



Орасиус Нейпир  
Карл Витакер

# СЕМЬЯ В КРИЗИСЕ



Опыт терапии  
одной семьи,  
преобразившей  
всю ее жизнь

СОСИТО

**Карл Витакер  
Огастус Нейпир**

**Семья в кризисе: Опыт  
терапии одной семьи,  
преобразивший всю ее жизнь**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=172496](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=172496)*

*Семья в кризисе. Опыт терапии одной семьи, преобразивший всю ее*

*жизнь: Когито-Центр; М.; 2005*

*ISBN 5-89353-139-6, 0-553-24966-5*

### **Аннотация**

Если у кого-то возникают психологические проблемы, то прежде всего необходимо взглянуть опытным профессиональным взглядом на его семью – возможно, именно там можно найти как источники проблем, так и средства их преодоления.

Данная книга уникальна тем, что в ней на примере работы с одной семьей излагаются основы семейной терапии и одновременно анализируются психологические механизмы внутрисемейного взаимодействия.

Книга написана Карлом Витакером – одним из создателей семейной терапии – в сотрудничестве с его учеником, Огастусом Нейпиром, филологом по первому образованию. Возможно,

именно поэтому книга вот уже на протяжении 25 лет не только является профессиональным бестселлером, но и представляет собой хорошее и умное чтение, захватывающее, как роман.

Книга будет полезна не только специалистам в области психотерапии и психологического консультирования, но и потенциальным клиентам семейных терапевтов, а также всем интересующимся психологическими проблемами семьи.

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА	5
ПРЕДИСЛОВИЕ ОГАСТУСА НЕЙПИРА	23
Глава 1. ВОПРОС О СТРУКТУРЕ	28
Глава 2. НАЧАЛО	51
Глава 3. ИСТОКИ	93
Глава 4. ПОНЯТИЕ СИСТЕМЫ	110
Глава 5. ИНИЦИАТИВА	136
Конец ознакомительного фрагмента.	143

**Огастус Нейпир,  
Карл Витакер**

**Семья в кризисе.  
Опыт терапии одной  
семьи, преобразивший  
всю ее жизнь**

**ПРЕДИСЛОВИЕ  
НАУЧНОГО РЕДАКТОРА**

**Трудности перевода в семейно-терапевтическом  
контексте: от негативности к позитивности**

Если внимательно посмотреть на выдающуюся кинопродукцию последних лет, то можно отметить повышение значимости темы семьи в современном обществе. При этом в

некоторых фильмах она представлена в явной форме, когда подробно анализируются проблемы современной семьи (например, «Американская красота», «Возвращение»), а в иных – в форме скрытой, где показывается значение семейного измерения в жизни человека. К ним относится и последний фильм режиссера С. Копполы «Трудности перевода». Двое одиноких и очень разных американцев, молодая философиня, только что окончившая Йельский университет, и звезда Голливуда в затянувшемся кризисе среднего возраста, каждый с проблемами непонимания в собственной семейной жизни, встретились в Токио и вместе оказались под воздействием острого культурного шока: им не было комфортно ни в рамках чужой (хотя и ориентированной на семью) японской культуры, ни в контексте универсальной современной бизнес-культуры (принципиально антисемейной). Преодолевая несовершенство окружающего мира и собственные проблемы, они нашли, пусть и ненадолго, друг в друге родственные души, и хотя этот личностный опыт был для героев отнюдь не простым, у зрителя возникает надежда, что он окажется значимым, в частности и для их семейной жизни.

Современный мир далек от совершенства – с этим согласны не только люди искусства, но и специалисты самых разных научно-практических областей. Однако причины несовершенства и способы его преодоления каждый видит в том, что ему близко, в эффективность чего он верит. Экономи-

сты скажут вам, что для улучшения жизни следует изменить экономическую структуру общества, религиозные деятели будут подчеркивать необходимость духовно-нравственного просвещения. Среди всего многообразия специалистов-социогуманитариев есть и те, кто уверен, что самым эффективным средством помощи отдельному человеку, всем социальным структурам и человечеству в целом является семья. Эти специалисты – семейные терапевты.

Семейная терапия – направление современной психотерапии (и одновременно революционный вызов ей), суть которого состоит в том, что в качестве «клиента» для семейного терапевта выступает не индивид, а целая семья. Как самостоятельное направление психологической помощи семейная терапия возникла в 50-е годы XX в. Тогда ее пионеры-первооткрыватели (Н. Аккерман, М. Боуэн, К. Витакер, Дж. Хейли, В. Сатир и др.) сосредоточили свое внимание на развитии личности в семейном окружении и тем самым преодолели односторонние ориентации традиционной психотерапии либо на личность, либо на социум. Такой подход оказался не только продуктивным, но и экономически эффективным – было доказано, что семья, если дать ей нужный профессиональный толчок и «запустить» ее положительные силы, способна сама, на основе собственных внутренних ресурсов, помочь своим членам, а не, наоборот, усугубить страдания человека, обратившегося за психологической помощью.

Карл Витакер (1912–1995) – американский семейный те-

рапевт, один из классиков семейной терапии, автор книг «Корни психотерапии» (в соавт. с Т. Малоне), «Психотерапия хронической шизофрении», «Танцы с семьей» (в соавт. с У. Бамберри), «От психики к системе», «Полуночные видения семейного терапевта». Три последние книги уже увидели свет на русском языке. Книга «Испытание семьи» существенно отличается как от других книг Витакера, так и от всей литературы, которая опубликована в России в этой области. Здесь очень ярко и доходчиво показан «дотехнологический» классический подход семейной терапии, что является общей характеристикой всех ее направлений и отражает прежде всего дух отцов-основателей (пионеров-первооткрывателей) семейной терапии, ее суть. Книга вышла 25 лет назад. В те годы в семейной терапии происходила борьба различных направлений и школ (сейчас доминируют скорее интегративные тенденции), и, конечно, их представители критически оценивали книгу в русле собственных теоретических и технологических представлений. Однако отцы-основатели приняли книгу «на ура», и прежде всего потому, что она представляет собой не сборник техник и теоретических ориентаций (не «поваренную книгу» технологий работы с семьями), а дает читателю представление о сути общего подхода семейной терапии.

Существуют несколько основных моментов, универсальных для всех течений современной семейной терапии. Они, пусть и в неявной форме, отражены в данной книге и, более

того, составляют ее концептуальный костяк.

*Во-первых*, учитывается многоголосие, которое подразумевает не только различные позиции членов семьи, но еще и тот факт, что объективно существуют разные семьи и нет общепринятых определений того, что такое семья «на самом деле». Ключевая категория здесь – «примирение» (reconcilliation). Рисунки, которые вы встретите в этой книге, изображают различия во взглядах на семью, на примере которой авторы иллюстрируют свои положения, каждого из пяти ее членов в начале и в конце работы с ней. Каждый член семьи видит всю семью по-своему, и эти картинки меняются во времени, наглядно демонстрируя эту «многоголосную» особенность семейной терапии, где образы иногда более значимы, чем слова, и не нуждаются в переводе. Необходимость учета внутрисемейного многоголосия прежде всего связана с тем (и это подчеркивают многие направления семейной терапии), что именно отношения между супругами – психологический центр всех внутрисемейных взаимодействий, а супружеские проблемы – центр психологических проблем семьи в целом. Дело в том, что брак – это перемешивание двух, первоначально отличных друг от друга культур, которое создает новую культуру, одновременно похожую и не похожую на те, что породили ее. Если культурные различия рассматриваются в семье как негативный фактор, от которого необходимо избавиться, то они ведут к внутрисемейным расколам, вызывая у членов семьи разно-

образные защитные реакции. Однако если различия исходных культур рассматриваются как фактор роста для каждого члена семьи, они оказываются очень ценной составляющей внутрисемейной стабильности.

*Во-вторых*, в семейной терапии существует интуитивное и универсальное представление о здоровой семье как эталоне психологической помощи, несмотря на то, что нет разделяемого всеми представления о семье вообще. Здоровая семья – это «система в движении», она непрерывно изменяется, семейные правила здесь открыты и служат ориентирами для роста; допускается смена одних внутрисемейных «треугольников» и коалиций другими, при этом у членов семьи не возникает чувства ревности или нестабильности. Только тогда, когда вы свободно принимаете решение принадлежать какому-либо объединению, эта принадлежность имеет положительный смысл – общность и свобода развиваются параллельно. Друзья, соседи членов семьи свободно входят во внутрисемейное пространство, не боясь быть отвергнутыми, так как знают, что их доброжелательно примут. Обычно здоровая семья включает в свою систему три или даже четыре поколения. При этом старшее поколение может общаться с младшим, не прячась за безличностное требование сохранять дистанцию – «уважать». Здоровая семья – это место проявления близости, любви, так же как и ссор, и даже ненависти. Все свободны принимать участие в интенсивных межличностных взаимоотношениях, на основе любых челове-

ских чувств. Образцы поведения, которые обычно считают патологическими и рассматривают в качестве показателей нездоровой семьи, могут быть обнаружены и в каждой «нормальной» семье. Действительно значимые различия лежат в интенсивности, степени ригидности негативных признаков и проблем, а не в самом их существовании. Семье необходимо принять как данность абсурдные стороны человеческой жизни, а не пытаться бороться с ними. Семьи, мир которых наполнен различного рода фобиями по поводу «ненормальности», старающиеся избежать всех патологий, обычно становятся жертвами этой ригидности. Четкая дистанция между поколениями – один из основных компонентов в структуре хорошо функционирующей семьи (ее не следует путать с негибкими внутрисемейными иерархическими структурами). Ясно, что родители и дети не равны между собой с точки зрения таких понятий, как «власть» и «ответственность». Солидарные родители представляют собой как бы позвоночный столб семьи, обеспечивающий ощущение безопасности для детей. Однако здоровая семья основывается не на доминировании родителей над детьми, а на том, что сила первых обеспечивает безопасность для вторых, она четко осознается, хотя не всегда открыто проявляется. Поскольку эта сила не подвергается сомнению, родителям нет необходимости непрерывно доказывать ее существование как детям, так и самим себе. Они поощряют открытость по отношению к игре, ролевому экспериментированию – творчеству в обще-

нии.

*В-третьих*, универсальная цель семейной терапии – мобилизовать внутрисемейные ресурсы. Понятие «позитивный психологический потенциал семьи» (ПППС, по-английски – «family resilience») относится к числу основных принципов и ценностных ориентаций семейной терапии. ПППС означает, согласно Фроме Волш<sup>1</sup>, много сделавшей для разработки этого понятия, внутрисемейное образование, обеспечивающее способность выхода семьи из кризиса еще более окрепшей, приобретшей еще больше сил и ресурсов. ПППС обладают все семьи без исключения, в том числе и те, которые относят к числу дисфункциональных. К ПППС Ф. Волш относит позитивную систему ценностей и верований данной семьи, ее организационные модели взаимодействия с миром (пластичность, связи членов семьи друг с другом, социальные и экономические ресурсы), коммуникационные процессы (ясность коммуникаций, открытое эмоциональное самовыражение, совместное решение проблем). Одни семьи стресс приводит к распаду, другие – к укреплению семейных связей и приобретению новых ресурсов – все зависит от того, как будет использоваться ПППС в критической ситуации развития семьи. Описывая ход процесса семейной терапии и его основные стадии в других своих публикациях, Витакер ввел понятие «Сражение за Инициативу», которое предполагает, что ответственность за исход работы лежит на

---

<sup>1</sup> Walsh F. Strengthening family resilience. New York: Guilford Press. 1998.

семье, а не на психотерапевте. Психотерапевт не может дать семье больше, чем члены семьи могут сделать друг для друга, он лишь способствует запуску позитивного семейного механизма (члены семьи, согласно Витакеру, принципиально не могут помочь друг другу как «домашние» психотерапевты и нуждаются во внешнем толчке!), напоминая Волшебника Страны Оз. Если помните, героиня этой сказки Л. Баума Дороти и ее друзья решили, что только Волшебник может избавить их от проблем. Но в действительности они во всех ситуациях опирались на собственные ресурсы и находили адекватные решения самостоятельно. Волшебник же находился всегда рядом, не вмешиваясь в их жизнь, но оставаясь в «центре своей собственной жизни». В лишенном четких ориентиров «пространстве» психотерапии, которое создает вокруг себя Витакер, основываясь на непоколебимой вере в тщетность давления и попыток убедить, семья, вступая с ним в контакт, вынуждена взять инициативу в свои руки.

Итак, в содержании книги ярко отражен тот факт, что Карл Витакер принадлежит к славной плеяде отцов-основателей семейной терапии и не только разделяет ее фундаментальные теоретические основания и ценности, но является одним из их активных создателей. С другой стороны, он – основоположник одного из оригинальных методов семейной терапии, который тоже отражен в книге, хотя не с той последовательностью и четкостью, как, например, в книге «Танцы

с семьей», – «символического подхода к семейной терапии, основанного на личностном<sup>2</sup> опыте» («symbolic-experiential family therapy» – в английском варианте). В чем же специфика подхода Витакера и его школы? Не претендуя на окончательную историко-научную оценку, можно утверждать, что корни этого подхода – в экзистенциально-гуманистической ориентации психологии и психотерапии, которая достигла пика своей популярности на Западе в 60-е годы. Эта была эпоха «групп встреч», тренингов сензитивности, повсеместного подчеркивания значения человеческого потенциала, «здесь и сейчас» опыта, свободного выражения чувств и эмоций. В частности, понятие «здоровья», «нормы» в рамках психолого-гуманистической ориентации включает в себя спонтанность и креативность, а дисфункциональность связывается с отрицанием естественных импульсов и чувств. Основываясь на позитивном видении человека, Карл Витакер и его последователи подчеркивали необходимость одновременного обеспечения как индивидуального развития человека, так и его адекватного существования в семейном окружении. При этом значение личностной свободы и самореализации – едва ли не самые важные ценностные составляющие данного подхода, а терапевтические интервенции имеют целью изменить семейную систему в сторону большей человечности (чтобы члены семьи действительно заботились

---

<sup>2</sup> «Личностный» – это от личности (как понятия в психологии), а не от слова «личный» в значении «приватный», «не общественный».

друг о друге и ни один из них не доминировал над другим), то есть в направлении создания более демократичных отношений в семье, более психологически-безопасной среды в непосредственном окружении человека.

В рамках данного подхода постулируется, что недостаток эмоциональной близости между членами семьи ведет к разнообразным симптомам и межличностным проблемам, которые и делают семью потенциальным клиентом семейных терапевтов. Поэтому, с точки зрения методологии работы, семейная психотерапия в данном направлении основывается скорее на эмоционально-личностной, чем на интеллектуально-когнитивной сфере человека, хотя понятно, что эти две психологические реальности взаимопроникают друг в друга и их сложно разделить.

Данный подход по сути своей антитеоретичен и связан с личностью психотерапевта, с его способностью свободно и спонтанно реагировать на сложившуюся ситуацию, хотя ученики Витакера более «концептуальны», чем их учитель, и Нейпир, в частности, неоднократно подчеркивает в книге этот факт. Символическая семейная терапия на личностном опыте – это отнюдь не совокупность техник и концептуальных схем, но личностно-экзистенциальный подход к психологической помощи семье, ориентирующийся на духовные аспекты человеческого бытия. В этом контексте из всех семейных терапевтов Карл Витакер – один из наиболее продвинутых. Он активно противостоял технологическому за-

силую в области семейной терапии и повсеместно утверждал необходимость учета личностного опыта – как клиентов, так и психотерапевтов. Витакер верил в то, что активное и деятельное личностное вовлечение семейного терапевта и его забота – самый лучший способ произвести в семье позитивные изменения. Цель семейной терапии – личностный рост членов семьи, особенно в таких сферах, как сензитивность и «возможность делиться своими чувствами». Освобождение от симптома, приспособление к социуму и профессиональная деятельность представляются важными для личностного роста, но не такими критическими, как личностная целостность, соответствие между внутренним опытом и внешним поведением, свобода выбора, гибкость во взаимоотношениях между членами семьи, меньшая зависимость и все расширяющийся личностный опыт.

В рамках этого подхода достигается гармоничная целостность в работе одновременно на межличностном и внутриличностном уровнях, а непосредственный опыт семейно-терапевтического процесса сочетается с исторической межпоколенной перспективой (в частности, в книге блестяще показана эффективность включения в процесс маленьких детей и пожилых бабушек и дедушек и подчеркивается важность взаимодействия в ходе терапии всех членов нуклеарной и расширенной семьи).

Парадоксальность подхода Витакера, в частности, состоит в том, что он пытается вывести семью из равновесия, ибо,

как он полагает, только на фоне состояния общесемейной тревожности происходят действительно значимые изменения. В терапевтических целях профессионал должен присоединиться к семье, а затем стать достаточно свободным для того, чтобы противостоять ей. В ходе семейно-терапевтического процесса по Витакеру осуществляется (в конце-концов даже клиенты это осознают!) гармоничное сочетание нежности и жесткости, а эмпатия и юмор помогают преодолеть излишнее напряжение, а иногда и противостоять отчаянию, когда субъективная истина находится не в чем ином, как в понимании абсурдности возникшей ситуации.

Слово «символическая» в названии подхода означает прежде всего то, что психотерапевт становится символической фигурой для семьи, и при этом символизирует главным образом тот аспект семейной культуры, который актуально отсутствует или недостаточно представлен в данной семье. С другой стороны, он помогает членам семьи «не символизировать» друг друга, а жить в позитивном (реальном) измерении и быть самими собой. Таким образом семейный терапевт стремится деконструировать (по сути дела работая на стыке аналитической и когнитивной традиции) символическое в семейной культуре, сделать его реальным.

Семейно-терапевтический процесс представлен здесь не только с точки зрения профессионалов, но и членов семьи; убедительно показано, насколько им трудно, а иногда и страшно участвовать в этом процессе. И еще книга показы-

вает, что есть проблемы, сходные у всех семей, и читатель будет двигаться сквозь текст с явным узнаванием того, что происходит в его собственной семье. В этом аспекте следует подчеркнуть оригинальность подхода авторов к иллюстрации своих теоретических положений примерами из практики. Дело в том, что представленная в книге семья Брайсов в реальности не существовала, она является символическим обобщением тех семей, с которыми работали авторы. Брайсы отражают реальный профессиональный и личностный опыт Витакера и Нейпира, что ценно само по себе.

Итак, в семейной терапии на личностном опыте большое место уделяется личности профессионала и распространено убеждение, что основным орудием семейного терапевта является он сам. «Прежде чем окружить себя доспехами теорий и техник, которые смогли бы обеспечить нашу безопасность... жизненно важно заглянуть в собственный мир ценностей и убеждений...»<sup>3</sup> Согласно К. Витакеру, независимо от уровня образования и профессионализма те мерки, которые психотерапевты прилагают к клиентским семьям, хорошо отражают их собственные личностные установки, предубеждения, комплексы и жизненный опыт. К. Витакер убежден: если психотерапевтический сеанс бодрит самого терапевта, то и пациенты неизбежно получают пользу.

---

<sup>3</sup> К. Витакер, В. Бамберри. «Танцы с семьей: символический подход к семейной терапии, основанный на личностном опыте». М.: Независимая фирма «Класс», 1997, с. 33.

Утверждается также, что семейный терапевт может сохранить свою профессиональную полезность и избежит «сгорания», когда будет всерьез принимать во внимание свои собственные потребности, относиться к себе как к самоценной и самодостаточной личности и не даст собой манипулировать. В этой связи подчеркивается необходимость понимающей и принимающей профессиональной среды – позитивно-ориентированного сообщества семейных терапевтов (сами Витакер и Нейпир на страницах данной книги продемонстрировали маленькую модель такого сообщества).

Итак, книга, которую сейчас держит в руках читатель, – большое подспорье в семейно-терапевтической работе. Но не потому, что в ней представлены те или иные техники психологической работы с семьей, а потому, что здесь отражен живой дух классической семейной терапии. В отличие от упомянутой выше книги «Танцы с семьей», все тексты, включенные в данную книгу, написаны учеником и сотрудником Витакера Огастусом Нейпиром, но голос Витакера присутствует в ней отнюдь не в меньшей, но даже в большей мере. Книга эта, по сути дела, – продукт их сотрудничества, со-творчества, со-бытия, как, собственно, и всякая эффективная семейная терапия.

Как писал один из классиков семейной терапии, профессор Рочерстерского университета (США) Лиман Винн (Luman C. Wynne) в рецензии на книгу в 1978 г., книга «Испытание семьи» – замечательное учебное пособие по семей-

ной терапии, «восхитительно-новый и оригинальный путь введения в семейную терапию»<sup>4</sup> (автор этих строк встречался в 2000 году, в ходе своей поездки в США, с Лиманом Винном, и именно он посоветовал издать книгу в России). С его точки зрения Витакер – поистине уникальная фигура в мировой психотерапии, и его коллега Нейпир понял через Карла и совместно с ним «душу» семейной терапии и избрал наиболее адекватный способ донесения этой души до читателя.

Книга К. Витакера и А. Нейпира принадлежит к числу классических для семейной терапии еще и потому, что по ней учились не только семейные терапевты, но и их клиенты; и те и другие – важные элементы в семейно-терапевтическом процессе. Ведь быть клиентом – это то, чему тоже необходимо учиться! Книга адресована не только профессионалам, но и потенциальным клиентам, которым трудно разобраться со всей сложностью и многообразием течений и подходов современной семейной терапии и которым хорошо бы еще до начала работы понять суть этого направления психологической помощи. Так вот, можно полагать, что книга, которую держит в руках читатель, хорошо эту суть схватывает. При этом принципиально важно, что о семейной терапии популярно рассказывается на таком высоком профессиональном уровне. Кроме всего прочего, эта книга – просто хорошее и умное чтение; она написана как захватывающий роман, от-

---

<sup>4</sup> Family process, 1978, vol. 17. P. 496–498.

нюдь «не птичьим», но живым литературным языком, даже ее теоретические главы.

Полагаю, что переводчики, редакторы, художник и издатель – каждый внес свой позитивный вклад в издании книги на русском языке. Однако перевод ее оказался вовсе не простой задачей – ведь трудности перевода, как убедительно показано в фильме, на который я сослался в начале этого предисловия, универсальны. Вспоминается, например, как один из переводчиков, не понаслышке знакомый с американской культурой, отстаивал в 16-й главе вариант перевода слова «bastard», которым Кэролайн в пылу чувств характеризовала самого Витакера, как «ублюдок», что вызвало возражения у научного редактора и других переводчиков (учитывая многоголосие внутри переводческого коллектива, мы, в результате бурных дискуссий, решили все-таки не употреблять это слово и перевели так: «Послушайте, вы, психотерапевт (а не „ублюдок“ – А.Ш.), я совершенно не заинтересована в том, чтобы жертвовать собой...» – на том основании, что в отечественной культуре такое обращение клиентов к психотерапевту просто невозможно и читатель нас не понял бы (что поделаешь, если семейная терапия первоначально возникла в США, а у нас совсем другие традиции и другая культура!). Действительно, подобно тому, как герои упомянутого фильма постоянно нуждались в переводе не только на уровне разума, но и на уровне чувств, так и наш перевод потребовал не только когнитивно-интеллектуальной, но и эмоциональ-

но-личностной вовлеченности всего переводческого коллектива, нашей профессиональной (и не только!) семьи.

*А.З. Шапиро, кандидат психологических наук*

# ПРЕДИСЛОВИЕ ОГАСТУСА НЕЙПИРА

Я начал писать эту книгу, когда подходила к концу моя стажировка у Карла Витакера, семейного терапевта и профессора психиатрии в университете штата Висконсин. Я выбрал факультет психиатрии не только потому, что там я мог учиться у Карла, но и для того, чтобы пройти интернатуру, необходимую для получения степени доктора в области клинической психологии в университете Северной Каролины. В последние годы обучения в университете семейная терапия стала основной сферой моих интересов. Мне удалось устроиться в интернатуру, где я мог учиться у опытного и многоуважаемого семейного терапевта. Стипендия, полученная мной после защиты диссертации, позволила продолжать профессиональное обучение еще один год, а великодушные Карла продлило обучение еще на два года более-менее самостоятельной работы.

Как и многие медицинские учебные заведения, медицинское отделение университета штата Висконсин традиционно поощряет профессоров иметь небольшую частную практику. Это помогает им «не забывать» о практических трудностях той области медицины, которую они преподают. Карл использует свою частную практику прежде всего как сред-

ство обучения. Хотя я принимал участие во множестве тренингов и получал супервизию по семьям, с которыми я работал, но самой ценной частью моего обучения был опыт ко-терапии с Карлом. Полученный опыт побудил меня написать эту книгу.

Эти сессии оказали на меня сильное влияние. Отчасти тому способствовал большой клинический и личностный опыт Карла; отчасти – серьезная борьба каждой семьи за изменение своей судьбы, а также эмоциональный заряд, который мы получали от нашей совместной работы. Я знал, что профессионалов очень интересует семейная терапия, однако эта область до сих пор практически не была известна широкой публике. В то же время мне хотелось описать некоторые изменения, происходившие в семьях, свидетелем которых я стал в период моего обучения.

Сначала я прослушал аудиозаписи сессий, которые мы вели вместе с Карлом, а затем изучил видеокассеты с записями показательных сессий, которые он проводил, участвуя в различных тренинговых программах. «Погружение» в эти сессии было просто потрясающим опытом, но оно давалось мне совсем не легко. Как непросто было описать оттенки голосов, особенности оборотов речи, непредсказуемые повороты событий на сессиях. Я написал пятьдесят страниц об одной-единственной сессии и почувствовал, что слишком поверхностно обрабатываю материал! Я так сконцентрировался на деталях, что потерял всякое представление о ходе и

драматичности семейной терапии.

Тогда я решил немного отойти от частных историй и постарался уловить самую суть семейной терапии. Я выбрал семью, работа с которой была записана на магнитофон и историю которой я обстоятельно изучил, и начал писать по памяти, время от времени вставляя эпизоды из сессий с участием других семей, если они помогали проиллюстрировать процесс психотерапии. Я добавлял объяснительные абзацы и даже целые главы, чтобы прояснить этот случай и более общий подход семейной терапии. Основные моменты описанного здесь процесса семейной терапии основаны на реальных фактах, но в целом «история» Брайсов вымышленная и объединяет опыт терапии различных семей. Тем не менее, я считаю, что в результате мне удалось передать особенности и динамику семейной терапии гораздо лучше, чем когда я пытался просто описывать «факты».

Вместе со мной книга претерпела ряд изменений. С развитием моей профессиональной деятельности я перестал быть студентом Карла и стал его другом и коллегой. Я обнаружил, что в своей частной практике начал развивать идеи семейной терапии, которые несколько отличались от идей Карла; и поскольку это различие во взглядах лишь обогатило наше сотрудничество, книге приходилось изменяться вместе со мной.

Больше ориентируясь при написании книги на свое видение семейной терапии, я, возможно, не смог в точности пе-

редать изящную терапевтическую манеру Карла. И те, кто хорошо знаком с его методом работы, могут счесть, что я не в полном объеме отразил, как мастерски он использует парадокс, метафору или юмор. Это упущение было неизбежным следствием того, что автор текста смотрит на мир своими собственными глазами. Когда Карл говорит с семьей, он порой говорит на языке бессознательного; я же склоняюсь к общению на сознательном уровне и, скорее, стремлюсь «обучать». К счастью или несчастью, язык в книге в основном мой.

Хотя сама задумка книги и ее воплощение принадлежат мне, несколько человек оказали огромную помощь в этом нелегком деле. В основе книги лежат идеи Карла, и он принимал непосредственное участие в работе над ней. Мы вместе разработали план и концепцию каждой главы, и Карл сделал много полезных замечаний во время редактирования книги.

Мой редактор, Энн Харрис, проделала просто гигантскую работу. Ее ласковый и жизнерадостный голос поддерживал меня, когда я падал духом, а ее точные и содержательные замечания помогали не только в техническом исполнении дела. Подобно хорошему терапевту, она не просто советовала мне быть самим собой, но и помогала понять, как этого достичь. Энн трудилась над моей рукописью дольше и больше, чем я когда-либо мог себе представить, и я благодарен ей за это.

Многие люди читали рукопись и предлагали полезные

идеи. Среди них – моя жена, Маргарет, мои студенты и Дэвид Кит – хорошо знакомый нам с Карлом семейный терапевт.

И, наконец, я хотел бы поблагодарить Синди Хэкет и других машинисток факультета психиатрии, которые провели много часов, печатая и перепечатывая мою рукопись. Они были первыми читателями этой книги, и их энтузиазм очень меня обрадовал.

# Глава 1. ВОПРОС О СТРУКТУРЕ

«Хотите вместе со мной поработать с новой семьей?» – спросил Карл по телефону. Голос моего бывшего учителя, а ныне коллеги, звучал менее уверенно и естественно, чем обычно. «Отец – преуспевающий адвокат, разозленная мать, и дочка-подросток, похожая на маленький тайфун». Такое приглашение к работе больше походило на дружеское подзадоривание.

«Разумеется, – тотчас сказал я. – Когда?» Обычно, прежде чем согласиться стать чьим-нибудь котерапевтом, я тщательно обдумываю такой шаг, но с Карлом Витакером я готов работать всегда.

Вскоре мы сумели найти время, которое устроило нас обоих. «Я договорюсь с семьей», – пообещал Карл. Он уже собирался повесить трубку, когда я спросил: «Есть ли что-нибудь такое, о чем я должен узнать до первой встречи?»

Карл явно торопился. «Ничего, кроме того, что ситуация очень напряженная. Семью направил ко мне один городской детский психиатр; он говорит, что девочке становится все хуже. Он работал с ней индивидуально. Семью еще не „раскрутили“ на семейную терапию, но на одну встречу они согласились прийти все вместе».

– Сколько человек в семье?

– Пять. Еще есть младшие брат и сестра.

– Хорошо. Принесу свои рабочие перчатки, – дружелюбно сказал я. – До четверга.

Хотя от моего офиса до психиатрического факультета, где преподает Карл, всего две мили, я все равно опоздал на встречу. Стоял прекрасный прохладный июньский день, и я позволил себе немного расслабиться во время поездки. И только добравшись, наконец, до офиса Карла, я понял, что неосознанно дал ему время рассказать семье, зачем ему понадобился второй семейный терапевт, и почему я подхожу для этой работы. Он, наверное, упомянул, что я психолог, практикующий неподалеку, и коллега, на которого можно положиться. Скорее всего, он говорил и об огромной силе, которой обладает каждая семья, и о том, что мы, семейные терапевты, можем достигнуть гораздо большего, работая в паре. Поскольку семья была направлена именно к нему, подобная реклама оказалась бы очень полезной. Я не жалел, что задержался.

Карл представил меня. «Это Дэвид и Кэролайн Брайс и их дочери, Клаудия и Лаура. Мы ждем их сына, Дона».

Возникла обычная неловкая пауза и сомнение, – надо ли пожимать друг другу руки? В начале семейной терапии присутствует момент непринужденного общения, но существует также и проблема профессиональной дистанции. Какую-то долю секунды мы колебались, выбирая между этими двумя возможностями, пока отец не разрешил ситуацию, протянув мне руку и напряженно улыбнувшись. «Приятно по-

знакомиться», – сказал он, хотя, разумеется, совсем этого не чувствовал. Выглядел он при этом достаточно добродушно – высокий плечистый мужчина в очках. Он смотрел прямо на меня острым пронизательным взглядом, и вместе с тем как будто пытался отшатнуться, словно боясь пораниться. Он казался одновременно самоуверенным, настороженным, дружелюбным и испуганным. Нерешительная поза, мешковатый твидовый костюм, пронизательный взгляд – очевидно, он занимался в основном интеллектуальной работой.

Жена не предложила руки для пожатия. Она была хрупкой женщиной вполне приятной внешности и выглядела расстроенной. Ее волосы, как волосы мужа, были темными и волнистыми. Дорогой строгий костюм из натурального льна, ярко-красный шарф, выбивающийся из-под опрятного воротничка, и серебряная булавка, небрежно приколотая к пиджаку. Я чувствовал, что она сердита и подавлена, хоть и пытается улыбаться.

Дочь-подросток натянуто улыбнулась и кивнула мне, оставаясь сидеть неподвижно и прямо. Она была еще привлекательнее матери, с теми же изящными чертами лица и вьющимися волосами, и тоже выглядела очень встревоженной и сердитой. Кивнув, она стыдливо опустила глаза, как бы признавая себя той самой причиной, которая заставила семью прийти сюда.

Второй дочери на вид было около шести лет. Она сидела в миниатюрном кресле-качалке Карла, которое было ей

немного великовато, что, однако, не мешало девочке раскачиваться вперед-назад. Она весело поздоровалась: «Привет!» Эта дочка выглядела счастливым подвижным ребенком. Мать жестом показала, что ей не следует качаться так энергично, и девочка стала вести себя спокойнее.

В противоположных концах кабинета Карла стоят два больших кожаных дивана. Возле одного дивана – три кресла, также обитые кожей. Возле другого дивана – вертящееся кресло Карла и его стол, закрывающий угол, а также стул ко-терапевта. Сидячие места образуют аккуратный прямоуголь-ник. Отец и дочь-подросток сидели рядом в двух креслах, а мать – на одном из диванов. Младшая дочь выбрала крес-ло-качалку, стоящую недалеко от матери. Я обратил внима-ние на особенности их расположения: каждая из дочерей – с одним из родителей, а родители – отдельно.

Я устроился в своем кресле, с удовольствием разглядывая знакомый офис Карла – созданное им «гнездышко». Вдоль стен тянулись книжные шкафы, а все свободное место зани-мали примечательные вещи, собранные им за многие годы работы: скульптуры, картины, фотографии, газетные вырез-ки, комиксы, афиши и разные интересные мелочи, объеди-ненные узором большого восточного ковра.

Карл расслабленно и выжидающе сидел в своем вертя-щемся кресле, покуривая трубку. Ему за 60, он профессор психиатрии в Висконсинском университете, где он также преподает семейную терапию. Карл – крепкий мужчина

среднего роста; в его манере держаться небрежность сочетается с аккуратностью, непринужденность – с настороженностью. Его крупные руки напоминают о детстве, проведенном на молочной ферме; его спокойное дружелюбие явно имеет то же происхождение. Однако с тех пор он приобрел еще и проницательность, мудрость и едва уловимую улыбку человека с большим жизненным опытом.

«Итак, – спокойным голосом сказал я Карлу, – не могли бы вы рассказать мне что-нибудь об этой семье?» Мы специально не делимся друг с другом подобной информацией до первой встречи с семьей. Так всем становится понятно, что нам на самом деле о них известно, а мы с самого начала терапии устанавливаем принцип открытого взаимодействия.

«Ну... – немного нерешительно начал Карл. Я понял, что он раздумывал, стоит ли начинать без отсутствующего сына. – Хорошо, я введу вас в курс дела, пока мы ждем Дона. – Небольшая пауза.

– Миссис Брайс позвонила мне на прошлой неделе, чтобы назначить встречу. К нам ее направил Джон Саймонс, который уже пару месяцев работал с Клаудией. – Имя это было мне знакомо; Саймонс – городской детский психиатр, занимающийся преимущественно подростками. – Джон не видел никаких улучшений, семья тоже согласилась с этим. – Еще одна пауза. – По телефону миссис Брайс в основном говорила о своих отношениях с Клаудией: о том, как они часто ругались, о том, как Клаудия начала убегать из дому, о своем

беспокойстве за нее. Миссис Брайс казалось, что у Клаудии в последнее время появились какие-то странные мысли. Было похоже, что напряжение в семье достаточно сильное, и миссис Брайс ясно дала понять, что это сказывается на всех. Она не хотела, чтобы самая младшая, Лаура, видела все эти ссоры, и по телефону мы договорились, что семья соберется в полном составе хотя бы один раз. Итак, повторяю, ситуация достаточно напряженная».

Клаудия смотрела на мать, явно рассерженная пересказом этого разговора. Она заговорила резким и неприятным голосом: «Ну, знаешь, мамочка, я думаю, у тебя самой достаточно странные мысли, вроде того, что я должна ложиться спать в девять часов, и вести себя как шестилетняя пай-девочка!» Она произнесла это с такой злостью, что все были немного озадачены.

Кэролайн Брайс не спускала взгляда с дочери. Было ощущение, будто мы все внезапно попали в сильное электромагнитное поле, которое неуклонно тянуло мать и дочь друг к другу. Мама: «Да, я считаю, что некоторые твои мысли *действительно* странные, и меня это *правда* волнует». В ее голосе звучала не только враждебность, но и искреннее беспокойство. В то же время Кэролайн защищалась после того, как Карл пересказал их телефонный разговор. Отец выглядел испуганным, как будто уже знал, что будет дальше.

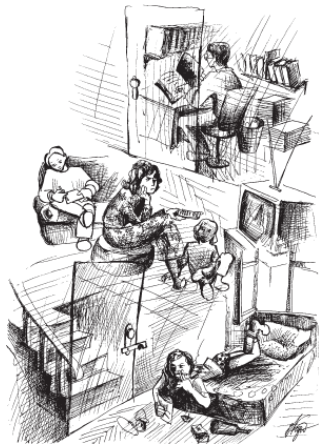
Стало ясно, что мать и дочь хотят в буквальном смысле наброситься друг на друга, но мы не могли им этого позво-

лить. Карл протянул руку в их сторону, как бы пытаясь остановить силу, влекущую их друг к другу. Твердым голосом он сказал: «Позвольте мне вас прервать, потому что мне действительно хочется, чтобы мы дождались Дона». Они отвернулись друг от друга, и напряжение спало.

– Где он? – спросил я, обращаясь к матери.

– Я не знаю, – устало и огорчено ответила она, – несколько дней назад он сказал, что не придет. Он не хочет участвовать в семейной терапии. Но сегодня утром он согласился прийти. Когда мы уходили к вам, он еще не вернулся домой с рисования. Может, все-таки начнем? Возможно, он появится. Я оставила ему записку, чтобы он, как только вернется, сел на велосипед и отправлялся сюда.

Карл ответил так, как я и ожидал: «Я думаю, нам стоит подождать. Если мы приступим сейчас, то Дон пропустит начало, а мне бы хотелось начать со всеми вместе». В том, как он это сказал, не было ничего враждебного, но Карл абсолютно ясно показал, что не собирается начинать без Дона. Вопросительно приподняв брови, Карл добавил: «А вы не хотите позвонить ему? Возможно, он уже дома».



## **В начале терапевтической работы**

*Кэролайн видит семью так: муж холодный, все время работает, и это просто невыносимо. Противная Клаудия катится «по наклонной плоскости», неизвестно что завтра от нее ожидать. Дон – спокойный мальчик, на него вполне можно положиться. Лаура – неиспорченная малышка, с ней всегда хорошо.*

«Конечно, – ответила мать, вставая с дивана и направляясь к письменному столу. Пока она набирала номер, стояло напряженное молчание. Наступила еще большая тишина, пока она слушала гудки на другом конце провода. Нет ответа. Она вздохнула и снова села на диван. – Я не знаю, что теперь делать».

Карл выглядел невозмутимым. Он закурил трубку и откинулся на спинку слегка скрипнувшего рабочего кресла.

– В любом случае это – ваше время. Мы можем подождать.

– Я позвоню в школу, – предложила мама, снова направляясь к столу.

В этот момент все немного расслабились. Мы, несомненно, ожидали, что нам придется в течение часа сидеть, глядя друг на друга и стараясь поддерживать разговор. Поэтому вероятность того, что Дон может быть на уроке рисования, принесла нам временное облегчение. Отец восхищенно обратился к Карлу: «Мне нравится ваш табак. Это какой?» Я подумал, не говорил ли он бессознательно что-то другое, вроде: «Я восхищаюсь вашей стойкостью».

Пока миссис Брайс набирала различные номера, разговор продолжался. Клаудия, немного расслабившись, улыбнулась и указала на вешалку: «А для чего *эти* штуки?» На вешалке были прикреплены две полицейские дубинки – одна, окрашенная в розовый цвет, с надписью «ЕЕ», другая, более длинная, белого цвета – с надписью «ЕГО». Карл улыбнулся в ответ: «Ты правильно угадала. Только я никому не даю ими пользоваться, пока не возьму себе дубинку побольше».

«О», – сказала Клаудия, заинтригованная и немного шокированная.

Потом Лаура прошептала своим веселым голосочком: «А что это?» Она указывала на абстрактную стальную композицию на стене. Мне всегда казалось, что это очертание колы-

шущегося дерева. Но мне хотелось отвлечь внимание от Карла и его офиса, поэтому я прервал его, пока он не начал рассказывать историю о композиции. «Это его дедушка». Все нервно засмеялись, не зная, почему это смешно, и смешно ли вообще. Я добавил: «И если вам это кажется странным, то посмотрели бы вы на его бабушку!»

На этот раз они по-настоящему расхохотались, и миссис Брайс оторвалась от телефона, чтобы посмотреть, что всех так развеселило. Когда люди нервничают, то практически любая шутка срabатывает. Я улыбнулся Карлу: «Прошу прощения. Я прервал вашу историю».

Карл смущенно ухмыльнулся: «Он ждет не дождется в сотый раз услышать мой рассказ». Я пожал плечами, и Карл начал: «Ну, когда я купил эту композицию, у моих клиентов она вызывала много разных ассоциаций. Каждый видел в ней что-то свое. Но однажды кто-то спросил меня, что я думаю насчет этого. И неожиданно в моей голове возникла безумная мысль: «Это склеенные вместе кости моего дедушки». И я сразу понял, откуда эта мысль. Дело в том, что я мягкий человек, и мой отец был таким же. Ау моего деда был такой твердый характер, что когда у него на большом пальце ноги развилась гангрена, он просто взял перочинный нож и отрезал палец. И не нужен ему был никакой чертов доктор! Итак, я понял, что купил эту композицию потому, что старался получить немного той твердости, которая была у моего дедушки».

Хотя мы все еще ждали Дона, терапия, по сути дела, уже началась. Мы были вовлечены в незаметный, часто предсказуемый и очень важный спор с семьей о том, кто должен присутствовать на встречах. Мы с Карлом показали, что наши взаимоотношения предполагают взаимную симпатию, умение сотрудничать и настойчивое требование оставаться самим собой. Я совершенно не собирался выступать в роли ассистента, благоговейщего перед старшим. И что, наверное, наиболее важно, Карл интуитивно показал семье модель терапевтического процесса. На примере своего жизненного опыта он говорил: «Важно искать собственное неосознанное решение».

Тем временем борьба по поводу возможности проведения «официальной» психотерапевтической сессии становилась все более серьезной. В школе, где проходил урок рисования, Дона не было. Обеспокоенная мать с непреклонной настойчивостью произнесла: «Почему мы не можем провести встречу сейчас, а вместе с Доном – уже в следующий раз?»

Теперь была моя очередь. «Я согласен с Карлом. Я думаю, что это было бы ошибкой. То, о чем мы сейчас говорим, предполагает изменение семьи как целого. И начинать этот процесс в отсутствии одной пятой части семьи было бы несправедливым по отношению к Дону и, полагаю, несправедливым по отношению к вам. Он – часть семьи, и он необходим нам здесь, если семья как целое собирается менять-

ся». В моем голосе явно чувствовались жесткие нотки.

Миссис Брайс было не так просто поколебать. «Но проблема – не в Доне. Трудности связаны с Клаудией». От ее голоса тоже веяло холодом. Мы определенно боролись друг с другом.

Я тоже не сдавался. «Но видите ли, это *ваши* первоначальное определение проблемы. Мы полагаем, что проблема значительно сложнее и шире, чем просто Клаудия. И вся семья просто обязана быть включенной в процесс». Я остановился, вызываясь глядя на мать. Я понимал, что если буду давить на семью, то могу потерять их, как клиентов, но знал также, что это нужно сделать. «Возможно, вы еще не можете отважиться проделать ту работу, о которой мы говорим. Мы действительно не можем решить этого за вас. Но нам совершенно ясно, что для эффективной работы нужна целая семья». Наступило долгое и внушительное молчание.

«Я согласен», – тихо произнес Карл, добавляя последний штрих к моим аргументам.

Мать заговорила с мягкой и слегка горькой интонацией: «Вам легко так говорить, но мне, ее матери, приходится беспокоиться о ее настоящем и будущем. – Раздражение в ее голосе снова начало возрастать. – Я не знаю, что может произойти, если мы сейчас уйдем домой. И, честно говоря, я очень волнуюсь».

Карл тоже начал терять терпение. «Но вы не видите другой стороны. Если все действительно так неотложно, то по-

чему никто не сказал этого Дону и не проследил, чтобы он добрался сюда? Ведь из нашего телефонного разговора было совершенно ясно, что мы сможем встретиться только в том случае, если семья придет в полном составе. – Здесь он немного отступил от своего жесткого заявления, смягчив если не свою позицию, то хотя бы слова. – Или это было не очень понятно?».

– Вы все сказали очень ясно и понятно, – смирившись, сказала Кэролайн. – Дон просто не выполнил свою часть соглашения.

Карл улыбнулся, еще больше успокаиваясь. «Мне это видится несколько иначе. Я постараюсь объяснить. – Теперь он был дружелюбен, но говорил убежденно. – Мне кажется, что Дон действует не сам по себе. Путем очень сложного бессознательного процесса семья *избрала* его как человека, который должен остаться дома. Таким образом семье не пришлось бы сталкиваться лицом к лицу со всей напряженностью своих отношений. Заодно вы бы выяснили, действительно ли мы имели в виду, что будем работать только с полной семьей».

– Избрала? – скептически спросила Кэролайн.

Я пояснил. «Возможно, когда вы просили Дона прийти на встречу, в вашем голосе или в голосе вашего мужа прозвучало нечто, давшее ему понять, что вы вовсе не настаиваете. – Здесь я увидел, что она чувствует себя загнанной в тупик этой ответственностью. – Мы не пытаемся обвинить именно

вас», – сказал я. – Всю семью тревожит возможность, что все соберутся вместе, и именно ради семьи действует Дон». От смены акцентов ей явно полегчало.

Дэвид Брайс вступил в разговор, стараясь все рационально аргументировать. «Я не уверен, что хорошо понимаю то, что вы имеете в виду. Но как со всем этим быть в жизни? Что нам делать сейчас? Мы действительно беспокоимся за Клаудию, и у нас есть причины для этого». Я почувствовал коалицию мужа и жены против нас и понял, что Кэролайн выражала не только свою точку зрения. Она отстаивала совершенно бессознательное соглашение между супругами, будто основной проблемой является их «больная» дочь. Сила, с которой родители «беспокоились» о Клаудии, не была похожа на силу любви; за их заботой прослеживалась суровая атака. Пока они говорили о ней, Клаудия съежилась.

Надо было что-то противопоставить высказанному родителями обвинению в том, что, задерживая сессию, мы проявляем профессиональную безответственность. Я обратился к Дэвиду, отцу. «Не могли бы вы сказать, что беспокоит вас столь сильно, что нельзя подождать до завтра? Если это так срочно, мы всегда сможем найти время встретиться. Вы боитесь, что она может убежать или попытается покончить с собой?»

– Я боюсь последнего, – сказал отец.

– Да, – тихо откликнулась мать.

Такое вот противоречие. Нас поставили перед выбором.

Мы могли отказаться от требования проводить встречи только со всей семьей или безответственно отнестись к угрозе самоубийства. С каждой минутой взаимодействия с семьей у нас оставалось все меньше причин отказываться от проведения сессии, и одновременно единственной реальной альтернативой была попытка разобраться с проблемой самоубийства.

– Как насчет этого? – спросил Карл у Клаудии. – Ты правда собираешься покончить с собой?

Девушка вздрогнула от такого прямого вопроса. Она выглядела бледной, напряженной и очень раздраженной.



*Дэвид видит семью так: в центре его внимания – сын Дон, который старается не показывать, что он делает, отцу, но вместе с тем как-бы заигрывает с ним и побаивается его, и это Дэвида беспокоит. У жены постоянный конфликт со*

старшей дочкой, Дэвид иногда ее защищает, но порой встает на сторону жены. Лаура – прелестный, и пока еще без всяких проблем, ребенок.

– Я думала об этом, – сказала она с таинственной интонацией, на которую нельзя было не обратить внимание.

– А как насчет такого вопроса? – сказал Карл. – Ты хочешь покончить с собой прямо сейчас? Или, может быть, собираешься сделать это сегодня вечером?

Слабая улыбка мелькнула на лице девочки, подобно внезапному отблеску, возникающему, когда автомобиль вдалеке отражает солнечный луч.

– Вряд ли. – Пауза. – Но я об этом думала.

– А как бы ты это сделала? – спросил я. Если в фантазии это подробно и хорошо продумано, то непосредственная опасность значительно выше.

– Не знаю... может, снотворное. Я не вижу ни одного действительно хорошего способа.

Меня насторожила пассивность, с которой она это говорила.

– Ты все еще не ответила на мой вопрос, – мягко напомнил ей Карл. – Ты правда можешь покончить с собой до нашей следующей встречи?

– Нет, – твердо ответила Клаудия. Она сердито взглянула на родителей. – Особенно если они *отстанут* от меня на некоторое время!

Карл повернулся ко мне.

– Как вы считаете, что мы должны сделать? Что вы думаете о Клаудии?

В первый момент я удивился его вопросу, но сейчас явно настало подходящее время для обмена мнениями. Пока я собирался с мыслями, я чувствовал, как семья внимательно наблюдает за мной. Ситуация призывала к решительным действиям, и нам с Карлом во что бы то ни стало надо было держаться вместе. «Мне кажется, что Клаудия выглядит довольно бодро, – сказал я. – Мне нравится, что она злится и ругается с родителями, а не обращает свой гнев на себя. Я чувствую, что Клаудия очень напряжена, но в данный момент самоубийство для нее – скорее возможность, которую она допускает, чем навязчивая идея. В качестве фантазии это похоже на еще один способ борьбы с родителями. – Я подытожил: – Думаю, что она не собирается кончать собой». Эти слова заметно воодушевили Клаудию.

Карл снова повернулся к родителям. «Я согласен со всем, что сказал Гас. И, несмотря на то, что я не могу доверять каждому из нас по отдельности, я верю в „мы“, в стереоскопическое зрение. – Он глубоко вдохнул, затем выдохнул, чтобы немного расслабиться. -

Я думаю, мы должны сделать вот что. Сейчас вы пойдете домой и подумаете, хотите ли вы участвовать во всем этом процессе целой семьей. И если все-таки решитесь, позвоните мне, и мы назначим встречу на завтра или в понедельник или

даже в субботу, если это действительно необходимо».

Ответ отца прозвучал довольно решительно, тем более что по ходу разговора он в основном оставался в тени. «Мне кажется, в этом нет необходимости, и нам надо договориться о встрече прямо сейчас. – Он повернулся к жене. – Не так ли?».

– Да, – сказала она несколько смущенно, но в ее голосе слышалось облегчение. – У вас будет свободное время завтра утром?

– Найдем обязательно, – бодро сказал Карл. – Когда вы можете? – спросил он меня. У меня было свободное время в девять, и Карл согласился немного сдвинуть свое расписание.

Как только решение было принято, все расслабились; и лишь когда напряженность стала спадать, я осознал, насколько был вовлечен в семейную борьбу. Но только семья собралась уходить, Карл вновь повел себя неожиданно: он сел на пол рядом с Лаурой и заговорил с ней. «Что ты думаешь по поводу всей этой неразберихи? – спросил он ее тепло и доверительно. – Ты думаешь, мы сможем выдерживать друг друга целый год или около того, пока будем надо всем этим работать? Как насчет тебя? Ты сможешь это выдержать?»

Лаура вопрошающе посмотрела на маму, но Кэролайн только улыбнулась в ответ. Половина группы стояла, другая половина сидела; все были одновременно заинтересованы и

несколько смущены этим разговором. «Я не знаю, – нерешительно сказала девочка. Затем она собралась с силами и добавила. – Но мне не нравится, когда они ругаются».

– Думаешь, мы с тобой смогли бы научить их любить друг друга? – спросил Карл. – Я чувствую, что ты уже умеешь это делать. И если мы с тобой объединимся, то, возможно, научим и всю остальную семью.

Лаура была смущена, но ей нравился Карл, и она не могла не улыбнуться ему.

– Мы могли бы начать с чего-нибудь простого, вроде пожатия рук. Ты хочешь пожать мне руку? – Карл протянул ей свою руку, а она протянула ему свою. – Очень хорошо, – сказал он. – Мне очень понравилось.

На этом встреча и закончилась. Хотя Карл заранее и не планировал садиться рядом с Лаурой, это оказалось очень полезным. Семья увидела, что мы можем дать им не только силу, но и теплоту.



*Для Лауры семья – это рай: все очень дружны и любят друг друга. Негативных моментов она просто не замечает.*

К счастью, большинство семей появляются на первой встрече не в таком критическом состоянии. Но многие семьи действительно вступают в своеобразную борьбу за то, какие члены семьи должны присутствовать на сессиях. Это противостояние настолько предсказуемо, что мы даже дали ему особое название: **сражение за структуру**.

Когда Карл просил Брайсов прийти всей семьей, то все интуитивно понимали, что это значит. Весь их мир будет выставлен напоказ: его трудности, его история, его злость, его тревога. Все вместе и сразу будет открыто исследованию и вторжению незнакомцев. А это означало слишком большую уязвимость. Следуя собственной бессознательной мудрости, семья избрала Дона, чтобы тот остался дома и испытывал

психотерапевтов. Действительно ли мы имели в виду присутствие всех? А может, мы перестанем настаивать и сдадимся, если они не возьмут Дона?

Им было чего добиваться подобной стратегией. Если бы мы в ответ на их вызов не проявили решительность и уверенность в себе, они бы убедились, что не смогут доверять нам, слишком сложны и сильны были чувства, которые обуревали семью. Если бы мы, напротив, были настойчивы и непоколебимы, они бы догадались, что мы можем совладать с теми стрессами, которые, как они чувствовали, должны были вырваться на свободу. Так или иначе, они должны были выяснить, какова наша настоящая сила. Одновременно они откладывали встречу с «критической массой» всей семьи с той напряженностью, которая неминуемо возникает, когда все члены семьи собираются вместе.

У Дона, разумеется, были и свои вопросы. «Насколько я значим? – как бы спрашивал средний ребенок. – Начнете ли вы изменять всю семью без меня?» Важен *каждый* член семьи. Мне вспоминается, как одна мать сказала во время психотерапевтической сессии: «Ну не могу я этого понять! Если кого-нибудь из семьи нет дома, мы все прекрасно друг с другом ладим. Но стоит этому отсутствующему переступить порог, все будто срывается с цепи. Просто не понимаю».

Нам как семейным терапевтам пришлось проделать долгий путь, прежде чем достичь понимания семьи как целого, как системы. Мы могли бы сразу объяснить Брайсам тео-

рию проведения психотерапии со всей семьей, но в этот тревожный момент такое объяснение не затронуло бы их. Существуют ситуации, когда, по словам Франца Александера, голос разума слишком мягок. Семья хотела испытать нас. Ей нужен был *опыт*, в котором мы показываем твердость. И наш ответ при всей его неприятности должен был их успокоить. Они знали, они чувствовали, какой сложной и отчаянной была их ситуация и насколько беспорядочной она могла стать. И им необходимо было знать, что, если они отважатся ее вскрыть, мы сможем противостоять стрессу.

В индивидуальной терапии клиент приходит к психотерапевту с почти автоматической почтительностью, чувством зависимости и уступчивости. Здесь действует давно установленный ролевой образец: зависимый ребенок, ищущий руководства у родителя. У семьи нет подобного установившегося образца, на основе которого целая семья подчинялась бы руководству одного человека. А семейная структура сама по себе слишком сильна и важна для ее членов, чтобы доверить себя опыту, который грозит изменением всей системы их отношений. И если психотерапевт хочет с самого начала приобрести «авторитетную» или «родительскую» роль, столь необходимую для того, чтобы психотерапия оказывала большее влияние, чем обычный социальный опыт, то он должен над этим основательно потрудиться.

Семьи приходят к терапевту со своей структурой, своим стилем, своими правилами. Организация семьи и образцы

поведения в ней устанавливались в течение многих лет, и это очень значимо и болезненно для всех членов семьи. Они не пошли бы к семейному терапевту, если бы всем были удовлетворены. Но каким бы несовершенным ни был бы их мир, семья полагается на его привычность и предсказуемость. Поэтому, если члены семьи хотят как-то изменить это положение и попытаться реорганизовать себя, то им нужна твердая поддержка извне. Психотерапевтическое испытание семьи должно иметь форму, порядок, своего рода дисциплину, и обеспечить их должен профессионал. Семье нужно знать, способны ли мы это сделать, следовательно, она нас испытывает.

## Глава 2. НАЧАЛО

На следующее утро Дон вошел в комнату первым. У него была небрежная походка подростка, который старается ничего не принимать всерьез. Длинные прямые светлые волосы заметно выделяли его среди остальных членов семьи. Одет он был как большинство современных подростков: футболка, джинсы и сандалии. Он сразу же пересек комнату, чтобы пожать Карлу руку, и уверенно произнес: «Так значит вы Витакер».

Карл улыбнулся. «*Доктор* Витакер, если не возражаешь».

Дон: «Не возражаю, доктор Витакер». Карла, разумеется, не особенно беспокоила форма обращения, но в этом диалоге они с Доном сразу заняли по отношению друг к другу одновременно дразнящую и вызывающую позицию и сохраняли ее в течение почти всего процесса терапии.

Дон, немного смущенный, обратился ко мне. «А кто вы?»

Я решил не вилять. «Я доктор Нейпир».

Дон протянул руку, иронические нотки внезапно исчезли из его голоса, и он тоже сказал вполне прямо и открыто: «Добрый день». Он выглядел очень интересным человеком, попеременно то серьезным, то скептическим, то дерзким, то нерешительным, он колебался между детством и юностью.

Члены семьи сами выбрали себе места. Клаудия с отцом – в креслах в центре, напротив Карла и меня, а мать с Лаурой

– на диване слева. Дон в одиночестве сел на другой диван. Некоторое время мы непринужденно разговаривали, будто пытаюсь убедиться, что можем вести себя легко и открыто. Это ритуальная защита от предстоящего напряжения, а быть может, и обязательное для продуктивной работы вступление. Могли ли мы решиться погрузиться в процесс терапии, если бы не знали, что можем общаться сдержанно и поверхностно, если бы не знали, что всегда при желании можем убеждать? Мы обсудили неучтливое поведение персонала на больничной автостоянке. Мы отметили, какая прекрасная, ясная и прохладная стояла погода. Мы поговорили о странной картине, прислоненной к стене. Это была групповая работа, выполненная в конце семинара, который Карл провел с сотрудниками одного центра психического здоровья. Она была исключительно абстрактной и исключительно экспрессивной, и настолько ужасной, что привлекала внимание. Очевидно, что, если бы ее нарисовал какой-то один человек, он мог быть только сумасшедшим. Затем наступила тишина, обозначающая грань между непринужденным общением и началом работы.

Я обратился к матери. Я улыбался, но содержание моего вопроса явно вело нас к продолжению процесса. «Я вижу, вы нашли его».

Она тоже слегка улыбнулась в ответ. «Да. Он шел домой с урока рисования, видимо, *очень* медленно». Казалось, будто она упрекала Дона за его отсутствие на предыдущей сессии.

Я спросил Дона: «Как ты думаешь, почему в прошлый раз семья выбрала именно тебя на роль отсутствующего?»

Он ответил так, будто вполне понимал «язык», на котором я к нему обращался. «Не знаю, просто тогда был мой день. Может, это для того, чтобы они смогли на меня поорать».

«Мне кажется, ты себя недооцениваешь, – сказал я. – Думаю, у тебя была более важная роль. Ты помогал семье определиться, хочет ли она быть здесь. И теперь, раз уж все решили, что стоит попробовать, мы можем начать работать». Первоначальная бравада Дона уже исчезла, и он выглядел испуганным. Я хотел сказать ему хотя бы пару ободряющих фраз прежде, чем мы погрузимся в работу со всей семьей.

Дэвид несколько раздраженно спросил: «Так, может, мы все-таки начнем?»

Карл быстро отреагировал: «Конечно. Не могли бы именно вы и начать?»

Отец: «Я думаю, что лучше начать моей жене. Мне кажется, что она гораздо лучше знает всю ситуацию».

Карл: «Тем более начинать надо *вам*. Мы, отцы, часто находимся немного в стороне от семьи, поэтому мне хотелось бы услышать, как именно вы видите семью. Возможно, ваш взгляд более целостный». Карл делал нечто очень интересное: он направлял беседу, в конечном счете подталкивая отца, и одновременно хвалил, поощрял его так, что ему было сложно сопротивляться.

Обычно в современной семье отцы действительно явля-

ются аутсайдерами, и обращение к семейному терапевту часто оказывается для них очень дискомфортным. Для такого отца типичны попытки отвлечь от себя внимание. Мы сделали бы ошибку, позволив этому случиться. Хотя он страстно стремился уступить жене, он бы, вероятно, обиделся, если бы мы с этим согласились. Большую часть времени именно мать является психологическим центром семьи. Наше быстрое движение в ее сторону дало бы отцу повод чувствовать себя все более и более отвергнутым, пока он не стал бы настолько же изолированным и отторгнутым в терапии, каким ощущал себя в семье. Именно отец в принципе мог вывести семью из терапии, поэтому, с самого начала включая его в процесс, мы сознательно пытались заручиться его расположением. Женщины более искушенны в мире межличностных отношений, мире чувств, и мы постарались компенсировать этот вид культурной недостаточности мужчин. Кроме того, мы пояснили, что принимаем на себя ответственность за ведение встречи, которая включает в себя регулирование того, кто говорит, когда и кому. В этом состоит дискомфортная, но необходимая особенность борьбы за власть.

Отец колебался. «Ну, хорошо». Пауза, пока он думал. Его плечи ссутулились под такой ношей, брови нахмурились, лицо побледнело от напряжения. «У Клаудии, – он помолчал, подбирая слова, – в течение некоторого времени были проблемы, я имею в виду психологические проблемы. Я не знаю точно, когда это началось и как именно, но за последний

год это становилось все хуже и хуже; а сейчас вообще стало невыносимым».

Я ожидал, что он будет говорить о Клаудии, и был рад услышать проблеск чего-то другого. «Вы сказали, что „это“ стало невыносимым. Похоже, будто здесь скрывается нечто большее, чем просто Клаудия. Не могли бы вы сказать, что представляет собой „это“?» Отец выглядел несколько смущенным, обнаружив, что находится «под огнем» вопросов двух скоординировано работающих людей. Но поскольку Карл и я сидели рядом, то, чтобы взглянуть на меня, ему понадобилось лишь немного повернуть голову.

Он вздохнул. «Это „это“ – постоянный конфликт. Обычно ссоры происходят между Клаудией и ее матерью, и разногласия, кажется, касаются *всего* – комнаты Клаудии, ее домашних заданий, ее друзей, ее свиданий, и того, как она одевается. Клаудия делает прямо противоположное тому, что хочет ее мать».

«А какое вы имеете к этому отношение?» – спросил Карл.

Отец был обеспокоен вопросом. «Не знаю. Часто я ловлю себя на мысли, что Кэролайн слишком жестко ведет себя с дочерью, и иногда я защищаю Клаудию. И, конечно, это приводит Кэролайн в ярость. А иногда я сержусь на Клаудию, особенно в последнее время, и присоединяюсь к Кэролайн, и это, кажется, совершенно удручающе действует на Клаудию. Иногда я пытаюсь находиться в стороне от всего этого, но так тоже не получается: ситуация уже стала слишком незна-

дежной».

«В каком смысле безнадежной?» – спросил я.

«Ну, вчера Клаудия пришла домой в полтретьего ночи. И это был первый раз за неделю, когда она ночевала дома. Мы не знаем, где она спит, или с кем, коли на то пошло. А когда она дома, то запирается в своей перевернутой вверх дном комнате и включает радио. Месяц назад она отправилась автостопом по стране со своим парнем». Отец выглядел бледным и напуганным. Он украдкой взглянул на дочь.

Клаудия молча и напряженно сидела рядом с ним, ее глаза были опущены. На ней были выцветшая джинсовая рубашка с короткими рукавами и грязные потертые джинсы. Длинные волосы она убрала назад, скрепив самодельной серебряной заколкой. Ее шею украшала тонкая серебряная цепочка с драгоценным камешком абстрактной формы. Насколько по-разному выглядели мать и дочь: мать была одета так же элегантно, как в прошлый раз, а дочь столь же тщательно придерживалась небрежного стиля своих сверстников. Однако обе носили одинаково необычные серебряные украшения. Меня заинтересовала эта параллель.

Отец продолжал, но теперь его голос звучал сильнее, почти агрессивно. «И если бы это были только ссоры, если бы Клаудия только кричала и убегала, я бы так не волновался. Но иногда Клаудия говорит о своей жизненной философии. Это звучит очень запутанно, но сильно меня беспокоит. Она говорит о пяти уровнях реальности, и более глубокие уров-

ни кажутся совершенно безнадежными, унылыми. Клаудия – поэт и талантливый музыкант, и в последнее время большинство ее стихов – о смерти». Могло показаться, что в его голосе звучит гнев, но в действительности это была боль, попытка «достучаться» до дочери. И, похоже, ему это удалось, пока он говорил, по лицу Клаудии начали течь слезы. Она безмолвно рыдала, и слезы собирались в ямочке на подбородке, в этот момент я понял, что она уже плакала сегодня, ее глаза были припухшими.

Отец готов был продолжать, как будто, раз он уже однажды «раскрылся», должен был довести начатое до конца. «Более того, у Клаудии полно проблем со здоровьем. Таинственные боли и недомогания, звон в ушах, который, скорее всего, не имеет никакой физической причины». Чем больше о ней рассказывали, тем более подавленной и смущенной становилась девочка. Она перестала плакать и сидела со стеклянным отсутствующим взглядом. Я поймал себя на мысли: а не шизофреничка ли она? Или просто очень подавлена и тревожна? Боли и недомогания могли быть признаком депрессии, а звон в ушах – признаком тревоги. Но «пять уровней реальности» звучали зловеще.

Мы почти сразу сосредоточились на Клаудии, «пациенте», и неизбежно приближались к беседе с ней самой – о ней, ее симптомах, ее взгляде на проблемы семьи.

Всеобщее внимание было сосредоточено на Клаудии, поэтому следующий ход Карла удивил и отца, и всю семью. Но

я ожидал его, и сам поступил бы также, если бы Карл не опередил меня. «Мне вполне ясно, что происходит с Клаудией, – сказал он с немного жесткой интонацией, – и мне хотелось бы на некоторое время сменить тему. Не могли бы вы рассказать о семье как о целом? Какой вы ее видите?»

Дело в том, что расспросы о Клаудии оказали на нее то же давление, которое она ощущала на себе дома. Она чувствовала, что ее тщательно рассматривают, обвиняют, ставят в затруднительное положение. И Карл старался дать ей передышку, не принимая ее статус «пациента», временно отвлекаясь от нее. Он вернется к ней позже.

Отец был сбит с толку этим вопросом. «Что вы имеете в виду?»

Карл, быстро: «Какая она, ваша семья? Тихая или шумная? Сердитая или любящая? В ней есть жесткая структура или все роли спутаны? Как она устроена? Какие в ней команды, коалиции? Каковы разнообразные роли?»

Отец все еще выглядел смущенным. «На какой из этих вопросов вы предлагаете мне попытаться ответить?»

Голос Карла стал спокойнее: «На какой захотите. Мне просто хочется понять, как вы видите всю команду».

Отец очень старательно продумывал ответ. «Я полагаю, что обычно мы вполне тихая и довольно традиционная семья. Я адвокат, и много работаю, и, возможно, ожидаю, что дома все будет идти гладко. И обычно все действительно шло очень гладко». Он говорил задумчиво, почти про себя, раз-

мышляя о семье. «Мы с женой хорошо ладим друг с другом, сходимся в большинстве вопросов, пожалуй, за исключением Клаудии». Он остановился, совершенно не зная, что еще можно сказать. Было очевидно, что он – как и все остальные – пришел поговорить о Клаудии, и ему казалось странным думать совершенно о другом, о семье как целом. К этому он не был готов.



*Дон наблюдает такую картину: сестра Клаудия постоянно сбегает куда-то из дома, отец уединяется с работой где-нибудь в дальнем углу, с матерью у Дона все хорошо – у нее к нему нет никаких претензий, а Лаура, как всегда, мило крутится под ногами. Нормальная семья.*

Дон тербил ремешок сандалии. Я обратился к нему. «Ты можешь помочь ему? Как ты видишь семью?»

Он поднял глаза. «Нормальная семья. Я думаю, средней паршивости».

«Что ты подразумеваешь под паршивостью?» – спросил я. Значительную часть нашей работы мы побуждаем людей говорить. Дон пожаловался на ссоры. Все будто движется по замкнутому кругу. Есть ли у него предположения, кто все это начал, или он думает, что у каждого была какая-то своя роль? Его цинизм оказался очень полезен; он согласился, что каждый играл свою роль. Мы попросили его постараться описать разные элементы в этом семейном танце.

Дон вроде бы понимал, о чем мы спрашиваем. «Ну, Клаудия делала что-нибудь этакое, например, устраивала в комнате какой-то особенный беспорядок, или оставляла книги в школе, или слишком поздно приходила домой – это еще до того, как все стало так ужасно – и тогда мама орала на нее. И Клаудия шла дуться в свою комнату. Потом возвращался домой папа, и Клаудия сидела в своей комнате, а папа пытался пойти и узнать, что с ней не так. Тогда мама говорила мне что-то вроде того, что папа встает на сторону Клаудии, или же вела себя очень тихо. Папа спускался вниз, а потом, примерно через полчаса, спускалась заплаканная Клаудия; и некоторое время никто ни с кем не разговаривал. Замечательный получался ужин». Одиннадцатилетний ребенок, который действительно знал, что происходило в семье.

Мы спросили о том, что изменилось за последние несколько месяцев. Это тоже было ему известно. «Теперь

Клаудия не околачивается дома. Когда она выходит из себя, то может крикнуть маме пару слов, и убегает. Она выходит за дверь, хлопает ею, и может два дня не возвращаться. Почти каждый раз, когда это случается, папа бывает дома. Не проходит и десяти минут после побега Клаудии, как папа с мамой начинают ссориться. Ну, может быть, это не совсем ссора, а что-то вроде спора среднего накала. Мама хочет звонить в полицию или что-то вроде того, а папа говорит: пусть уходит, она ведь все равно вернется». Мы спросили Дона, какова обычно *его* роль в этой ситуации. Он ответил, что в таких случаях делать особенно нечего, ну разве что – подразнить младшую сестренку. «Бывает, что когда она начинает плакать, они перестают ругаться».

Мы с Карлом переглянулись, слегка улыбнувшись столь знакомой модели поведения. Затем Карл сказал: «Похоже, роль Клаудии – сделать так, чтобы мама с папой начали ругаться, а ваша с Лаурой – помочь им остановиться». Дон наклонил голову и ухмыльнулся, как будто думал, что это не такая уж плохая идея.

Мы спросили Дона, была ли Клаудия единственной причиной, из-за которой ругались его родители, и он ответил утвердительно. Давно ли начались эти ссоры? Шесть месяцев назад. До этого никаких ссор не было? Нет, никаких. А какие ссоры он видит теперь? Насколько шумными они становятся? Дон: «Не слишком шумными. Как я сказал, со средним накалом. Мама громко ворчит, папа просто ворчит».

Затем мы спросили его, было ли что-то еще, кроме Клаудии, из-за чего родители злились бы друг на друга, но не ругались. Дону этот вопрос показался интересным, и с минуту он думал. Наконец он ответил: «Да, пожалуй. Маме не очень нравится, что папа так много работает. Он *всегда* работает. А когда он приходит домой, то идет в свой кабинет, закрывается там и снова работает. Ему уж точно нравится работать. Но ему мама не жалуется. Она рассказывает об этом мне».

Внезапно я увидел параллель. «Так вот почему мама так злится, когда Клаудия прячется в своей комнате – она ведет себя как папа». «Хм», – несколько осторожно сказал Дон, и было видно, что оба родителя и Клаудия меня услышали. Я посмотрел на родителей: они выглядели испуганными, пытались отстраниться, будто только что наткнулись на змею и не знали, ядовита ли она. Этой змеей были мы с Карлом, когда расспрашивали их сына об их взаимоотношениях. Это действительно не могло не приводить в замешательство. Желание Дона говорить, вероятно, было одной из неосознанных причин, по которым они не хотели приводить его на первую сессию. Он оказался достаточно взрослым, достаточно наблюдательным и независимым от семейных конфликтов, чтобы внести исключительный вклад в наше исследование семьи.

«А существует ли что-то, – спросил Карл, – на что твой папа злится, но при этом *не ругается* с мамой?»

Дон снова немного подумал, а потом вспомнил. «На ее

маму». Пауза. «Понимаете, мамина мама – довольно старая женщина, но ей очень сложно угодить, и еще она очень любопытная. Она часто звонит маме, и маме нередко приходится ездить ее проведывать. Папу бесит, что бабушка может указывать маме, что надо делать; и еще его бесит, что много денег вылетает за телефон и за билеты на самолет».

