

БИБЛИОТЕКА ИНСТИТУТА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОАНАЛИЗА



Системная психотерапия супружеских пар



Научный редактор и составитель

А. Я. Варга

COGITO
CENTRE

Выпуск 5

Библиотека Института практической
психологии и психоанализа

Сборник статей
**Системная психотерапия
супружеских пар**

«Когито-Центр»

2012

Сборник статей

Системная психотерапия супружеских пар / Сборник статей — «Когито-Центр», 2012 — (Библиотека Института практической психологии и психоанализа)

Книга посвящена крайне актуальной теме – психотерапии супружеских пар. Современный брак уже несколько десятилетий находится в кризисе – семьи распадаются, все больше людей вообще не создают семьи. В то же время люди отнюдь не утратили потребность быть в паре и все так же испытывают дискомфорт от одиночества. Авторы – сотрудники кафедры системной семейной психотерапии Института практической психологии и психоанализа, имеют большой опыт работы с проблемными парами. Описаны современные подходы к психотерапии пар, представлена их типология. Приведены техники психологической помощи супружеским парам, затронуты вопросы психотерапии развода, работы с семьями, страдающими от алкоголизма своих членов, изменения семейного климата в семье после рождения детей. Все разделы книги написаны живым, доступным языком, проиллюстрированы примерами, что делает ее интересной не только для практических психологов, но и для всех, кого волнуют проблемы современной семьи. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

© Сборник статей, 2012

© Когито-Центр, 2012

Содержание

Введение	5
Современный брак: новые тенденции	6
Литература	17
Применение структурной терапии в работе с супружеской парой	18
Основные понятия	19
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Системная психотерапия супружеских пар

Научный редактор и составитель А. Я. Варга

Введение

А. Я. Варга

Брак кажется универсальной формой совместности взрослых людей. Со временем он значительно постарел. Теперь странным кажется брак подростков: «Мой Ваня / Моложе был меня, мой свет, / А было мне тринадцать лет», и нормальным представляется брак людей, которым осталась лишь пара лет на то, чтобы создать ребенка или двух. За всю историю человечества брак видоизменялся, но никогда не прекращал своего существования. Мы знаем полигамные и полиандрические браки, знаем гомосексуальные союзы и считаем одинокую жизнь чем-то «неправильным», особенно если речь идет о молодом существе, да, честно говоря, и о немолодом тоже.

Большинство людей страдает от одиночества и понятие счастья связывает с союзом с другим человеком, где есть совместные радости, взаимопомощь, поддержка и любовь. За последние лет десять брак стал очень хрупким и уязвимым – можно сказать, что он болен.

Супружеская психотерапия это то, что лечит брак или помогает ему относительно безболезненно для детей завершить свое существование.

В данном сборнике описаны различные варианты системной психотерапии пар. Первая статья посвящена эволюции брака в современном мире. Она объясняет, почему брак стал сегодня таким непрочным и незащищенным. В ней также анализируются возможные перспективы развития брака и связанные с этим социокультурным процессом изменения психотерапевтических парадигм.

В разделе «Методы и техники супружеской психотерапии» представлены статьи, описывающие как классические подходы к супружеской психотерапии (структурная психотерапия, подход Вирджинии Сатир, психотерапия коммуникаций в супружеской паре), так и постклассические (нарративная психотерапия супружеских пар и ориентированная на решение краткосрочная психотерапия). Кроме того, в этот раздел включены: интегративный подход – эмоционально-сфокусированная психотерапия супружеских пар, работа с парами в подходе Мюррея Боуэна, а также описан случай командной работы с супружеской парой.

В разделе «Стрессоры супружеской жизни» описаны наиболее частые «вредности» брака – рождение детей и алкоголизм. Последняя статья этого сборника посвящена смерти брака – разводу и психотерапии семьи в том случае, если один или оба члена супружеской пары считают, что дальнейшая совместная жизнь невозможна.

Все статьи, за исключением статьи об алкоголизме Давида Беренсона, написаны сотрудниками кафедры системной семейной психотерапии Института практической психологии и психоанализа. Преподаватели кафедры являются прежде всего практикующими психотерапевтами, поэтому в статьях описывается реальная сегодняшняя психотерапевтическая практика в огромном мегаполисе.

Сборник будет полезен специалистам помогающего профиля, студентам-психологам и всем, интересующимся загадками современного брака.

Современный брак: новые тенденции

А. Я. Варга, Г. Л. Будинайте

Брак как общественно сконструированное устройство совместности двух людей переживает кризис. Никто не счастлив одинаково, и все страдают по-разному. Нет больше общепринятых правил, как жить друг с другом правильно и хорошо. Количество браков уменьшается и в Западном мире, и в России. При этом везде растет количество разводов (однако в России разводов официально регистрируется больше – возможно, в силу все еще более частой регистрации браков). Так, по данным Росстата, у нас распадается каждый второй брак.

Ситуация изменилась качественным образом. Понимание содержания этих изменений дает возможность увидеть трудности и ресурсы, возникающие при выстраивании супружеских отношений сегодня. Кроме того, такое понимание необходимо помогающему специалисту для эффективной работы.

* * *

Качественные изменения брачных отношений совпали с наступлением новой эпохи – эпохи постмодернизма, которая началась приблизительно в середине XX в. (строго датировать такие явления, проявляющиеся «неравномерно» в разных областях жизни, сложно). Постмодернизм расшатал все основные представления, нормы, ценности и стандарты предыдущей культурной эпохи. В значительной степени это касается и области супружеских отношений. До этого долгое время люди жили в условиях традиционного, патриархального брака, достигшего кульминации своего развития в эпоху Нового времени. Для этой эпохи были характерны вера человека в прогресс и торжество разума. Люди ценили порядок, в том числе и в семейной жизни.

Традиционный брак был основан на четкой иерархии, где мужчина главный, и на разделении функций в семье – мужчина содержал семью, но его основная деятельность протекала вне ее, а женщина занималась домом, хозяйством и детьми. Брак считался удачным, если люди добросовестно выполняли свои роли и функции: муж приносил заработок в семью, женщина старательно вела дом, экономила деньги, была внимательной, заботливой матерью. Жена должна была подчиняться мужу, слушаться его, жить той жизнью, которую он ей предлагал и – на те деньги, которые муж зарабатывал, быть там, где он находился. Общественно одобряемый муж не позволял себе насилия и жестокости по отношению к жене и детям. Одновременно с этим общество было терпимо к рукоприкладству в семье со стороны мужчины (его – по отношению к жене и обоим – по отношению к детям). Осуждались лишь увечья.

Брак был моральной обязанностью. Женщины в подавляющем большинстве находились на содержании либо отца, либо мужа. Поэтому считалось, что холостяк поступал антиобщественно: не оставлял потомства и обрекал какую-то женщину на печальное одинокое существование. При этом брак мыслился как союз на всю жизнь. Фактически он редко длился дольше двадцати лет. Продолжительность жизни была небольшой, и до смерти одного или обоих супругов люди еле-еле успевали «поднять» детей.

Декларировалось, что половая жизнь вне брака недопустима для обоих полов, хотя негласно добрачные отношения мужчин допускались и даже поощрялись, в то время как добрачные отношения женщины строго осуждались. Это было связано с тем, что появление детей полагалось возможным у женщины только в браке, поскольку только это гарантировало нормальное, полноценное их воспитание – одинокая незамужняя женщина обеспечить ребенку такого воспитания не могла, автоматически обрекая его на жизненные тяготы. Нормальный

брак, кроме того, обязательно предполагал рождение нескольких детей. Очевидно, что роль так называемой расширенной семьи была очень весомой. Жили большими семьями из нескольких поколений.

Многие браки заключались по сговору родителей, по расчету. Любовь как основа брачного союза стала культурной нормой – наряду с до сих пор существующей идеей брака по расчету, не только финансовому, но и психологическому – лишь в начале XX в. Сексуальная совместимость не считалась, а в обществах, сохраняющих традиционалистский уклад, до сих пор не считается обязательной для брака, по крайней мере, для женщин. Таким образом, брак должен был быть основан на «духовной близости и родстве душ» (что на деле означало готовность обоих разделять общепринятые правила жизни), а плотская связь была необходима лишь для создания потомства.

Такому укладу соответствовало мироощущение людей, в котором эти законы понимались как общечеловеческие, объективные, «богом данные и природой обусловленные», а все отклонения от них рассматривались либо как злонамеренность, либо как аномалия (социальная, психическая и прочая). При всех ограничениях, ими накладываемых, «в обмен» они предлагали ясность поведенческого сценария брачной жизни и правил поведения.

* * *

Традиционная семья в Европе уже с расцветом индустриальной эпохи в XIX в. начала претерпевать определенные изменения, которые к началу XX в. нарастали все быстрее. Эпоха, приведшая в своей кульминации к модернистской идее последовательного научного изучения и изменения на этой рациональной основе не только природы, но и социальной жизни (К. Маркс), психики (З. Фрейд) и т. п., не могла не повлиять и на патриархальный уклад семьи. При этом те страны, в которых индустриализация и другие модернистские преобразования прошли позже и в ускоренном темпе (например, Россия, Турция, Япония), претерпевали эти изменения, очевидно, иным («кентаврическим») способом, нежели Европа, – в существенной степени сохраняя традиционную семью и в то же время приобретая черты некоторых, иногда очень явных (как в России в 1920-е годы) ее революционных изменений¹.

* * *

Время от начала и до середины XX в. было отмечено рядом социальных процессов, которые активно расшатывали традиционный брак. Часть этих тенденций и порожденных ими явлений нашло свое дальнейшее развитие в интересующую нас эпоху постмодернизма.

Таковыми «точками перелома» выступили:

- *Эмансипация женщин.* Женщины постепенно, но неуклонно добивались возможности получения образования, а затем и профессии; повысился личностный статус женщины – за ними было закреплено избирательное право (хотя здесь имеется большой разброс исторических дат в разных странах). Начался процесс смены соотношения «сил и функций» в традиционном браке, его привычный уклад оказался под угрозой.

