская, 13

Тел.: (095)682-6102, тел./факс (095)682-0100

E-mail: visu@psychol.ras.ru http://www.cogito.msk.ru

ООО «М-Пресс» 610033, г. Киров, ул. Московская, 122

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных диапозитивов в ОАО «Дом печати —

ВЯТК4 610033, г. Киров, ул. Московская, 122

Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru__