

Современная
психотерапия

Анна Варга

Введение в системную семейную психотерапию



COGITO
CENTRE
NT

Анна Яковлевна Варга
Введение в системную
семейную психотерапию
Серия «Современная
психотерапия (Когито-Центр)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9370094

*Введение в системную семейную психотерапию./ Варга А.Я.: Когито-
Центр; Москва; 2009*

ISBN 978-5-89353-269-2, 978-5-89353-313-2

Аннотация

В книге излагаются правила функционирования семейной системы, приводятся примеры составления генограмм и их анализа. Описание многочисленных случаев из практики иллюстрирует и дополняет теоретические положения. Семья рассматривается здесь как социальная система, как комплекс элементов и их свойств, находящихся в динамических связях и соотношениях друг с другом. Книга будет интересна как специалистам, так и всем интересующимся проблемами психологии и психотерапии.

Содержание

Введение в системную семейную психотерапию	4
Петли обратной связи	7
«Черный ящик»	13
«Организмический» взгляд на мир и круговая причинность	21
Общая характеристика семейной системы	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Анна Яковлевна Варга

Введение в системную семейную психотерапию

Введение в системную семейную психотерапию

Системная семейная психотерапия является одним из направлений системного подхода. Можно назвать следующие виды системной психотерапии: классическая системная семейная психотерапия (ССТ) с такими подразделениями, как стратегическая ССТ, структурная ССТ, миланский подход, подход Мюррея Боуэна; постклассическая системная терапия – нарративная психотерапия, ориентированная на решение, краткосрочная психотерапия, нейролингвистическое программирование. Все эти виды психотерапии основываются на системной теории. Системная теория, или теория систем, является не вполне психологической теорией. Практически одновременно системные идеи развивались в кибернетике (Н. Винер, Р. Эшби и т. п.), в биологии (В. Вернадский, Н. Бернштейн, К. Лоренц, Н. Тинберген), антропологии (М. Мид) и затем проникли в культурологию и психологию (Г.

Бейтсон, Т. Лири, Р.А. Вильсон, А. Кожибский).

К первой половине XX в. накопилось множество фактов в разных областях знания, которые нельзя было объяснить с помощью существующих на тот момент теорий. Чем регулируется динамика численности популяций животных? Почему те, кто болели тифом, не болеют туберкулезом? Почему в определенные исторические периоды разные люди начинают вести себя одинаково? Почему в цитадели европейской культуры, Германии, была создана армия насильников и садистов? Стало понятно, что нужен какой-то новый способ понимания и анализа действительности. Новую методологию предложила теория систем.

Система – это некое образование, состоящее из множества взаимосвязанных элементов, которые как единое целое взаимодействуют с внешней средой и реализуют общие функции. Функционирование элемента системы вторично по отношению к функционированию всей системы. Всем известны примеры нарушения экологического равновесия, когда изменение численности одной популяции животных приводит к изменению численности другой. Это происходит не потому, что одни животные стали размножаться активнее других, а потому что в экосистемах все элементы связаны между собой и любое изменение одного элемента влечет за собой изменение другого. Такие же механизмы существуют и в социальных системах. Яркий пример привел Г. Бейтсон в статье «От Версаля до кибернетики» (2000), где он ясно

показал, что события в Германии перед и во время Второй мировой войны во многом обусловлены Версальским договором. Подобная картина наблюдается и в семейных отношениях. Поведение людей редко определяется их свободной волей или их бессознательными «движениями души», в основном законами функционирования тех систем, к которым они принадлежат – семьей, социальным атомом, государством, культурой и цивилизацией.

Системная семейная психотерапия не связана с психологическими теориями, на которых основывается индивидуальная психотерапия. Это стало понятно уже 40 лет назад. В фундаментальном труде по семейной психотерапии Г. Эриксон и Т. Хоган (Erickson, Hogan, 1972) утверждают, что осуществленный ими анализ литературы не выявил данных о том, что системная семейная психотерапия «выросла» из каких бы то ни было ранее существующих теоретических положений в психотерапии. В ее основе общая теория систем.

Итак, есть некие общие положения системной теории, которые используются во всех областях ее применения, в том числе и в системной семейной психотерапии.

Петли обратной связи

Обычно открытие механизма обратной связи приписывают американскому математику Норберту Винеру. Во время Второй мировой войны в Пентагоне он разрабатывал теорию, с помощью которой создавались механизмы сопровождения и уничтожения летящих аппаратов противника. Информация с экранов радаров о положении цели использовалась для расчета поправок, необходимых для наведения орудий на цель. Затем эффективность этих поправок вновь оценивалась с помощью радара, вновь производились расчеты и т. д. до уничтожения цели. Этот процесс и был назван контуром обратной связи. Сличение информации, полученной с радаров, с положением летящей цели и поправки наведения производились подобным образом и тогда, когда наведение осуществлялось людьми, и тогда, когда расчеты делались машинами. Эти механизмы обратной связи используются во всех видах любой целенаправленной деятельности: и тогда, когда человек берет со стола коробку спичек, и тогда, когда головка подсолнуха поворачивается за солнцем (Будинайте, Варга, 2005). Механизм обратной связи на примере физиологии движений человека еще в 1939 г. описал отечественный ученый Н. Бернштейн. «На самых первых порах изучения движений Бернштейн обнаружил, что при повторении одного и того же движения, например удара молотком по зу-

билу, рабочая точка молотка каждый раз очень точно попадает по зубилу, но путь руки с молотком к месту удара при каждом ударе в чем-то различен. И повторение движения не делает этот путь одинаковым. Повторением без повторения назвал это явление Н. А. Бернштейн. Значит, при каждом новом ударе нервной системе не приходится точно повторять одни и те же приказы мышцам. Каждое новое движение совершается в несколько отличных условиях. Поэтому для достижения того же результата нужны иные команды мышцам. Тренировка движения состоит не в стандартизации команд, не в научении командам, а в научении каждый раз быстро отыскивать команду, которая в условиях именно этого движения приведет к нужному двигательному результату... Для выполнения того или другого движения мозг не только посылает определенную команду к мышцам, но и получает от периферийных органов чувств сигналы о достигнутых результатах и на их основании дает новые, корректирующие команды. Таким образом, происходит процесс построения движений, в котором между мозгом и периферийной нервной системой существует не только прямая, но и обратная связь» (Фейгенберг, 1991).

Итак, обратная связь – это *информация о результатах функционирования системы*, поступающая в эту же систему.

Существует отрицательная и положительная обратная связь. В случае отрицательной обратной связи информация используется системой для уменьшения отклонения резуль-

тата функционирования от некоторой заданной нормы. Во втором случае информация приводит к существенным изменениям, т. е. к потере стабильности и равновесия. Особый тип отрицательной обратной связи, подробно изученный в биологических и социотехнических системах, называется гомеостазисом. Гомеостазис – это стремление системы сохранять свои сущностные свойства во взаимодействии со средой, обеспечивая выживание системы. Минимизация влияния внешней среды – работа закона гомеостаза. Система стремится сохранить статус кво в каждый момент своего существования.

Известный пример гомеостаза: как человеческий организм поддерживает температуру крови. Стоит измениться температуре среды, как меняется частота сердечных сокращений, суживаются или расширяются сосуды, срабатывает система потоотделения и т. д. до тех пор, пока не восстановится температура крови. Если в силу каких-то причин невозможно восстановить температуру тела, человек может умереть либо от переохлаждения, либо от перегрева. Подобным образом действует семейная система для поддержания, например, неизменной дистанции между людьми. Допустим, один из супругов отходит на периферию семейной системы: проводит меньше времени с близкими, а когда находится дома, то ведет себя незаинтересованно, невключенно, потому ли что много работает, или завел роман на стороне, или по каким-то другим мотивам. Тогда кто-нибудь другой

из членов семьи начинает развивать симптоматическое поведение, т. е. такое поведение, которое потребует большего участия в семейной жизни от ушедшего на периферию элемента. В незапущенных случаях обычно достаточно супружеского конфликта. Во время конфликта дистанция между людьми сокращается. Конфликтующие очень сконцентрированы друг на друге, поглощены друг другом, испытывают сильные переживания по отношению друг к другу в одно и то же время. Скандал от акта любви отличает лишь знак эмоций – минус и плюс. Кроме того, очень трудно помириться без ссоры. Если отдалившийся супруг не вступает в конфликт, на просьбы помириться говорит: «А я ни с кем не ссорился», на вопрос: «Что происходит?» – отвечает: «А разве что-то происходит?», то дело плохо. Оказывается, это запущенный случай. Для того чтобы изменить положение, лучше всего подходит симптоматическое поведение – болезни, допустим, детей или супруга/ги. Чтобы вылечить серьезно заболевшего ребенка или супруга, нужно проявить серьезное участие. Симптоматическое поведение длится до тех пор, пока не восстановится близкая, привычная дистанция или не разрушится семья.

Активность системы – это распространение гомеостатической регуляции на внешнюю среду, деятельность, направленная на изменение и организацию внешней среды в соответствии с требованиями внутреннего устройства системы. Для поддержания более или менее постоянной температу-

ры тела человек в первую очередь одевается и строит дома. Допустим, строит из дерева. Значит, валит деревья. Значит, вмешивается в экосистему леса, изменяет свою внешнюю природную среду. Последние лет триста внешняя среда просто изнемогает от активности человека. Семейная система так же характеризуется определенной активностью. Обычно семейная система состоит из нескольких подсистем. Формальные подсистемы – супружеская пара или супружеская подсистема и дети, детская подсистема. Каждая представляет своего рода внешнюю среду для другой.

Дисфункциональная супружеская подсистема обычно использует другие подсистемы, чаще всего детскую подсистему, если детей двое, или детский организм, если ребенок один, для своей стабилизации» (Будинайте, Варга, 2005). Приведу пример. Обратилась супружеская пара по поводу дочери 14 лет. Вика связалась с «дурной компанией» в Интернете, общается с друзьями по ICQ, по телефону, забросила уроки, стала хуже учиться. Эту ситуацию заметил папа Николай, когда переходил с работы на работу, стал больше бывать дома и обнаружил, чем дочь занята днем. В связи с этим он не стал устраиваться на новую работу, сел дома и занялся воспитанием дочери. Его жена Марина также стала беспокоиться о Вике, хотя ее представления о воспитании ребенка во многом отличались от представлений Николая. Николай обратился за помощью и привел своих женщин на семейную психотерапию. В процессе психотерапии выясни-

лось, что у супругов давно конфликты, потому что Николай считает, что на жену слишком сильно влияют ее родители. Марина прислушивается к ним больше, чем к нему. Он же не пользуется авторитетом в своей семье, хотя, как правило, бывает прав. А тут еще выяснилось, что дочь непонятно чем занимается. Николай стал читать переписку дочери, обнаружил «похабщину». В общем Марина не только плохая жена, но еще и плохая мать. Марина – старшая дочь в своей родительской семье – всегда была очень близка со своим папой. Был период, когда папа жил как бы на два дома – за городом с женой и двумя детьми и в городе с Мариной, которая как раз заканчивала школу. Марина очень любит своего папу и боится его расстраивать, у папы слабое сердце, был инфаркт. А папа любит руководить. Всякий раз, когда Марина поступает по совету папы вопреки мнению Николая, начинаются многомесячные конфликты и обиды. На сеансах психотерапии Марина была определена как человек, для которого одинаково важно быть хорошей дочерью и хорошей женой. Марина с этим согласилась. Она считает, что уходит в свою собственную семью, только когда к роли жены присоединяется роль матери, т. е. тогда, когда проблемы у Вики и надо быть очень включенной и внимательной мамой. Вика, кстати, ясно понимает, что происходит и прямо говорит: «Пусть уж лучше они меня ругают вместе, чем ссорятся друг с другом».

«Черный ящик»

В конце 1940-х годов, когда под руководством Н. Винера формировалась новая наука – кибернетика, необходимо было разработать новый понятийный аппарат, инструменты для анализа систем. Одним из таких инструментов стал предложенный Н. Винером «черный ящик» – модель для анализа систем.

Мы опишем несколько упрощенную модель «черного ящика», применимую для анализа открытых социальных систем, к которым относится семья.

«Для того чтобы описать семейную систему, необходимо определить три набора параметров:

- 1) набор факторов, воздействующих на семейную систему;
- 2) набор реакций семейной системы на каждый из этих факторов;
- 3) набор факторов, определяющих желаемое состояние семейной системы» (Иванов, Шустерман, 2003).

Рассмотрим первые два набора. «Щелкни кобылу в нос – она махнет хвостом». Эта шутовская кибернетическая формула очень хорошо описывает то, что мы пытаемся определить. Мы не знаем, как устроена открытая система «лошадь», но мы знаем, что при конкретном воздействии («щелк-

чок в нос») эта система дает регулярно повторяемую реакцию — «махнет хвостом».

Модель «черного ящика» применительно к семье используется обществом давно. Поговорки «От осины не родятся апельсины» и «Яблочко от яблони недалеко падает» хорошо это иллюстрируют. Мы не знаем, что конкретно происходит в «черном ящике» семьи, но мы знаем, что появившийся в семье младенец будет обладать семейными свойствами и чертами.

Существует некий обычный набор факторов, воздействующий на семейную систему. Все они так или иначе структурируют время и содержание жизнедеятельности семьи, могут увеличивать стресс и тревогу в семье или успокаивать и снижать напряжение. Понятно, что с ними нераздельно связаны реакции системы.

1. Родственники со стороны мужа и со стороны жены. Это воздействие может быть организационным (дают материальную помощь или получают материальную помощь, помогают по хозяйству и с детьми или сами нуждаются в помощи, требуют регулярных посещений или нет и т. п.), а также это воздействие может быть психологическим, например, общение с родственниками увеличивает или уменьшает напряжение и тревогу в семье.

2. Работа, коллеги и начальники. Воздействие этого фактора разнообразно. Работа структурирует время пребывания всех членов семьи вместе (много работают — редко видят-

ся), определяет материальный уровень жизни семьи, в некоторых случаях круг общения семьи. Все это сопровождается определенной динамикой тревоги и напряжения в семейной системе. Премии, проценты от сделок и продаж, веселая компания друзей-коллег могут снижать напряжение, пьянство на работе, конфликты, агрессия начальства приносят тревогу в семью. Работа может быть способом ухода от домашних конфликтов, а может быть горькой повинностью, может разлучать с ребенком и любимыми домашними занятиями.

3. Воспитатели детских садов, школьные учителя, соседи, друзья. Воспитатели и учителя могут серьезно влиять на времяпрепровождение и самочувствие семьи. Ежедневные сообщения о плохом поведении, домашние задания, которые необходимо делать всей семьей, – стрессоры для семьи.

Для того чтобы пользоваться моделью «черного ящика», необходимо установить не только фактор воздействия, но и пространство на границе системы, куда направлено воздействие, – вход, а также установить пространство на границе системы, где наблюдается реакция на фактор воздействия, – выход.

Допустим, мать жены – стрессогенный фактор. Она требует чего-то и обвиняет в чем-то всякий раз, общаясь со своей дочерью. Дочь каждый раз после самого короткого разговора с матерью по телефону плачет, чувствует вину и злость. Итак, жена в данном случае – тот вход, через который в

систему попадает напряжение. После этого в черном ящике происходят некие супружеские конфликтные взаимодействия, тогда муж напивается с друзьями. Скандал с тещей на входе, пьянство мужа на выходе. Кстати, это практически единственная ситуация, когда теща и жена в мире и согласии ругают пьяницу.

Применительно к открытым системам правильнее было бы говорить о воздействиях на систему и состояниях системы. Например, появление ребенка – воздействие на семейную систему – неизбежно приведет к изменению состояния системы. Люди, которые выполняли функции супругов по отношению друг к другу, начинают выполнять функции родителей по отношению к новому существу – ребенку и по отношению друг к другу. Иногда это состояние системы задерживается надолго: дети выросли, а родители все еще обращаются друг к другу: «мать», «отец». Вероятно, родительские функции привлекательнее, чем супружеские. Действительно, заниматься любовью с человеком, которого называешь «мать», – не то же самое, что заниматься любовью с человеком, которого называешь «жена».

Факторы, определяющие желательное состояние системы, многообразны. Это некие представления о хорошей семье. Такие представления складываются под влиянием культурных традиций общества, социальной модели семьи, семейного мифа, и актуального состояния системы. Например, в России общество всегда мягко относилось к непол-

ным семьям, сложносоставным семьям (супруги и их дети от предыдущих браков), т. е. распад семьи не был общественной трагедией. Причин несколько. Во-первых, основная масса населения страны – потомки рабов, крепостных крестьян. Законы крепостного права в России были жестоки, разрешалось разлучать семьи, отдельно продавать детей и супругов. Таким образом, транслировалась низкая ценность семьи. Во-вторых, систематически уничтожалось мужское население в войнах и репрессиях, особенно в XX в. Чтобы сохранять популяцию, общество приветствовало неполные семьи, безотцовых деток. Во время Второй мировой войны в России практически была уничтожена мужская популяция 1923–1924 гг. рождения. Надо отметить, что в Германии уходящих в увольнение солдат буквально поощряли к воспроизведению потомства, снабжали специальными складными люльками, которые солдаты оставляли у своих барышень. Такая общественная политика автоматически приводила к снижению роли отца в выращивании детей, к упрощению модели мужского поведения в семье, к появлению неадекватных требований к мужчинам у женского населения (либо принц, либо нищий: любой персонаж с мужской анатомией) и к появлению поколений женских семей. Надо отметить, что и в русской литературе с ее проповедью добра нет описания счастливой и содержательной семейной жизни. Можно назвать два произведения: «Старосветские помещики» Гоголя, где описаны нежные, но пустые отношения су-

пругов, и «Что делать» Чернышевского – малохудожественный роман об утопических безэмоциональных семейных отношениях. Итак, общественная ценность семьи низкая, разных конструктивных моделей семьи нет. Из-за этого картина хорошей жизни конкретной семьи обычно слишком сильно зависит от моделей родительских семей: либо все как у родителей, либо ничего как у родителей. Случаются парадоксы. Например: в трех поколениях семьи клиентки мужа изменяли женам. Они уходили к другим женщинам, затем возвращались и вскоре после этого заболевали и умирали. Дочь, молодая женщина, собирается замуж. Жених влюбляется в другую, уходит, затем возвращается. Очень хочет жениться, около года осаждает клиентку, пытается убедить ее в том, что никакой измены больше не будет. Клиентка не может принять решение, выходить ли ей замуж за этого человека. В процессе психотерапии выясняется, что доверие к жениху вернется, если он в раскаянии повесится. В этой семье картина благоприятного будущего – смерть или тяжелая болезнь мужа.

Существует еще один принцип. На большинство живых систем и особенно человеческих систем воздействуют разнообразные и множественные факторы внешней среды. Система стремится сохранить свою стабильность, для этого у нее есть определенные механизмы. У семейных систем есть некие правила или предписания, которые содержат информацию о том, как сохраниться перед лицом внешних воз-

действий. Это некие так называемые желательные состояния системы. Для российских семей актуальны такие желательные состояния, которые можно назвать «резерв для выживания». Внешняя среда существования семей практически во все времена была небезопасной, угрожающей. Семьи вырабатывали многообразные сценарии выживания на случаи разных внешних возмущений. Самые популярные сценарии послевоенного времени: делать продовольственные запасы, а также запасы игл и постельного белья. До конца 1950-х годов многие образованные семьи направляли детей на обучение в медицинские вузы, потому что в лагере (посадить могли любого) врач вернее выживал, чем человек другой специальности. У многих семей есть разные сценарии финансового поведения, например: не доверять своих сбережений государству. Кто-то хранит деньги в чулке, кто-то – за границей. Понятно, что выработка и реализация этих сценариев старшим поколением отражается в виде определенной картины опасного мира в умах младшего поколения. Таким образом, желательное состояние системы как резерва выживания воспроизводится из поколения в поколение.

Реакции человеческих систем, таких, как семья или организация, на изменения в среде фиксируются в виде некоторых предписаний национальной культуры. Например, «От тюрьмы и от сумы не зарекайся» – каждый может попасть в тюрьму или обнищать и пойти по миру с сумой за подаванием. Анекдоты, пословицы, поговорки – это и есть всем

нам хорошо известные культурные предписания норм реагирования на внешние воздействия. В российской культуре существуют многочисленные предписания норм реагирования на негативные воздействия среды. Хуже обстоит дело с предписаниями норм реагирования на позитивные воздействия среды. Семьи скорее распадутся в ситуации благополучия, достатка и успеха, чем вследствие пожара, инфляции, болезни.

«Организмический» взгляд на мир и круговая причинность

Один из основоположников общей теории систем Л. фон Берталанфи показал, что понятие системы вытекает из так называемого «организмического взгляда на мир». Для этого взгляда характерны два положения: а) целое больше, чем сумма его частей; б) все части и процессы целого взаимовлияют и взаимообуславливают друг друга.

Положение «Целое больше, чем сумма его частей» в системной теории составляет основу принципа тотальности, или нон-суммарности. Законы функционирования системы не сводятся к сумме законов функционирования ее подсистем (элементов, объектов). Система качественно отличается от своих элементов и их совокупности. Вода отличается от составляющих ее водорода и кислорода. Лес – не сумма деревьев. Возникают новые свойства, которые подчиняются другим законам. Систему невозможно описать через свойства ее элементов. Никакую человеческую систему – семью, организацию – невозможно описать через сумму составляющих ее личностей. Хорошо узнаваема дисфункциональная семья: муж и жена по отдельности – прекрасные, чуткие, тактичные люди. Вместе они являют миру бессмысленно скандалящую пару. Это происходит потому, что их прекрасные человеческие качества вторичны по отношению к законам функцио-

нирования их дисфункциональной семейной системы.

Второе положение «организмического» взгляда: все части и процессы целого взаимовлияют и взаимообуславливают друг друга.

Человек описывает себя через простые бинарные оппозиции: верх – низ, лево – право, плохо – хорошо, причина – следствие и т. п. Возможно, легкость и естественность бинарного мышления связана с понятием симметричности. Все растения, животные, люди обладают осью симметрии. Так все живое приспособилось к феномену тяготения земли. Находясь в этом симметричном мире, просто опираться на бинарные оппозиции. Они «работают» при описании и понимании статичного, механического мира, но бесполезны в тех случаях, когда надо понимать и описывать многоуровневые взаимодействия и взаимозависимости. Системный подход предполагает особый способ восприятия реальности, отличный от того, к которому все мы привыкли. Возникшие еще в XVIII в. представления о детерминированности мира, о возможности вычленить причину и следствие, найти одну истинную первопричину мешают понять, что в реальности причины и следствия могут меняться местами. В мире может существовать множество истин, справедливых в разных условиях и с определенной степенью вероятности.

Представление о бинарности мира создает линейную причинно-следственную связь, с помощью которой описываются процессы или события. В этой картине мира главный во-

прос «Почему?»

В системном подходе такая линейная следственно-причинная логика существовать не может. Она заменяется на круговую логику, в которой главный вопрос «Зачем?» Для того чтобы выявить психодиамику семейной жизни, необходимо перейти к системному мышлению. Почему маленький Ганс панически боится лошадей и не выходит из дому? Потому что он испытывает эротическую привязанность к своей матери, боится гнева отца за это, вытесняет «преступное влечение» и проецирует свой страх на лошадей в упряжке, потому что именно такой вид лошадиной морды напоминает ему лицо отца в очках. Это линейная логическая цепочка, представляющая ход рассуждений психотерапевта, который помещает причину симптоматического поведения внутрь человека. В соответствии с системной логикой причина симптоматического поведения конкретного человека – в механизмах гомеостатической регуляции функционирования той системы, элементом которой этот человек является. Именно поэтому системная логика не отвечает на вопрос «Почему?», она отвечает на вопрос «Зачем?» Можно предложить много версий того, «зачем» маленький Ганс боялся выходить из дома:

- 1) чтобы мама меньше занималась сестричкой, чтобы система не переходила на следующую стадию жизненного цикла;
- 2) чтобы родителям было о чем говорить друг с другом,

вместо того чтобы: ругаться, заниматься сексом, умиляться, глядя на дочку;

3) чтобы у отца был предмет для обсуждения с З. Фрейдом, его наставником и консультантом.

Системная логика сложна для усвоения и практики еще и потому, что она должна преодолеть законы порождения высказываний, законы вербального взаимодействия. В семье множество событий происходит одновременно. Все, что совершается в семье, является информацией, сообщением для всех членов семьи. Эти сообщения поступают к людям и вербально, и невербально. Мама моет посуду на кухне и гремит ею больше обычного, потому что она сообщает, что сердита на папу, который пришел с работы позже обычного. Папа в это время смотрит телевизор, но не закрывает дверь комнаты, показывая, что хочет мириться. Сын, который обычно делает уроки сам, сейчас, чувствуя напряжение в атмосфере, просит отца помочь с решением задачи. Отец помогает, но говорит громко, унижает, демонстрирует, что без него сын – пустое место, что отец нужен семье. Мама встает на защиту сына, упрекает папу за то, что он мало занимается ребенком. Однако пусть через скандал, но родители начинают общаться и в конце концов мирятся.

Самое интересно, что они рассказывают об этом эпизоде совсем не так, как это было в действительности: рассказ осуществляется в словах, из него исчезает одновременность и многомодальность поступления информации от всех ко

всем. Средствами языка эти процессы передать невозможно, потому что язык линейен. Одно слово в одну единицу времени, друг за дружкой выстраиваются звуки речи и буквы письма. Язык передает события так же, как проекция движения колеса на бумаге (прямая линия) отражает его реальное круговое движение. Для развития системного мышления необходимо преодолеть «тиранию языка», как считают создатели миланской школы системной семейной психотерапии.

Любые изменения, происходящие в любой из подсистем, отразятся во всех других подсистемах и системе в целом.

Семейная система – это открытая система, она находится в постоянном взаимообмене информацией и материей с окружающей средой. Семейная система – это самоорганизующаяся система, т. е. поведение системы целесообразно. Люди, составляющие семью, поступают так или иначе под влиянием правил функционирования данной семейной системы, а не под влиянием своих потребностей и мотивов. Элементы семейной системы (члены семьи) находятся друг с другом в постоянном взаимодействии, между ними складываются топологические и динамические отношения. Топологические отношения – это отношения близости-отдаленности. Структура семьи, состав ее коалиций: мать и дети, а отец на периферии, или коалиция отец – дочь против коалиции мать – сын, или супружеская подсистема и детская подсистема – все это разные варианты топологических отношений элементов.

Динамические отношения – это отношения влияния, за-

висимости, взаимодействия и коммуникации (Варга, Будинштейн, 2005).

Классическая системная психотерапия сфокусирована на информационно-коммуникативном функционировании социальных групп, семьи прежде всего. Элементы системы связаны друг с другом через взаимодействие всякого рода, и любое взаимодействие несет информацию системе как об отдельных элементах, так и обо всей системе в целом. В последнем случае это обратная связь, о которой было написано выше. Взаимодействие – сложный и многоуровневый процесс.

Он обладает рядом закономерностей и особенностей, изучение которых началось в Америке, в Калифорнии в конце 1960-х – начале 1970-х годов. Исследовательской группой руководил знаменитый философ и антрополог Грегори Бейтсон. Основные результаты этого исследовательского проекта были описаны в работах Г. Бейтсона (2000), П. Вацлавика, Д. Бивин, Д. Джексона (2000).

Любая социальная система пронизана коммуникациями, буквально затоплена ими. Дело в том, что в человеческой группе коммуникации тождественны поведению. Поведение есть всегда, неповедения не бывает. Согласно системной теории, любое поведение несет в себе информацию. Фактически элементы социальной системы погружены во взаимодействие и общение, хотя бы они этого или нет. Это положение было сформулировано группой Бейтсона так: все поведенче-

ские проявления людей могут рассматриваться как коммуникация. Избежать коммуникации невозможно (Вацлавик с соавт., 2000, с. 57). Таким образом, будучи в группе, человек находится в информационном поле. Он постоянно дает сообщения и получает их. Отказ от общения тоже является сообщением. Человек не отвечает на вопросы, молчит, отворачивается и т. п. и тем самым сообщает о своем отказе. Бывает, что человек «получает» сообщения даже в тех случаях, когда их никто не посылает. Неуверенным в себе подросткам кажется, что люди, допустим, в вагоне метро на них смотрят с осуждением или насмешкой. Чем теснее связаны в группе люди между собой, тем большим количеством информации они обмениваются. Значимы не только слова, тон голоса, жесты и выражение лица, но и всякое изменение. Например: муж обычно приходил с работы в восемь, а в последнее время стал задерживаться; жена раньше занималась организацией семейного досуга, а теперь этого не делает. В функциональной семье изменения обсуждаются, в дисфункциональной часто не обсуждаются. Возникают зоны молчания, люди предпочитают не проверять свои версии происходящего, а принимать их за истину.

Например, дисфункциональная супружеская пара Х. едет в магазин за покупками. В этот день они довольны друг другом, общаются расслаблено и легко, говорят о предметах, не особенно важных. Когда покупки сделаны, жена предлагает вести машину. Муж соглашается. Жена садится за руль,

они едут, жене неудобна высота руля. Она останавливает машину, поправляет руль. Муж удобно откидывается на пассажирском кресле, поездка продолжается, а разговор замолкает. Жене кажется, что муж недоволен ее ездой. Она молчит и начинает дуться, но не спрашивает мужа, почему он замолчал. Ей кажется, что она и так это знает. Домой приезжают в напряженном молчании. Муж считает, что жена на него обижена за что-то, как он полагает, за какую-то ерунду, скорее всего, за то, что не помогал опускать руль, и обижается в свою очередь, но не задает вопросов, почему жена молчит. Вечер испорчен, опять конфликт.

Понятно, что любому поведенческому проявлению люди приписывают смыслы. Адекватно понять их можно только в контексте определенной коммуникативной ситуации. Например, симптомы болезней несут определенные сообщения и имеют смысл в коммуникативном контексте.

Всем хорошо известны истории о том, как у жены болит голова «для того, чтобы не заниматься сексом». Голова действительно болит, возможно, и из-за напряжения и тревоги, связанной с тем, что по некоторым признакам жена «поняла», что муж вознамерился заняться сегодня любовью, жена этого не хочет, а сказать об этом боится, потому что муж может обидеться, а конфликта не хочется и секса тоже не хочется, что делать, непонятно, тут-то голова и заболи. Можно принять таблетку от головной боли и завести трудный разговор с мужем про то, как этот самый секс реорганизовать,

чтобы жене хотелось его чаще. А можно таблетку не принимать, пожаловаться на головную боль, получить порцию сочувствия от мужа, и, заметьте, никакого секса. И кстати, никаких трудных разговоров про это. И муж доволен, потому что не очень-то и хотелось. Так головная боль становится осмысленным сообщением в определенной коммуникативной системе.

В системной теории считается, что психические заболевания тоже являются сообщениями. Симптоматическое поведение соответствует той коммуникативной системе, в которой оно осуществляется. Стоит изменить правила коммуникации, как меняется симптоматическое поведение вплоть до его полного исчезновения.

Все семейные системы – открытые системы, они постоянно осуществляют предметный и информационный обмен со средой.

Сложность и организованная упорядоченность таких систем возрастают за счет разрушения окружающей среды. Пример такого разрушения окружающей среды – удачно прошедший процесс сепарации. Когда элемент выделяется из своей системы, она необратимо меняет свою структуру и в каком-то смысле становится новой системой. Старая система перестает существовать. Выделившийся элемент создает новую молодую семью, а родительская система становится внешней по отношению к этой новой ядерной системе.

Общая характеристика семейной системы

1. Конечность пространства системы означает, что у любой семьи существуют границы, а вне их – среда. Среда – это совокупность объектов, изменение свойств которых воздействует на рассматриваемую систему, а также те объекты, чьи свойства меняются под воздействием этой системы. Родительские семьи, детский сад и школа, работа и сослуживцы – внешняя среда семейной системы. Отношения с тещей и свекровью, с начальником, жалобы учителя – все это может влиять на отношения внутри рассматриваемой семьи. Скандалы в семье могут отражаться на работе, на учебе ребенка в школе.

Любая социальная система входит в еще большую систему, взаимодействует с другими системами, и все они как-то влияют друг на друга. Например, критерии болезни задает общество. В России считается, что ребенок к трем годам должен приобрести навыки опрятности. Если этого не происходит, то родители начинают тревожиться, пытаются лечить энурез, энкопрез и пр. В средиземноморских странах никого не беспокоит то, что шестилетний ребенок бегает в памперсах.

Границы семейных систем проницаемые. Человек явля-

ется элементом нескольких систем, от него может зависеть их жизнедеятельность, но и сам он неизбежно так или иначе реагирует на соприкосновение с ними.

2. Время внутрисистемных взаимодействий или взаимодействий системы со средой, может быть сколь угодно непродолжительно или, наоборот, сколь угодно велико по отношению ко времени наблюдения за поведением системы. Впрочем, если речь идет о семейной системе, то внутрисистемные изменения происходят медленно. Мюррей Боуэн писал, что последовательное снижение уровня дифференциации семейной системы в течение трех поколений с большой долей вероятности приведет к появлению ребенка, больного шизофренией. В данном случае время изменения в системе занимает более 60 лет. Распад семьи вследствие развода и завершение замыкания границ новых семейных систем (например, мама и дети, папа и его новая жена) занимает в среднем около 7 лет. Другие процессы протекают быстрее: сепарация детей от родителей в норме занимает 3–4 года, правда, при некоторых видах семейной дисфункции не происходит вообще.

Несмотря на то, что история развития системной семейной психотерапии относительно недолгая, мы, тем не менее, можем обозначить основные логико-смысловые точки на некой условной шкале. Первым шагом к системному видению можно считать случай маленького Ганса. З. Фрейд помогал мальчику, обсуждая его поведение с его отцом, а не

непосредственно с ребенком. Родители изменяли свое поведение с мальчиком, и он менялся в ответ (Арутюнян, 2001).

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.