¹ Советское общество характеризовалось в этом отношении известным своеобразием – с одной стороны, в нем присутствовала чувствительность ко всем переменам, произошедшим в начале XX в., с другой – ханжество и консерватизм, возобладавшие уже в 1930-е годы. Перемены – эмансипация женщин (сначала так вообще свободная любовь – «совершить сексуальный акт просто, как выпить стакан воды»), возобладание идеи, что женщина должна работать, легитимизация разводов, «аутсорсинг» многих семейных функций, который был поставлен на поток: ясли, детские сады, пионерлагеря, общественные кухни, «комбинаты готового питания» – были очевидны... Однако очень скоро многое изменилось: надо было состоять в браке, чтобы выехать за границу; на неверного мужа можно было донести в партком; развод мог разрушить карьеру. Женщина, как правило, работала, при этом все домашние обязанности лежали на ней и были очень трудоемкими в условиях тотального дефицита.

- *Все большее осознание роли сексуальных отношений и возрастающий интерес к ним.* Эмансипация женщин, развитие и популяризация психоаналитической теории З. Фрейда, другие упоминаемые ниже факторы, с одной стороны, отражали, а с другой – способствовали нарастающим изменениям. Эти изменения пугали и на уровне общественной идеологии часто принимались в штыки. Например, повесть «Крейцера соната» (1889), выступая, казалось бы, воплощением христианских исканий Л. Н. Толстого, выражающая ужас перед необузданностью «животных» проявлений человека и развивающая идею о необходимости ограждать женщин от секса потому, что у них есть нормальный нравственный протест против «животного», была запрещена в России. Переводы ее также запрещались и в Америке, поскольку рассматривались как открытое обсуждение запретной для «приличного общества» темы. Общество реагировало именно на этот аспект повести. Лежащая на поверхности идея Толстого о том, что хороший брак не должен основываться на сексуальных отношениях, впечатления не произвела, потому что в обществе она была принята давно.

В 1928 г. в Англии выходит также очень «влиятельное» произведение «Любовник леди Чаттерлей» Дэвида Лоуренса. В нем высказывается прямо противоположная идея – хорошая сексуальная жизнь исключительно важна для женщины, из такого опыта может вырасти не только любовь, но и брак – на основе гармонии телесного и духовного, несмотря на очевидный мезальянс главных героев – аристократки и простолюдина.

- *Противозачаточные средства более или менее современного типа появились с середины XIX в., их промышленное производство – с начала XX в., но до известного времени речь шла только о презервативах* (заметим, что их появление вызвало разную реакцию церквей – протестантская церковь признала возможность их употребления, католическая и православная – нет). Тоталитарные режимы, как правило, противозачаточные средства запрещали. Первые оральные контрацептивы, т. е. средства, которые могла использовать уже сама женщина по своему усмотрению, были изобретены к середине 1960-х годов. Это совпадает со временем так называемой «сексуальной революции», которая многими рассматривается уже как яркое проявление эпохи постмодернизма². Распространение противозачаточных средств привело к тому, что секс стал практически свободным от риска появления детей, и, соответственно, от брака. Страх беременности не мешал более сексуальному наслаждению. Кроме того, противозачаточные средства дали возможность супругам произвольно регулировать и планировать появление детей без отказа от секса. Наступала эпоха осознания значения и качества сексуальных отношений, широкого исследования сексуальности.

- *Легитимизация развода.* Практически все страны еще с начала XX в. прошли этот процесс, хотя он шел очень неравномерно (в католических странах – например, в Италии и Испании развод был узаконен только в 1970-е годы, в то время как Англия узаконила его еще в Новое время (1670!). При этом надо учитывать, что официальное признание возможности развода не равноценно его «легитимности» в общественном сознании. Но, так или иначе, все более последовательно закреплялась идея, что брак необязательно должен быть один, что можно и не состоять в браке, особенно если человек уже состоял в нем; соответственно, браков-союзов может быть за жизнь несколько, есть возможность прекращать отношения, если они не устраивают, стремиться улучшить их и т. п.

- *Урбанизация* — постепенная нарастающая миграция людей в крупные города, особенно выраженная с начала XX в., – создала необходимость соответствовать требованиям жизни в крупном городе³. Для жизни в городе ядерная семья (т. е. только пара родителей и их дети) подходит больше, чем многопоколенная. Снизилась роль патриархальных традиций в поддержа-

² См., например: А. Арутюнян. Стеклозавод Америки. Новый мир. 2003. № 6.

³ В России и в этом аспекте также наблюдалось «кентаврическое» совмещение урбанизации с сохранением признаков патриархального способа жизни. См., например: Особенности урбанизации в России. URL: <http://www.vselektsii.ru/index.php/Osobennosti-urbanizacii-v-Rossii.html>.

нии жизни семьи. Ослабло влияние расширенной семьи на ядерную, уменьшились возможности использовать старшее поколение для помощи по хозяйству и уходу за детьми. Постепенно стал формироваться общественный институт «платной помощи» супругам – по воспитанию детей, ведению домашнего хозяйства и пр. Изменилась роль женщины в семье – она стала работать, развиваться профессионально.

Есть показатели высокой статистической связи урбанизации с уменьшением рождаемости, что противоречит широко распространенному мнению о влиянии на падение рождаемости в первую очередь контрацептивов. Здесь при более подробном анализе обнаруживаются неоднозначные тенденции, прежде всего, так называемые «культурные различия» урбанизации⁴.

• *Постоянный, начиная с конца XIX – начала XX в., прогресс медицины* привел к постепенному увеличению продолжительности жизни и к увеличению сроков фертильности. Увеличение сроков жизни привело также к тому, что люди, вырастив детей, остаются один на один друг с другом и снова должны развивать свои супружеские отношения. Поэтому вопросы обретения нового содержания, «смыслового наполнения» супружеских отношений стали очень актуальными. Кроме того, супруги все чаще, после того как дети покидали дом, оставались еще достаточно бодрыми и энергичными и постепенно получили возможность вести активный образ жизни, путешествовать, осваивать новые профессии и умения даже после выхода на пенсию, в том числе расширять и изменять круг своего социального общения. Зрелые годы перестали также быть помехой для развода и создания нового брака.

Итак, семья эпохи модернизма уже к середине XX в. перестала быть «расширенной», а все чаще становилась «нуклеарной» (ядерной), с уменьшившимся, по сравнению с традиционной патриархальной семьей, количеством детей. Разные поколения все реже жили вместе. Ядерная семья была более мобильной, меньше связанной с «родовым гнездом» и утратила ряд «сакральных» черт традиционной семьи, например, прерогативу сексуальной жизни, а также единственного союза «на всю жизнь».

Все описанные выше изменения сопровождались характерными общественными настроениями: люди верили в прогресс, радовались революционным преобразованиям во всех сферах жизни, не одобряли косности, осуждали ретроградов. С другой стороны, все это сопровождалось ностальгией по доброму старому времени и патриархальному укладу. Классическая системная семейная терапия возникла как раз в это время.

* * *

Расцвет постмодернизма пришелся на 60–70-е годы XX в. В это время стали меняться жизненные правила и представления о них. Мы видим, что, например, супружеские функции в семье не просто не разделены столь жестко как раньше, а принципиально не фиксируемы, подвижны; женщины не просто равноправны с мужчинами – гендеры буквально могут обмениваться своими функциями и обязанностями; половая жизнь до брака – на фоне неуклонно возрастающего числа незарегистрированных союзов – стала «само собой разумеющейся», и даже не развод, а именно «нерегистрируемый свободный союз» становится главным ответом на современные проблемы отношений.

Ключевой для постмодернизма выступает идея «относительности» всякого описания объективного мира, понимание любого утверждения о мире (в том числе и научного его описания) не как приближающегося ко все более «истинному воспроизведению объективного» (структуралистская логика), а как являющегося лишь «социально сконструированным» (постструктуралистская, или нон-структуралистская логика) и, соответственно, идея

⁴ См., например: В. Фурфлет. Влияние урбанизации на естественное воспроизводство населения. URL: <http://furlet.ru/includes/blog/mobilnosti-dalnost-migratsionnykh-poezdok/vliyanie-urbanizatsii-na-estestvennoevosproizvodstvo-naseleniya>.

«полицентризма», принципиального эклектизма. Философским основанием постмодернизма выступают труды Ж.-Ф. Лиотара, Ж. Деррида, Ж. Бодрийара, М. Фуко и многих других (см. об этом, например: Ильин, 1996, 1998; Костикова, 1996). Постмодернизм критически настроен к идее каких бы то ни было «нормативных» ценностей. Ведь произошедшее в эпоху модернизма «накопление» концепций, теорий открыло факт их «относительности», множественности. Однако в конечном счете можно утверждать, что постмодернизм принес тем самым и новые ценности. Так, во главу угла оказались поставлены уникальность, специфичность, неуниверсальность, множественность, гибкость... Постмодернизм – это еще и предельное воплощение ценности индивидуального, уникального, превосходящего общественное, «абстрактный» общественный интерес со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Возникновение эпохи постмодернизма связывается с «реакцией» на модернизм:

- в первую очередь с восприятием закончившихся крахом и сопровождавшихся большим количеством жертв социальных преобразовательных проектов (Октябрьский переворот в России 1917 г., фашистская Германия 1933–1945 гг., Муссолини в Италии, Франко в Испании, Мао Цзедун в Китае);

- с развитием уже не «неклассической», а так называемой, «постнеклассической» науки, т. е. признанием зависимости измерения не только от средств, но и от *целей* измерения⁵;

- с «переизбытком» накопленных способов описания, понимания мира в разных областях человеческой культуры – в философии, науке, архитектуре, живописи, социальных науках, в том числе и психотерапии; с преодолением излишнего «интеллектуализма» и оторванности концепций, описывающих мир, от мировоззрения и миропонимания «широких слоев» населения, с демократизацией;

- с концом индустриального общества и возникновением информационного общества массовой культуры, с массовым распространением творческого интеллектуального труда; постоянным возрастанием объема сферы услуг в экономике;

- с символическим концом западного господства в мире и процессом освобождения колоний, активно проходившим в 1940–1950-е гг., с выходом других этносов, культур на мировую сцену, где раньше «господствовал белый европеец»;

- с новым витком феминизма, отказом от жесткого увязывания норм и правил поведения с полом, а также с легитимизацией гомосексуальности и других нетрадиционных сексуальных ориентаций;

Эпохе постмодернизма соответствует и определенное *мироощущение* современного человека, сказывающееся, в том числе и в «брачных отношениях»:

1. *Принципиальная неопределенность, множественность в отличие от четкости и однозначности.* Постмодернизм в известном смысле поставил под сомнение стандарты, которые полагались в европейской культуре «само собой разумеющимися», указав на их культурную, социальную обусловленность и тем самым относительность, а не «абсолютность». Он «признал» этническое и половое равенство людей, «множественность» возможных культурных моделей социальных институтов, в том числе и брака. В этом смысле идея особой ценности «долгого верного брака», отношений «на всю жизнь» идеологически оказалась под сомнением так же, как и всякая другая «предписываемая» норма. Каким образом человек, живущий в культуре постмодернизма, может понять, хорош его брак или плох? Само по себе пребывание в браке более не видится как однозначно хорошее и правильное. Человек стал ориентироваться на чувства и ощущения: «если мне хорошо в этом союзе, значит мой союз правильный». А что делать, если стало плохо? Искать того, с кем будет хорошо? Жить одному? Терпеть

⁵ См., например: В. С. Стенун. Саморазвивающиеся системы и постнеклассическая рациональность. URL: <http://filosof.historic.ru/books/item/f00/s00/z0000249/index.shtml>.

плохое самочувствие? Возможно отсюда – рост количества гражданских браков, избегание «окончателности» брачных связей. Люди оставляют за собой возможность расстаться. Многие женятся, чтобы вырастить детей, и таким образом уходят от субъективности и неопределенности брачного союза.

Вместе с тем это нельзя рассматривать как явное «утверждение» каких-то других, «негативных» стандартов взамен привычных, что также противоречило бы идее неопределенности, столь характерной для постмодернизма. Это скорее ситуация осознания того, что «история», которая создается в браке, выбирается каждой парой не по единому образцу – их много. Люди выбирают собственные сценарии или истории жизни со всеми вытекающими отсюда проблемами и возможностями.

2. *Ирония и игра вместо пафоса.* Ирония, юмор и игра стали ассоциироваться исключительно с человеческими свойствами. Смех – видотипическое свойство человека, и появилось даже выражение – «звериная серьезность»... Стала осознаваться невозможность для современного человека наивной серьезности в проявлении любовных отношений (об этом писал, например, Умберто Эко в «Заметках на полях „Имени розы“»). Ирония, направленная на брачные отношения, снизила их пафосность, придала некую профанность и супружескому сексу. Так, секс более не выступает ни исключительно вредным и убийственным, ни полезным и одухотворяющим, как это представлялось в эпоху модерна. Он во многом становится игрой, развлечением и приключением. Он может связывать, но может и не связывать людей никакими специальными узами, когда он – просто удовольствие, «ничего личного». Это, возможно, не отменяет сакрального, глубоко эмоционального отношения к сексу, но часто предполагает сочетание его с шуткой. Прекрасные описания такого секса можно прочесть у Генри Миллера, Чарльза Буковски.

3. *«Текучесть», изменяемость. Взаимозаменяемость.* Известный социолог Зигмунт Бауман ввел понятие «текучая, или жидкая современность»⁶, описывая последствия, которые привнесли в нашу жизнь компьютеризация, «гаджетизация». Люди стали подбирать себе партнеров на разовый секс, для коротких путешествий, для похода в театр, для брака по Интернету. Они стали друг для друга, казалось бы, легко заменимыми. Не обязательно со всеми знакомыми «строить отношения», в большом количестве случаев достаточно просто удалить контакт, если он стал чем-то неудобен или неприятен. Можно быстро найти себе другого партнера по общению. Общение становится фрагментарным, мы как бы общаемся не с человеком, а с его «функцией». Поэтому легче возникают повторные браки, «визитные» браки, бинуклеарные семьи. Интернет создал возможность обезличенного общения. Можно глубоко и искренно общаться в Интернете и не знать ни настоящего имени, ни возраста и пола партнера по общению. Люди могут годами играть в сложную онлайн-игру и не видеть друг друга, хотя эмоциональный опыт совместного переживания у них может быть очень интенсивным. Виртуальный секс устроен примерно так же. Не нужно ничего объяснять. Задача выстраивать отношения, трудиться над ними, стараться приспособливаться к близкому человеку в быту кажется далеко не такой очевидной. Отчасти поэтому люди легко расстаются друг с другом, по крайней мере – в виртуальном пространстве, хотя это мироощущение может перетекать и в отношения «в реале». Не подошел один носитель нужных функций – найдется другой. В этом контексте формула любви С. Л. Рубинштейна как утверждения неповторимого своеобразия другого человека, кажется, утрачивает свой смысл...

С другой стороны, у людей, в особенности в юношеский период их жизни, появилась возможность игрового «опробования» отношений там, где может быть много трудностей, неловкости, неумения. В этом смысле Интернет стал мощным источником новых средств для преодо-

⁶ З. Бауман. Текучая модерность: взгляд из 2011 года. URL: <http://www.polit.ru/article/2011/05/06/bauman>.

ления одиночества, ограниченных физических возможностей, временных периодов изоляции и пр., что может быть актуально для всех возрастов.

4. *Универсальный гуманизм*. «Чем больше я узнаю людей, тем больше люблю собак», – сказал Шопенгауэр, и сегодня многие с ним согласны. Люди перестали утилитарно относиться к животным, пытаются спасти исчезающие виды, зоопарки заменяются сафари-парками, возникли домашние питомцы, т. е. животные-компаньоны. Рост целой индустрии для них – корма, аксессуары, парикмахерские и ветеринары – впечатляет. Например, по данным American Pet Products Association, в 2001 г. на визиты американцев к ветеринарному врачу с кошками и собаками было потрачено 18,2 миллиона долларов. За последние 10 лет количество домашних питомцев в США удвоилось. Эта тенденция совпала с появлением так называемого универсального гуманизма как одного из признаков постмодернизма. Раньше моральным считалось благополучие человека на земле даже ценой жизни других ее обитателей. Животный и растительный мир никто не берег, множество видов было истреблено, и это никого не расстраивало. Гуманизм был антропоцентричным. В нашу эпоху моральным стало оберегать природу, сохранять виды растений и животных и иметь домашних питомцев. Это привело и к обретению животными новой роли, функции в сфере эмоциональных, ранее сугубо «человеческих», отношений со всеми плюсами и минусами, отсюда вытекающими. Домашние питомцы становятся такими же членами семьи, как и люди. Они могут выполнять те же эмоциональные функции. Стали возникать семьи, состоящие из одного человека и одного животного.

Итак, в области семейных отношений постмодернизм проявляется прежде всего в том, что жизнь семьи все меньше регулируется «готовыми» общественными нормами – традиционными или когда-то революционными – модернистскими. Все перечисленное повлияло на *современный брак* и превратило его в весьма специфическое для традиционного взгляда на него образование – с новыми сложностями и, возможно, преимуществами:

1. Мы видим *удлиненный период добрачных отношений*, который далеко не всегда заканчивается «законным браком». Виртуальное общение, возможность смены партнеров, добрачные сексуальные отношения нарушают традиционный сценарий ухаживания, «неминуемо ведущего к браку», и позволяют людям лучше сформировать свои сексуальные, бытовые, смысловые вкусы и предпочтения. Брак более не заключается и для того, чтобы «отрегулировать половой вопрос» (Ильф, Петров, 1961). Удачный секс – еще не повод для знакомства и уж тем более для брака. Они необходимы, но недостаточны. Еще нужно особое качество человеческих отношений – их эмоциональная, интеллектуальная и – нередко – духовная составляющие.

2. Наблюдается *отказ от традиционного распределения половых ролей в супружестве*, возник *бикарьерный брак* (движение к которому в действительности началось с процесса женской эмансипации в начале XX в.). Сегодня женщины часто зарабатывают не меньше мужчин; возрастает число браков, где и муж, и жена работают и оба ориентированы на достижение собственной самостоятельной и независимой друг от друга карьеры. Хорошо, когда идею партнерских отношений сознательно разделяют оба. Однако, при сохранении ориентации и на традиционные стандарты в этой новой ситуации, дело выглядит так, будто мужчины все больше теряют власть и контроль в отношениях. Иерархия в браке тогда становится неустойчивой – то муж «на вершине», то жена. Положение на вершине иерархии всегда казалось предпочтительным, поэтому в современном браке часто идет борьба за власть и контроль. Женщине при этом приходится совмещать материнство и карьеру, отчего у нее возникает внутренний конфликт, так как и то и другое она часто ценит одинаково высоко. Тогда в бикарьерной семье у женщин возникает много обид на мужа, который менее загружен дома, имеет возможность отдыхать, в то время как женщина занимается детьми и хозяйством.

С другой стороны, бикарьерный брак означает равные финансовые возможности обоих, а с этим связана финансовая независимость друг от друга, выводящая на первый план эмоци-

ональную, психологическую зависимости, бывшие как бы «закамуфлированными» в прежнем, традиционном браке.

3. *Вынесенность «вовне» традиционных хозяйственных функций*, выполнявшихся в семье. Этот процесс идет с начала XX в., с нарастанием технического прогресса вообще, но сегодня для крупных мегаполисов можно констатировать практически полный «аутсорсинг» традиционных семейных функций – широкое и повсеместное использование мест общественного питания (сколько раз в неделю жители крупных мегаполисов с достаточно высоким достатком ужинают дома?), пунктов чистки одежды и прачечных, привлечение технических работников к помощи по уборке дома, по сути – возможность перераспределения и передачи «вовне» всей технической составляющей жизни семьи. Растет техническая оснащенность домов, квартир – компьютер, разнообразные сложные бытовые приборы, «умные дома» и пр.

Кроме того, если женщина активно работает, то в дом приходит няня. Из-за этого размываются границы семьи. Няня – одновременно и член семьи, и не член семьи, поскольку является им для детей и не является – для родителей.

Свободное время часто протекает не на семейной территории – кинотеатры, театры, бары, рестораны, встречи с друзьями вне дома, возрастающие количество и частота путешествий.

Все это, с одной стороны, размывает границы семьи, делает их очень проницаемыми и невыраженными, а с другой – освобождает брачные отношения от хозяйственных забот, часто подменявших, затемнявших собой другие отношения.

Но заметим, что все это предполагает согласованное управление и совместный «менеджмент» домашней среды, что можно рассматривать и как укрепление – на новой почве – супружеской совместности. Но как бы то ни было, брак лишился главного прагматичного смысла – хозяйственных функций, по крайней мере в их привычном виде, что вносит свой вклад в необходимость сегодня для каждой супружеской пары создавать свои смыслы брачных отношений.

4. *Возрастание роли эмоционально-личностных и смысловых, ценностных факторов* в супружеских отношениях. Все указанное выше ведет к возрастанию роли эмоционально-личностного фактора, фактора совместной смысловой общности в супружеских отношениях, поскольку утрачивается влияние «общественно одобряемых» стандартов брака, все меньше влияние «жизненных необходимостей», связывающих людей вместе. Практически единственной функцией супружеских отношений становится эмоциональный, смысловой обмен в паре. Поэтому брак становится все более хрупким и трудным. Сексуальные отношения в паре могут получать особый статус в ситуации отсутствия многих привычных «уз». Выше мы показали, что секс как явление «вообще» как бы «освобождается от отношений», становится во многом игровым, в браке же он неминуемо включен в отношения. Поэтому он также может оказываться очень хрупким. Супруги ожидают, что секса будет много, что он будет приятно разнообразным, лучше непрерывным. В идеале в такой паре партнеры должны все время «хотеть друг друга». Если ситуация не такова, то растет тревога. Зачастую супруги начинают считать, что ослабление влечения друг к другу – это признак снижения качества отношений, «болезнь брака». Тогда выдерживать естественные колебания сексуального влечения, связанные с беременностью, кормлением грудью, стрессом на работе, болезнями, становится трудно. Секс сегодня – при условии переноса главного акцента в паре на него – одна из самых тревожных и незащищенных зон супружеской жизни.

С другой стороны, освобождение от «классических» стандартов и норм оставляет место для поиска новых, подходящих конкретной паре форм эмоциональной, смысловой близости, ценностных совпадений, в том числе и «интимных». Удлинение срока жизни, возможность образования новых отношений в зрелые годы также ставят вопросы нахождения новых эмоциональных и смысловых оснований брака в этих условиях.

5. Брак движется к *многообразию вариантов союзов*. Все больше стран легализуют гомосексуальный брак, возникают также бисексуальные союзы. Например, брак Гарольда Никольсона и Виты Сэквил стал сюжетом книги «Vita and Harold: The Letters of Vita Sackville-West and Harold Nicolson, 1910–62». Письма супругов подготовил к изданию их сын. Таким образом, факт публикации есть своего рода нормализация отношения общества к такому супружеству⁷.

Дальнейшее развитие медицины – ЭКО, суррогатное материнство, донорство спермы, продление фертильного возраста женщины – привело к появлению новых форм родительства – одиночного (женского, например), совместного, но изначально не предполагающего супружеских отношений между партнерами, а также супружества и родительства однополых партнеров. Например, в американском фильме 2010 г. «Дети в порядке» («The Kids are all right») показана ситуация воспитания двумя женщинами двух детей, биологической матерью которых является одна из них. При этом дети родились благодаря донорству мужчины, который в какой-то момент решает начать общение со своими биологическими детьми. Фильм наглядно демонстрирует, с какими новыми задачами и проблемами может столкнуться такая нетрадиционная семья.

Распространенным явлением становятся также *бинуклеарные (двуядерные) семьи*. Супруги воспитывают детей от своих предыдущих браков и могут не иметь общих детей. Супружество и родительство оказываются все дальше друг от друга. Они могут осуществляться на разных территориях, если дети и кто-то из родителей живут отдельно. В одном месте человек – супруг, а в другом он – родитель.

6. Наконец, в связи упомянутым выше явлением «универсального гуманизма» *домашние питомцы становятся полноценными членами семьи*. Они выполняют в семейной системе те же функции, что и люди: участвуют в гомеостатической регуляции и в развитии динамики семейной жизни (Варга, Федорович, 2010). Стали возникать семьи, где животные являются функциональными «детьми» супругов, а человеческие «детеныши» в ней не появляются. Есть семьи, которые состоят из человека и животного, и обычный брак в ней также не возникает.

* * *

Что же дальше? Ситуация сегодня выглядит так, будто брак – по крайней мере в традиционном своем понимании – перестает быть однозначно наиболее предпочитаемым образом жизни людей. Возможно, мы в скором времени столкнемся с множеством вариантов союзов, границы которых будут размытыми и проницаемыми. Кроме того, возможно возрастание количества так называемых «визитных» браков, когда люди соединяются лишь на время, например, на выходные дни, а также количества людей, которые решат не вступать в брак и не создавать семьи вообще. Люди не могут не сталкиваться с задачей создания устраивающих их отношений. Уже сегодня, например, терапевтическая работа с ситуацией развода показывает, что все чаще поводом к разводу становится не просто измена, появление нового партнера или бытовые несогласия, а поиск более устраивающего личностного, эмоционального взаимодействия. Это один из существенных мотивов развода сегодня, когда партнер перестал быть интересен, когда контакт не устраивает, недостаточно насыщен, недостаточно «теплый» и пр. Таким образом, супружество все больше становится «линией» постоянного напряжения и смыслового поиска.

⁷ «Представьте себе, что вы сидите перед камином со своим мужем и отцом ваших двух сыновей и жалуетесь ему на свои любовные отношения с другими женщинами. Представьте себе, что вы утешаете своего мужа после того, как его не выбрали в парламент, и это происходит через пару дней после того, как вы дали ему несколько прекрасных советов как наладить отношения с любовником. Представьте себе мужа, который дал полную свободу жене жить так, как ей заблагорассудится. Представьте себе этих двух людей, которые прожили вместе всю жизнь в любви и согласии и создали один из самых прекрасных и знаменитых садов в мире...» (Vita and Harold: The Letters of Vita Sackville-West and Harold Nicolson, 1910–62. London: Weidenfeld & Nicolson, 1992).

Однако решать эту задачу, как мы показали выше, приходится в условиях, когда привычные стандарты и нормы совсем не так очевидны, как раньше, и не выступают больше «само собой разумеющимися». Если они и становятся опорами и ориентирами, то в силу... собственного сознательного выбора людей. А это психологически – уже иная ситуация. В этом случае, когда выбирается брак (в форме зарегистрированного или свободного союза), возможно, мы все чаще будем сталкиваться с «сознательным отправлением» семейных функций, раньше выступавших необходимыми условиями выживания людей в семье. Например, традиционные семейные, хозяйственные занятия возрождаются сегодня уже в «новом качестве» – не в виде тяжелых или рутинных бытовых обязанностей, а в виде сознательно и тщательно культивируемых. Так, увлечение натуральными продуктами, их поиском и выращиванием (например, компьютерно-управляемая жителем мегаполиса грядка с овощами и травами), готовка по любовно собираемым рецептам, увлечение рукоделием, ведением дачного хозяйства без прежней необходимости, диктовавшейся простым недостатком продуктов – во всем этом можно увидеть признаки «сознательного» возврата на новом уровне к традиционным ценностям.

Наподобие того, как фитнес выступает произвольно выбираемой физической нагрузкой в ситуации «объективной освобожденности от нее», сознательное поддержание семейных ритуалов – совместных ужинов, приемов гостей дома, приготовления пищи (возрастание популярности кулинарных школ является самым ярким подтверждением того, что готовка больше не является жизненно необходимым процессом – фактически городская семья вполне может выжить бы и без нее) – становится «искусственным», т. е. сознательным ответом людей на отсутствие «витальной» необходимости брачных отношений. Растет во многих странах и «произвольно регулируемая» рождаемость.

Таким образом, перспективой семейных отношений является, видимо, не столько их буквальное исчезновение, сколько ситуация большой вариативности их сценариев и, возможно, в большей степени их сознательное регулирование и выстраивание каждой парой для себя.

Что все это означает для *семейной терапии сегодня*? Очевидно, семейные терапевты оказались перед необходимостью быть прежде всего более толерантными к возможному многообразию вариантов жизни супружеской пары. Терапевт в этой логике в меньшей степени может позволить себе выступать «экспертом», настаивающим на своем представлении о «правильном устройстве» супружеской жизни, хотя иногда растерянность людей перед ощущаемой ими новой ситуацией и толкает его к этому. В этом смысле представления о функциональности становятся лишь одним из вариантов возможных ориентиров для клиентов.

Жесткая нормативность взглядов терапевта не может больше быть эффективной сегодня. Даже если терапевт имеет некоторые экспертные представления о том, как должна быть организована супружеская жизнь, он уже не может проводить их в жизнь с помощью жестких авторитарных предписаний. Классические способы прямых предписаний меняются. Так, например, в качестве средства эмоционального сближения супругов хорошо «работают» предписания игр (карточных, настольных), вместо парадоксального предписания конфликтов эффективнее предписывать игру в угадывание, сколько конфликтов создаст партнер. Прекрасно работает предписание завести домашнего питомца в качестве эмоционального посредника.

Перед терапевтами стоит также задача рефлексировать степень влияния на его профессиональную позицию разнообразных социальных установок, норм, а не только собственной жизненной ситуации (что было достаточным условием профессиональной готовности ранее). Эта тенденция наблюдается, например, в появлении в последние десятилетия «чувствительной к культурным отличиям» терапии (см., например: Ariel, 1999), поставившей под сомнение универсальность представлений о «функциональности» классической системной терапии.

Отрефлексированная нейтральная позиция предполагает сегодня создание условий для свободного исследования клиентами связи их действий, представлений, способов поведения в супружестве с тем или иным культурным дискурсом, нормами; возможности их «встречи»

с разными, многообразными дискурсами, часто «репрессированными», существующими в культуре и в пространстве их личного текста; «децентрации» оппозиций в их представлениях и смысловых ориентирах, признания «многоцентричности» последних; для самостоятельного нахождения клиентами ресурсов и конструирования подходящих им «решений» и собственной, уникальной истории супружеской жизни, взаимоотношений. Все это закономерным образом нашло отражение в методологии появившихся в конце XX в. так называемых постмодернистских психотерапевтических направлений.

Р. С. Пока мы писали этот текст, мы задумывались о том, что множество культурных и политических процессов, происходящих вокруг нас сегодня, выглядят как возможное начало уже какой-то иной, пост- или антипостмодернистской эпохи (например, национальная антилиберализация в Европе, которую при стремлении увидеть позитивное можно трактовать и как разворот в сторону сохранения и поддержания национальной самобытности, в противовес безоглядной «политкорректности» и глобализации; явно ощущаемая усталость от стилистики постмодернизма в искусстве – в архитектуре это давно «не модно», возвращается интерес к «большим мастерам» эпохи модернизма; кино, похоже, устало от флагамена постмодернизма Квентина Тарантино и его последователей, несмотря на всю их блистательность, и выдвинуло на первый план «новых титанов» типа Терренса Малика; в литературе молодые авторы все чаще заявляют о начале новой «героической эпохи»). Культурные тенденции, как правило, опережают всякие другие процессы и, наверное, они не так скоро, даже если они и сформировались, скажутся на такой области жизни, как психотерапия...

С другой стороны, постмодернизм – это определенное следствие решения сложных методологических проблем, пока не нашедших другого решения, и найти его, перешагнув через «состояние постмодернизма», совсем не просто. Кроме того, как мы старались показать, такая смена, произойди она, поставит под сомнения многие завоевания «терпимости», «плюрализма», столь органичные для сферы психологической помощи. Но, как бы то ни было, вопрос очевиден – что дальше?

Литература

Ariel Sh. Culturally Competent Family Therapy: A General Model. Westport, Ct: Greenwood/Praeger, 1999.

Vita and Harold: The Letters of Vita Sackville-West and Harold Nicolson, 1910–62. London: Weidenfeld & Nicolson, 1992.

Варга А. Я., Федорович Е. Ю. Домашний питомец в семейной системе. Вопросы психологии. 2010, № 1. С. 56–66.

Ильин И.П. Постструктурализм. Деконструктивизм. Постмодернизм. М.: Интрада, 1996.

Ильин И. П. Постмодернизм от истоков до конца столетия: эволюция научного мифа. М.: Интрада, 1998.

Ильф И., Петров Е. Под куполом цирка. Собр. соч. В 5 т. М.: Художественная литература, 1961.

Костикова А.А. «Новая философия» во Франции: постмодернистская перспектива развития новейшей философии. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1996.

Применение структурной терапии в работе с супружеской парой

И. Ю. Хамитова

Основанная аргентинским психотерапевтом Сальвадором Минухиным структурная семейная терапия, по сути, является нормативной моделью функциональной семьи, в которой постулируются следующие положения: *в семьях должны соблюдаться четкие границы между поколениями, сферы компетенции должны быть распределены иерархически, внутренняя структура должна гибко приспосабливаться к собственному циклу развития и к внешнему окружению. Если семья отклоняется от этой нормы, то ее функционирование разлагается вследствие каких-либо перемен внешних условий, что выражается в нарушениях, принимающих форму симптомов.* Перед терапевтом стоит задача распознать эти нарушения и устранить их путем коррективных вмешательств в семейную структуру.

Основные понятия

Рассмотрим поподробнее понятия, используемые для описания структурных особенностей систем. Все эти параметры используются для объяснения особенностей функционирования семьи, и все они в той или иной степени используются при разработке стратегии и тактики психотерапевтической работы с семьями, а также определяют способы анализа полученной информации.

Структурные семейные терапевты, наблюдая взаимодействие членов семьи, делают вывод о гипотетической структуре семьи. Целью терапии является скорее помощь в переструктурировании дисфункциональной семейной организации, чем устранение симптомов. Предполагается, что изменение семейной структуры повлечет за собой редукцию проблем.

Анализируя *структуру* конкретной семьи, необходимо исследовать *состав семьи*; остановиться поочередно на *разных уровнях системы* (вся семья в целом, подсистема родителей, детская подсистема, индивидуальные подсистемы); описать *структуру семьи с точки зрения ее основных параметров* (сплоченность, иерархия, гибкость, внешние и внутренние границы, ролевая структура семьи); оценить *характер структурных проблем* (межпоколенные коалиции, реверсия иерархии, тип несбалансированности семейной структуры).

Границы системы

Системы имеют границы. Границы физических систем обычно определяются как края, то есть топологически. Границы психических и социальных систем, в отличие от границ физических, недоступны прямому наблюдению. Однако любая система может быть распознана только благодаря ее границе – тому, что ее граница разделяет, но также и связывает систему с окружающей средой. Поэтому границу следует рассматривать как преимущественно функциональный феномен, обладающий двойственной функцией: с одной стороны, она прерывает некие связи между компонентами системы и внешней средой, с другой – порождает определенные отношения между этими областями. Граница закрывает и открывает систему по отношению к ее среде. Система закрыта, когда нет обменов с внешней средой, система открыта, когда ее компоненты могут взаимодействовать с состояниями и процессами окружающего мира. Таким образом, граница регулирует структурные связи между системой и средой. Итак, *граница системы обнаруживает себя как функция, состоящая одновременно в отделении системы от окружающего мира и в ее связывании с этим миром.*

Границы определяют структуру семьи и, соответственно, содержание ее жизни. Проще говоря, границы системы или подсистемы представляют собой «правила, определяющие, кто и как участвует во взаимодействии» (Minuchin, 1974). Каждая семья вырабатывает свои собственные правила, а границы имеют неодинаковую гибкость и проницаемость. В целом все семьи можно было бы расположить на шкале, на одном полюсе которой были бы семьи с чересчур ригидными, негибкими границами, а на другом – семьи с чересчур проницаемыми границами. В промежутке расположились бы различные вариации оптимальных границ (рисунок 1).

Внешние границы – это границы между семьей и расширенной системой. Они проявляются в разнице правил, по которым члены семьи ведут себя друг с другом и с внешним окружением.

Например, насколько различается манера супругов общаться друг с другом и со своими друзьями. Если общение с друзьями для супругов более важно, нежели друг с другом, если в любое время дня и ночи в квартире живут друзья, и между ними и членами семьи не делается различий, то это свидетельствует о проницаемых, диффузных внешних границах семьи. Если

же для членов семьи более всего на свете важна лояльность семейным правилам, если с друзьями отношения поддерживаются только в «плановом порядке», а хорошим тоном считается, если друзья заблаговременно предупредят о своем визите, то мы имеем дело с закрытыми внешними границами.

Дисфункциональными будут крайние варианты: когда границы или слишком жесткие, ригидные, или слишком размытые, проницаемые (Minuchin, 1974). Если внешние границы слишком ригидные, жесткие, то между семьей и окружением происходит мало обменов, наступает застой в системе и у семьи могут быть проблемы адаптации к новой ситуации. Если границы слишком слабые, то у членов семьи много связей с внешней средой и мало между собой. Члены семьи мало контактируют друг с другом. В этом случае семья становится похожа на постояльцев гостиницы, живущих вместе под одной крышей.

Внутренние границы – границы между различными подсистемами – определяются тем, насколько отличаются правила взаимодействия в этих подсистемах.

Например, супруги могут немедленно прекратить свой спор, когда в него вмешивается ребенок, и начать заниматься ребенком. Или они могут предложить ребенку не вмешиваться в их разговор. В первом случае мы имеем дело с проницаемыми границами супружеской подсистемы. Если внутренние границы между родительской и детской подсистемами слишком жесткие, то родители производят впечатление сконцентрированных только на себе или своих супружеских отношениях. Если границы слишком слабые, то родителям может не хватать интимности, они могут функционировать только в родительских ролях, теряя супружеские отношения (там же).

Ригидные

Оптимальные

Проницаемые

Рис. 1. Варианты семей с точки зрения системных границ

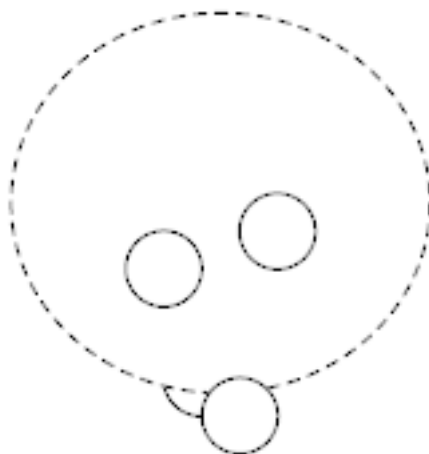


Рис. 2. Диффузные внешние и ригидные внутренние границы системы

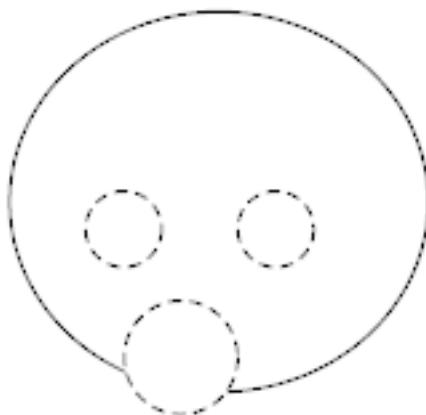


Рис. 3. Ригидные внешние и проницаемые внутренние границы системы

Из теории систем следует, что если внешние границы системы диффузны и проницаемы, то внутренние границы жесткие и ригидные (рисунок 2). Для подобной семьи будет характерно: сосредоточение интересов членов семьи за ее пределами, отсутствие лояльности (или невысокая ее степень) семейным правилам, небольшое количество контактов членов семьи друг с другом и отсутствие близости между членами семьи. Семья представляет из себя группу автономных индивидов. Их автономия сочетается с отсутствием взаимной поддержки (там же).

Если внешние границы системы жесткие и ригидные, то внутренние границы диффузны и проницаемы (рисунок 3). В такой системе будет мало обменов с внешней средой. Сверхпроницаемость же внутренних границ будет выражаться в том, что члены семьи слишком «слиты», утратили собственную автономию и не отвечают за свои поступки (там же).

Итак, границы адекватно функционирующей семьи хорошо определены и достаточно гибки, чтобы семья могла успешно выполнять функции, соответствующие стадии жизненного цикла.

Подсистема

Семейную систему можно рассматривать как единое образование, совокупность взаимосвязанных элементов, составляющих единое целое, обладающее определенной структурой. *Подсистема* – составная часть системы, выполняющая в ее рамках относительно независимые функции (Браун, Кристенсен, 2001). В структурном отношении всякая нуклеарная семья включает в себя четыре основные группы подсистем:

1. Члены семьи как отдельные люди. Это *индивидуальный холон* (Минухин, Фишман, 1998). С. Минухин и Ч. Фишман предложили использовать термин «холон» (от *gr. holos* – целый и «*опе*» в значении частичности) для обозначения пересекающихся, но разных функций в семье. В данной работе мы используем термин «холон» и «подсистема» как взаимозаменяемые.

2. Супружеская подсистема – подмножество семейной системы, правила поведения в котором определяются транзакциями типа супруг – супруг. Взаимодействие между двумя людьми, связанное с выполнением супружеских ролей, с проявлением чувств друг к другу, удовлетворением потребностей друг друга, есть содержание взаимодействия в этой подсистеме.

3. Сиблинговая подсистема – подмножество семейной системы, правила поведения в котором определяются транзакциями типа брат – сестра (брат – брат, сестра – сестра). Подсистема включает детей и описывает возможные паттерны взаимодействия между ними.

4. Родительская подсистема – подмножество семейной системы, правила поведения в котором определяются транзакциями типа родитель – ребенок. Родительская подсистема описывает взаимодействия людей, выполняющих родительские функции, т. е. воспитывающих детей. Эта подсистема может включать отца и мать, а также других значимых людей, вовлеченных в воспитание детей. (Браун, Кристенсен, 2001).

Интересно, что, несмотря на то, что состав супружеской и родительской подсистем одинаков, эти подсистемы кардинально отличаются друг от друга, ибо различаются их функции. Супружеская подсистема характеризуется тем, как диада муж и жена чувствуют себя как супруги, как удовлетворяют совместные потребности и ожидания. Родительская же подсистема характеризуется тем, как они же – отец и мать – функционируют как родители. Минухин описал некоторые черты семейных подсистем в своей книге «Семьи и семейная терапия» (Minuchin, 1974). Семьи рождаются, когда двое людей объединяются, чтобы образовать супружескую подсистему. Двое любящих людей договариваются объединить свои жизни, будущее и ожидания; но требуется период сложного приспособления, чтобы они смогли закончить процесс ухаживания и создать функциональную супружескую подсистему. Они должны научиться аккомодироваться к потребностям друг друга и предпочтительным стилям взаимодействий. В нормальной паре каждый партнер что-то дает и что-то получает взамен. Он приучается выполнять ее желание получать поцелуй при встрече и прощании. Она приучается оставлять его в одиночестве за чтением газеты или утренним кофе. Выполнение этих маленьких соглашений, повторяющееся тысячи раз, может быть либо легким и безболезненным, либо же – результатом напряженной борьбы. В любом случае этот процесс аккомодации скрепляет пару в отдельную единицу.

Супружеская пара должна также развить *комплементарные модели* взаимной поддержки. Некоторые из них временные и позже могут быть полностью изменены – например, один работает, а другой заканчивает учебу.

Например, достичь комплементарности в паре вполне могут помочь традиционные стереотипы половых ролей. В этом случае женщине не придется самой открывать двери, зарабатывать деньги и выполнять всю тяжелую домашнюю работу; с другой стороны, возможно, ей придется ущемить собственный интеллект, пожертвовать своей независимостью и жить в тени мужа. Муж может взять на себя принятие всех решений, он не будет менять пеленки, и все его распоряжения будут выполняться. Однако такие «мужские» привилегии могут привести к тому, что он не позволит себе плакать, никогда не испытает удовольствия от приготовления особенного блюда и не разделит с женой радость заботы о детях.

Развитие индивидуальности может уменьшить преувеличенно комплементарные роли; умеренная комплементарность позволяет парам разделять функции, поддерживать и обогащать друг друга. Когда один супруг плохо себя чувствует, ведение дел принимает на себя другой. Вседозволенность в отношении с детьми одного родителя может быть уравновешена строгостью другого. Страстное отношение одного супруга может помочь растопить ледяную сдержанность другого. Комплементарными мы также назовем следующие паттерны: преследующий – дистанцирующийся, активный – пассивный, доминирующий – подчиненный. Подобные паттерны можно наблюдать время от времени у большинства пар. Когда они преувеличены, то создают дисфункциональную супружескую или родительскую подсистему. Терапевты должны научиться поддерживать действенные структурные паттерны и отвергать неэффективные.

Подсистема супругов также должна иметь границу, которая отделяет ее от родителей, от детей и от внешнего мира. Слишком часто, когда рождаются дети, муж и жена отказываются

от того пространства, которое им нужно для поддержки друг друга. Жесткая граница, существующая вокруг пары, лишает детей необходимой им поддержки. Однако в нашей сосредоточенной вокруг детей культуре граница, разделяющая родителей и детей, часто в лучшем случае является неопределенной. И тогда супругам не хватает интимности, им трудно выразить любовь и поддержку друг другу.

Рождение ребенка немедленно преобразует семейную структуру, поэтому необходимо разработать модель взаимоотношений между подсистемами родителей и ребенка, а затем видоизменять ее в соответствии с изменяющимися обстоятельствами. Четкая граница позволяет детям взаимодействовать с родителями, но не включает их в подсистему супругов. Родители и дети едят вместе, играют вместе, и большая часть их жизни проходит вместе. Но существуют некоторые супружеские функции, которые нет необходимости делить с детьми. Муж и жена остаются любящей парой и развиваются как родители, только если у них достаточно времени, чтобы быть вместе – разговаривать, иногда обедать в ресторане, получать совместные удовольствия, разделять интересы друг друга, ссориться и заниматься любовью. К несчастью, настоятельные требования маленьких детей часто приводят к тому, что родители упускают из виду потребность в сохранении границы вокруг своих взаимоотношений.

Наличие четкой границы не только обеспечивает супружеской паре определенную частную жизнь, но и образует иерархическую структуру, в которой родители проявляют свое положение лидеров. Слишком часто эта иерархия нарушается сосредоточением на ребенке, и это оказывает влияние как на психотерапевта, так и на самих родителей. В семье с перевернутой иерархией родители как бы меняются местами с ребенком, они склонны спорить с ним о том, кто в семье главный, и необоснованно передают ему часть ответственности за принятие родительских решений или же совсем уклоняются от нее. Предоставлять ребенку выбор одежды или друзей – знак уважения и гибкости; спрашивать же ребенка, хочет ли он идти в школу, или пытаться убедить годовалого малыша, что играть на улице опасно, – это просто стирание линии авторитарности.

Хорошо сбалансированная семейная система способна удовлетворить потребности всех входящих в нее подсистем.

Альянсы, коалиции

В любой семейной системе существуют *альянсы* между членами семьи для выполнения какой-либо функции или для достижения определенной цели. В принципе, функционирование каждой из подсистем (индивидуальная, супружеская, родительская, детская) подразумевает заключение альянса между членами подсистемы. Отношения между супругами будут отличаться от их отношений с детьми, а отношения между сиблингами будут носить совершенно иной характер, нежели отношения между детьми и родителями. Альянсы позволяют членам семьи почувствовать особую близость. В нормально функционирующих семьях эти альянсы непостоянны и зависят от конкретной ситуации.

Однако существуют ситуации, когда альянсы носят дезадаптивный характер. Это касается ситуаций, когда двое объединяются против третьего. Тогда альянсы принимают форму *коалиций*. Коалиции предполагают сплочение одних членов семьи, направленное против других, и помогает тем, кто чувствует себя слабым, справиться с тем, кто кажется им сильнее. «Они позволяют членам семьи совладать с низким самоуважением, уменьшить тревогу и контролировать третью сторону» (Черников, 2001). Как правило, коалиции складываются между представителями разных поколений.

Например:

1. Один родитель создает коалицию с ребенком против другого родителя. Так, коалиция матери с дочерью против отца ослабляет его родительскую власть над дочерью (рисунок 4).

2. Один родитель создает коалицию с ребенком против коалиции другого родителя с ребенком. В этом случае между детьми вероятны конфликты, в которые неизменно будут вмешиваться родители – каждый на стороне «своего» ребенка. Между супругами тоже, скорее всего, будут происходить конфликты по поводу поведения детей. Причем каждый из супругов будет оправдывать поведение одного ребенка и осуждать другого (рисунок 5).

3. Один родитель создает коалицию с ребенком против других детей. В этом случае именно избранному ребенку будет позволяться больше, чем другим детям (рисунок 6).

4. Один из супругов объединяется со своим родителем против другого супруга. Пресловутый конфликт между тещей и зятем, про который создано столько анекдотов – из их числа (рисунок 7).

5. Старшее поколение (бабушка и дедушка) объединяются с младшим поколением (детьми) против среднего (родителей). В этом случае старшее поколение может скрывать от родителей школьные неуспехи детей или их поздние приходы домой (рисунок 8).

6. Кто-либо из старшего поколения (бабушка или дедушка) объединяется с ребенком против одного из родителей. Такой вариант часто встречается в разведенных семьях, когда мать с ребенком живет в доме своих родителей (рисунок 9).

Хейли (Haley, 1976) пишет о том, что «если существует фундаментальное правило социальной организации, то оно гласит: организация попадает в беду, когда коалиции складываются поперек уровней иерархии, особенно когда эти коалиции секретные». В этом случае коалиция будет возникать на основе совместного секрета, связанного с попыткой определенных членов семьи скрыть некоторую информацию от других.

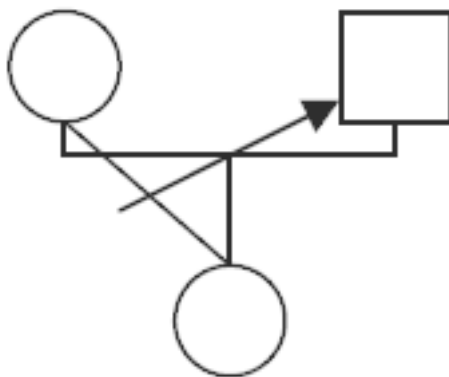


Рис. 4. Коалиция: родитель и ребенок против другого родителя

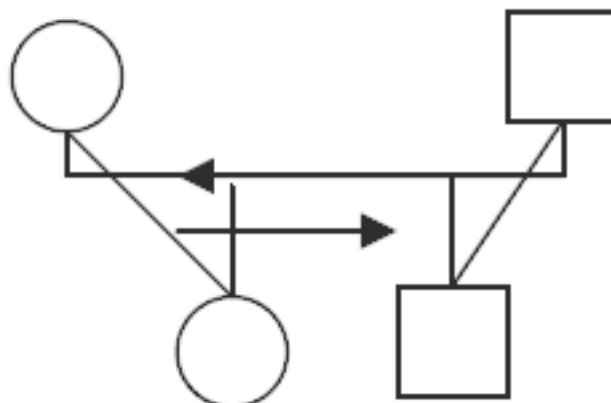


Рис. 5. Коалиция: один ребенок и родитель против коалиции: другой ребенок и родитель

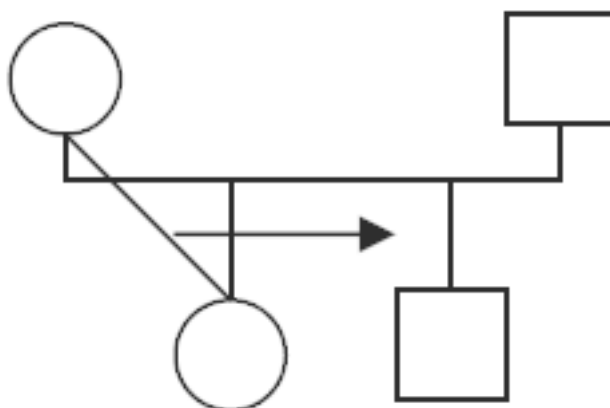


Рис. 6. Коалиция: родитель и ребенок против других детей

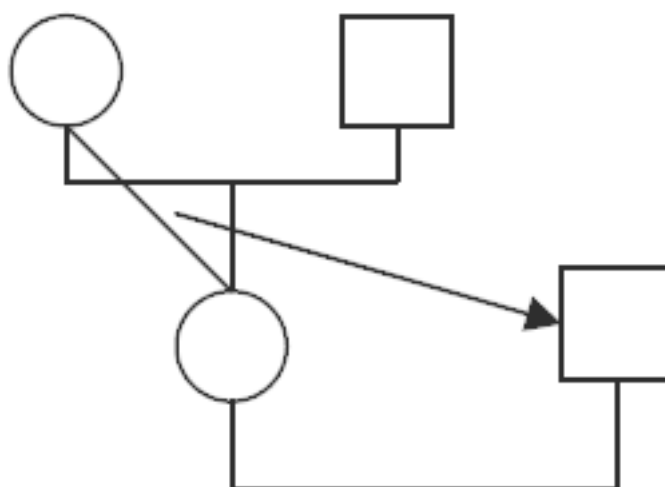


Рис. 7. Коалиция: один из супругов объединяется со своим родителем против другого супруга

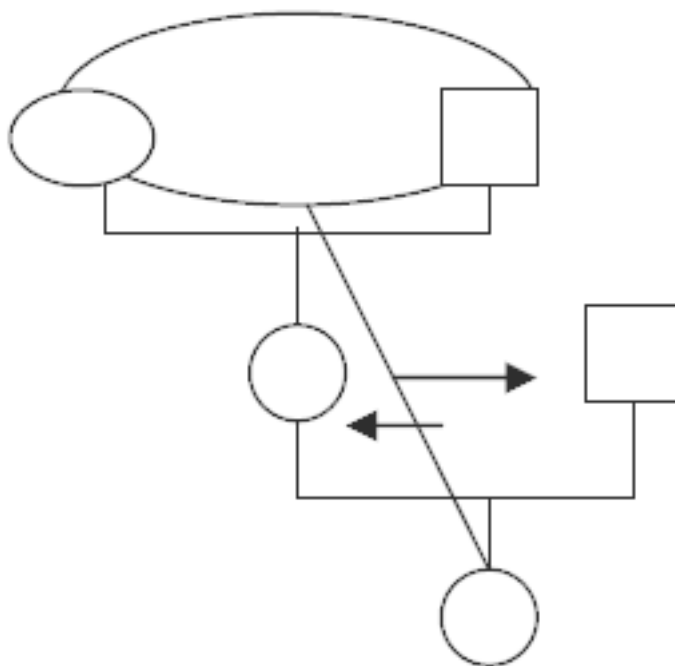


Рис. 8. Коалиция: старшее и младшее поколение против среднего

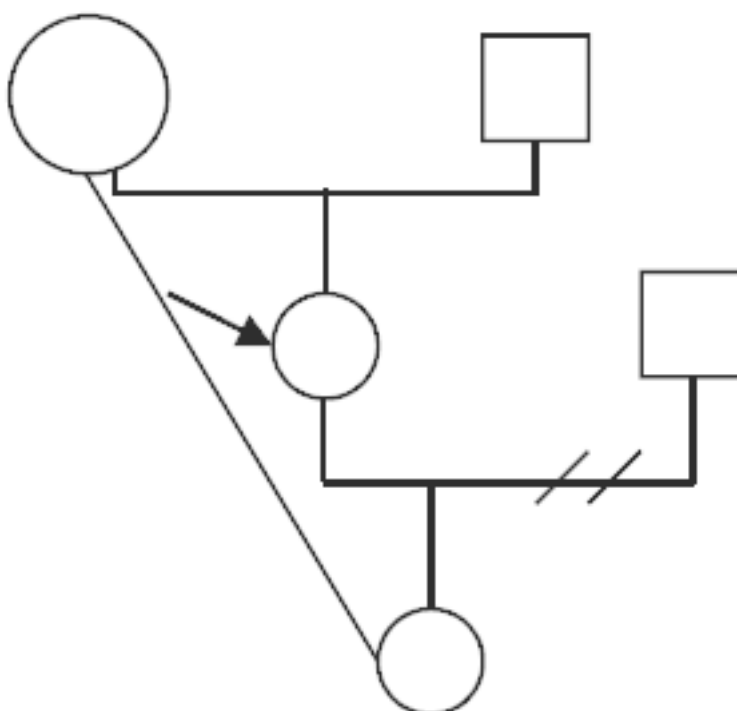


Рис. 9. Коалиция: кто-либо из старшего поколения объединяется с ребенком против одного из родителей

Вертикальные коалиции дисфункциональны, горизонтальные альянсы – функциональны.

Пример. Вместе живут муж, жена и мать жены. Отношения между супругами дистантные, но ссор не наблюдается. Однако практически каждый день – бурные конфликты между зятем и тещей. Муж недоволен, что теща живет вместе с ними, хотя у нее есть собственная квартира. Жена говорит, что не оставит маму одну, так как та ее вырастила. Понятно, что муж недоволен скорее тем, что жена допускает подобную ситуацию, однако выяснение этого вопроса с ней вывело бы систему из равновесия. Поэтому, безопасней и надежней конфликтовать с тещей, фактически вызывая огонь на себя. В свою очередь, у жены тоже существуют претензии к мужу. Однако, пока ее мама живет с ними, прояснять недовольства просто «не доходят руки». В результате система стабильна, а конфликты между зятем и тещей обслуживают семейный гомеостаз.

На приеме у семейного психотерапевта коалиции обычно можно вычлениить по вариантам рассаживания при условии, что в кабинете достаточное количество посадочных мест. Очень важно дать семье возможность выбрать расположение в пространстве. Поэтому в кабинете семейного психотерапевта всегда должно быть больше стульев и кресел, чем членов семьи. Взаимное расположение – быстрый и надежный способ диагностики семейной структуры (Минухин, Фишман, 1998).

Иерархия

Термин *иерархия* охватывает несколько фундаментальных теоретических предположений. Как правило, ее определяют как авторитет, доминирование, власть, право принимать решения или степень влияния одного члена семьи на других, контроля над ними. Контроль означает не только контроль над другими, например, над детьми, но также над принятием решений в семье. Понятие иерархии также может использоваться в изучении изменений в структуре ролей и правил внутри семьи. Тем не менее иерархия является необходимым атрибутом существования системы, ибо все живые существа, способные к обучению, организуются и выстраивают иерархию. Иерархия заложена в природе организации и поддерживается всеми ее участниками. Иерархии могут быть слабыми и неэффективными, с одной стороны, и жесткими и деспотичными – с другой. В первом случае молодые члены семьи могут оказаться незащищенными из-за отсутствия руководства; во втором их рост как автономных независимых индивидов может быть нарушен, или может начаться борьба за власть. Если функциональная иерархия необходима для сохранения стабильности здоровой семьи, то для ее приспособляемости к изменениям необходима гибкость. Наиболее общим выражением боязни изменений является избегание конфликтов, когда члены семьи уклоняются от обсуждения своих несогласий, чтобы защитить себя от причиняющей боль суровой правды. В этом случае скрытые проблемы могут носить хронический характер. В большинстве семей родители несут ответственность за детей, а следовательно обладают всей полнотой власти в нуклеарной семье. В нормально функционирующей семье члены придерживаются общепринятых норм разделения власти. Однако, если в семье существуют недостаточно четкие границы между родительскими и детскими подсистемами, то возможен вариант, когда родители делают детей партнерами. Этот вариант называется *перевернутой иерархией*. Отличительной чертой таких семей является то, что статус ребенка в них выше статуса родителя. Это семьи, где родитель может даже гордиться тем, что ребенок ему «лучший друг». Например, мама может обсуждать с дочерью свои измены мужу, делая дочь соучастницей. В данном случае уже не совсем понятно, кто является матерью, а кто дочерью.

Другой пример: когда кто-то из родителей заболевает, и ребенок начинает выступать в роли «родителя» по отношению к нему. Подобными примерами изобилуют «алкогольные» семьи, когда сын (или дочь) может заменять для матери пьющего супруга. Такое явление называется *парентификацией* (от англ. parents – родители). Обычно в подобных семьях мы видим инфантильных родителей и детей, исполняющих родительские функции.

Еще один вариант перевернутой иерархии складывается, если в семье нарушены *границы поколений*. Этот термин используется, чтобы показать различия в межпоколенных правилах, близости и иерархии. В целом решающий голос в принятии жизненно важных для семьи решений – у членов нуклеарной семьи, а у членов расширенной семьи – совещательный. Бывают же случаи, когда ни одно решение супруги не могут принять, не посоветовавшись со своими родителями по причине наличия у них опыта, ответственности и материальных ресурсов. Часто в таких семьях будут присутствовать коалиции через поколение, где сплоченность или преданность друг другу между родителем и ребенком больше, чем между самими родителями (Haley, 1973). Во всех вышеперечисленных случаях нарушенной иерархии нарушенными оказываются и отношения в супружеской диаде.

Еще один вариант нарушенной иерархии может быть связан с несбалансированностью иерархии в детской подсистеме. Здесь возможны два варианта: либо чрезмерная иерархизированность, когда один ребенок несет непосильное бремя родительских функций, отвечая за всех остальных детей, либо отсутствие иерархии – в этом случае существует некто, часто мать, которая регулирует все взаимодействия между детьми и в ответе за все, что с ними происходит.

Сплоченность

Сплоченность – степень эмоциональной близости между членами семьи. В отношении семейных систем это понятие используется для описания степени, до которой члены семьи видят себя как связанное целое. Для диагностики семейной сплоченности используются следующие показатели: эмоциональная связь между членами семьи, организация семейных границ, лояльность семейным правилам, зависимость членов семьи друг от друга, стиль принятия решений по семейным вопросам, совместно проводимое членами семьи время, отношения с друзьями, общие интересы и отдых. Можно выделить четыре уровня сплоченности (от экстремально высокого до экстремально низкого) и, соответственно, четыре типа семей.

Запутанная система (enmeshed) характеризуется слишком высоким уровнем сплоченности. В семье чрезмерно много центростремительных сил. Отдельные члены семьи не могут действовать независимо друг от друга, ибо существуют крайности в требовании эмоциональной близости и лояльности. В семье слишком много согласия, различия в точках зрения не поощряются. Личного пространства в таких семьях почти нет. Подобные семьи М. Боуэн (Bowen, 1960, 1978) определял как слабо дифференцированные (см. ст. автора «Работа с парой в рамках теории семейных систем Мюррея Боуэна» в настоящем сборнике). Семья как система имеет жесткие внешние границы с окружением и диффузные внутренние границы между подсистемами и членами семьи. Энергия людей сфокусирована в основном внутри семьи или отдельной ее подсистемы, и у каждого ее члена существует мало не разделенных с другими интересов.

Разобщенная система (disengaged) – другая крайность – характеризуется низким уровнем сплоченности и лояльности семье. В такой семье существует слишком много центробежных сил. Члены семьи эмоционально крайне разделены, мало привязаны друг к другу и ведут себя несогласованно. Они часто проводят время раздельно, имеют каждый свои, не связанные между собой интересы. Друзья у таких супругов тоже у каждого свои. Им бывает трудно оказывать поддержку друг другу и совместно решать жизненные проблемы. Однако нельзя сказать, что члены такой семьи являются хорошо дифференцированными личностями в понимании Боуэна (Bowen, 1960, 1978). Изолируясь друг от друга, подчеркивая свою независимость, они

часто скрывают свою неспособность устанавливать близкие взаимоотношения. Описывая этот процесс, Боуэн отмечал, что при сближении с другими у таких людей отмечается возрастание тревоги (см.: «Работа с парой в рамках теории семейных систем Мюррея Боуэна»). «Полюса данной шкалы (близость – раздельность) отражают два фундаментальных человеческих страха – страх одиночества и страх быть поглощенным другими» (Черников, 2001).

Раздельная система (separated) характеризуется умеренной сплоченностью. В эмоциональных отношениях в семье присутствует некоторая раздельность, однако она не является такой крайней, как в разобщенной системе. Несмотря на то, что время, проводимое отдельно, для членов семьи более важно, семья способна собираться вместе, обсуждать проблемы, оказывать поддержку друг другу и принимать совместные решения. Интересы и друзья являются обычно разными, но существует и область, разделяемая с другими членами семьи.

Связанная система (connected) характеризуется высокой степенью эмоциональной близости, лояльностью во взаимоотношениях и определенной зависимостью членов семьи друг от друга. Члены семьи часто проводят время вместе. Это время для членов семьи более важно, чем время, посвященное индивидуальным друзьям и интересам. Однако сплоченность в таких семьях не достигает степени запутанности, когда пресекаются всякие различия.

Как видно из вышесказанного, члены связанных и раздельных систем способны сочетать собственную независимость с эмоциональными связями со своими семьями. Эти два типа систем являются сбалансированными. Разобщенные и запутанные системы являются несбалансированными, они обычно рассматриваются как проблематичные, ведущие к нарушениям функционирования семейной системы.

Чтобы определить уровень сплоченности семьи, на приеме у психотерапевта бывает полезно обсудить следующие темы:

1. Эмоциональная связь:

- Обращаются ли члены семьи за помощью друг к другу?
- Чувствуют ли себя члены семьи близкими друг другу?
- Важно ли для членов семьи чувство единства?

2. Семейные границы:

- Предпочитают ли члены семьи общество друзей обществу друг друга?
- Близки ли члены семьи с посторонними в большей степени, нежели друг с другом?
- Приветствуют ли члены семьи неожиданные визиты к ним домой?

3. Принятие решений:

- Советуются ли члены семьи друг с другом по поводу принятия решений?
- Существует ли способ повлиять на уже принятые решения?

4. Время:

- Любят ли члены семьи проводить время вместе?
- Трудно ли им долгое время находиться вместе?

5. Друзья:

- Существуют ли у членов семьи близкие друзья (отдельные от других членов семьи)?
- Как принимаются друзья других членов семьи?

6. Интересы и отдых:

- Часто ли семья собирается вместе?

- Устраивают ли члены семьи совместные мероприятия, приносящие удовольствие всем участникам?

Гибкость

Семейная *гибкость* – характеристика того, насколько гибко или, наоборот, ригидно семейная система может приспосабливаться, изменяться при воздействии на нее стрессоров. Для диагностики гибкости используются следующие параметры: лидерство, контроль, дисциплина, правила и роли в семье. Здесь также выделяются четыре уровня гибкости. *Ригидная* (rigid) система обладает очень низкой гибкостью и адаптивностью. Такая система не способна решать жизненные задачи, возникающие перед семьей в ее продвижении по стадиям жизненного цикла. Семья отказывается меняться и приспосабливаться к изменившейся ситуации (рождение, смерть членов семьи, взросление детей и отделение их от семьи, изменения в карьере, месте жительства и т. д.). Система часто становится ригидной, когда она чрезмерно иерархизирована, т. е. существует член семьи, который всем заведует и все контролирует. Переговоры по важным вопросам в такой семье ограничены, а большинство решений принимается лидером. В ригидной системе роли, как правило, строго распределены и правила взаимодействия остаются неизменными. Слишком малое количество изменений в системе ведет к высокой предсказуемости и ригидности поведения ее членов. *Хаотическая* (chaotic) система характеризуется очень высокой степенью непредсказуемости. Такое состояние система часто приобретает в момент кризиса, например, при рождении ребенка, разводе, потере источников дохода и т. д. Проблемным оно становится, если система застревает в нем надолго. Такой тип системы имеет неустойчивое или ограниченное руководство и испытывает недостаток лидерства. Решения являются импульсивными и непродуманными. Роли неясны и часто смещаются от одного члена семьи к другому. Большое количество изменений приводит к непредсказуемости происходящего в системе. *Структурированная*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.