– А откуда ты это узнал? – спросил Карл.

– Я слышал, как папа разговаривал об этом с Клаудией.

Карл: «Так значит, папа жалуется Клаудии, а мама – тебе.

Значит, такие команды в вашей семье? Клаудия – в папиной команде, а ты – в маминой?»

Дон: «Вполне вероятно. Но я действительно пытаюсь не быть ни в чьей команде. Не хочу во все это впутываться». Упоминание о командах, похоже, взволновало его, он по-своему ощущал глубокое разделение внутри семьи.

«Я знаю», – сказал Карл с любопытной, одновременно сочувствующей и дразнящей интонацией. Он все понимал, но не был пленником своей эмпатии. В этот момент он держал дистанцию, и его отдаление, подобно вызываемым время от времени неприятным ощущениям, было необходимым. Не имея возможности отстраняться и менять аспект рассмотрения, мы могли бы до сих пор «дышать Клаудии в спину», пытаясь узнать, что же с ней не так. Вместо этого мы исследовали семью, старались выявить структуру, общую атмосферу, модели поведения, более глубокие и значимые, чем проблемы Клаудии, какими бы серьезными они ни были. Это было

исследовательское вмешательство, и семье, особенно родителям, от него было вовсе не весело.

Но Клаудия воспринимала это совершенно иначе. Как только мы отвлеклись от ее проблем, ее поведение изменилось: она стала более живой, более любопытной и более умиротворенной. Она постепенно успокаивалась и вслушивалась в каждое слово.

Лаура снова уселась в кресло-качалку. Карл молча протянул ей блокнот и карандаш и, рисуя, она слегка покачивалась. Казалось, она совершенно не обращала внимания на дискуссию.

Следующий вопрос был вполне очевиден. Когда Карл повернулся к Лауре, его голос заметно потеплел: «Ну, а ты в чьей команде?»

Лаура явно ждала этого. Она ответила с гримасой маленькой девочки: «Ни в какой!»

Карл все еще улыбался: «Так в чем же дело? Разве ты не можешь взять кого-нибудь в свою команду? Как же ты сможешь управиться со своим братом, если тебе никто не будет помогать? Он ведь больше, чем ты».

«Мама мне поможет, – сказала Лаура. – И еще иногда – папочка».

Карл, явно заигрывая: «Это нечестно! В твоей команде и мама, и папа! Понятно, почему твой брат расстраивается. – Затем он продолжил уже более серьезно. – Скажи, как ты видишь семью? Что ты думаешь о разногласиях между мамой,

папой и Клаудией?»

Лицо Лауры омрачилось, в ее голосе прозвучало понимание. «Они беспокоят меня».

Теплым голосом, почти так же мягко, как Лаура, Карл спросил. «За кого ты больше всего беспокоишься?»

Лаура немного подумала, затем ответила: «За Клаудию».

Карл, обеспокоено: «Чего именно ты боишься?»

Лаура, еще тише: «Что она уйдет и не вернется».

Карл: «И что будет потом?»

Лаура, потихоньку начиная плакать, голосом, напряженным от интенсивности чувства: «Мама с папой так разозлятся друг на друга, что разведутся».

Я слышал, как она сказала об «уходе» Клаудии, и задумался, не связано ли это с еще одним воображаемым событием. Я спросил Лауру, и в моем голосе также прозвучало явное беспокойство: «Ты боишься, что Клаудия убьет себя?» И тут Лаура залилась слезами. От забавной капризности она быстро перешла к тихой серьезности, а от нее – к открытому горю. Я был поражен. Я не предполагал, что у такой счастливой с виду девочки могут быть столь глубокие и болезненные фантазии. Развод, самоубийство – что еще ее тревожило?

Наконец она успокоилась и сказала, снова тихо: «Да, из-за этого я тоже переживаю. Я слышала, как мама с папой об этом говорили, и много думаю об этом».

Карл успокоил ее: «Я думаю, именно поэтому мы здесь собрались – чтобы ей не надо было убивать себя, ради изме-

нения семьи».

Лаура вроде бы приняла то, что сказал Карл, и с некоторым облегчением начала поудобнее устраиваться в кресле-качалке, все еще всхлипывая. Атмосфера в комнате изменилась: стало больше доброты, меньше подозрительности и напряжения. Мы все испытывали нежность к Лауре. Некоторые психотерапевты могут сказать, что ребенок ее возраста и положения в семье вполне мог бы остаться дома. В конце концов, не она была «проблемой», а услышанное на сессиях могло ее ранить. И все же, всего за несколько минут, она изменила всю эмоциональную атмосферу встречи, действительно помогла нам всем почувствовать себя теплее. Было что-то в интонации, с которой Карл говорил с Лаурой, что позволило ей плакать, и в семье это не осталось незамеченным. Здесь был нежный и вместе с тем твердый «родитель». Для Лауры тоже было важно, что она смогла поделиться своими болезненными фантазиями и поплакать о них. Скорее всего, она еще никому о них не рассказывала.

Какое-то время мы все молчали, и в тишине я подумал о таком семейном качестве, как скрытность. Эта семья не особо отличалась от сотен виденных мной других семей. Они очень старались сохранить свои секреты, но было совершенно очевидно, что каждый знал обо всем. Даже Лаура знала о Клаудиных стихах про самоубийство. Единственное, что им удалось спрятать и поэтому не разделить друг с другом, была их боль. В своей разобщенности они все были очень оди-

НОКИ.

Наступившая тишина была своеобразным водоразделом всей сессии. Мы перешли от исследования к попытке определить проблему таким образом, чтобы семья увидела ее с неожиданной для себя точки зрения. Теперь мы были готовы к работе с матерью. Так как она была центральной фигурой в семье и, скорее всего, была переполнена множеством чувств по поводу всего происходящего, мы откладывали ее комментарии. Теперь настал ее черед.

Кэролайн Брайс была раздражена. Она сидела на краю дивана, положив ногу на ногу и пытаясь казаться спокойной. Тем не менее, было видно, что она испытывает физический и эмоциональный дискомфорт. В то время как отец казался угнетенным какой-то невидимой ношей, мать выглядела так, будто на нее давят со всех сторон, и в ее темных глазах можно было прочесть, что она чувствует себя затравленной и обиженной.

Карл начал: «Не могли бы вы рассказать о своем видении семьи?»

Она немного прикусила губу и повернулась к Карлу. «Сейчас мне очень сложно говорить о семье, я так расстроена по поводу Клаудии и так сержусь на нее».

– Я бы очень хотел, чтобы вы попробовали, – сказал Карл.

Мать вздохнула: долгий глубокий вздох говорил о ее растерянности.

Карл: «Вы могли бы начать с этого своего вздоха. Скажи-

те, что его вызвало».

Кэролайн: «О, я просто подумала о семье, и вдруг почувствовала себя очень подавленной. И это такая неразбериха. Все так сложно, что я даже не знаю, с чего начать».

Карл: «Что для вас в этой ситуации самое плохое?»

– Борьба с Клаудией.

– Что еще? – спросил я. Она перевела взгляд на меня.

– Проблемы с моим мужем, Дэвидом. Я знала, что они обнаружатся, – это просто должно было случиться».

Я удивился, что она так легко говорила на эту тему, и последовал ее примеру. «Что не так с вашими супружескими отношениями?»

В ее глазах едва заметно проступили слезы. «О, ничего, – сказала она. – Просто иногда я сомневаюсь, что они вообще когда-то существовали. До прошлого года я думала, что все в порядке – он работал, я занималась детьми и хозяйством, и казалось, что все идет очень гладко. – Затем она понизила голос и задумчиво произнесла: – Может быть, слишком гладко».

– А потом? – спросил я.

Она подняла глаза и начала говорить уже обычным голосом. «Потом все распалось. Эти проблемы с Клаудией просто разрушили все, что у нас было. Теперь мы все время из-за этого ссоримся, обвиняем друг друга. Мы не знаем, что делать».

Карлу что-то показалось любопытным.

– Как насчет того, что было раньше: до того, как все взорвалось? Тогда вы не видели особых проблем в ваших отношениях с Дэвидом?

– Не видела, – сказала она.

Карл: «Ну а как сейчас, когда вы на все это оглядываетесь? Сейчас замечаете что-нибудь? Как насчет тех вещей, о которых говорил Дон?»

– Вы имеете в виду его поглощенность работой и мои проблемы с матерью?

– Верно, – сказал Карл. Он улыбнулся. – Потому что, если говорить терапевтическим языком, похоже на то, что у него был «роман» с работой, а вы «флиртовали» со своей матерью.

Кэролайн нахмурила брови, смутившись и пытаясь понять, к чему клонит Карл.

– Наверное, я действительно негодовала по поводу его работы. Я и сейчас возмущаюсь. А он все время сердился на мою мать.

Я понял, к чему клонил Карл, и это было важно. Одна из положительных сторон нашей интенсивной совместной работы – то, что мы так хорошо друг друга знаем. Мы можем работать согласованно. Я снова включился в разговор. «Понимаете ли вы, насколько вы с мужем были разъединены до начала проблем с Клаудией?» Она сказала, что понимает это, кажется, она это замечала. Она, несомненно, чувствовала себя несчастной из-за того, как много ей приходилось оста-

ваться одной с детьми. Я поинтересовался, когда начался их «эмоциональный развод». Было ли это с самого начала? Нет, она так не думает. Они были очень близки и очень счастливы в первые годы после свадьбы. Когда все изменилось? Когда появились дети, предположила она, и когда его работа стала такой тяжелой. И давно это произошло? Она думает, что примерно на восьмом году совместной жизни. Полагала ли она, что они отделились друг от друга только из-за работы и детей? Да, именно так.

Я не был удовлетворен, хотя и поразился тому, как легко она продолжала говорить о своем браке. Этого бы ни за что не произошло, если бы мы начали разговор с нее. Она бы настаивала на том, что причина – в ее ссорах с Клаудией. В своем следующем вопросе я сделал предположение. «Как насчет зависимости между вами и мужем в первые годы? Замечали ли вы это?»

Она, казалось, удивилась, что мне об этом известно. «Да, я полагаю, что мы были очень зависимы друг от друга. Каким-то странным образом мы до сих пор очень зависимы».

«Я согласен, – сказал я, не поясняя. – Возможно, именно это заставило вас стать такими разъединенными. Заставило его слишком увлечься работой, а вас – заботой о детях и общением с матерью. Зависимость друг от друга пугала вас. Вы могли почувствовать, что она собирается поглотить вас обоих». Я произнес это с особенной интонацией, как будто обращался не прямо к ней, а к той чувствительной и неуловимой

ее части, которая могла бы меня услышать, – где-то за обычным рациональным уровнем понимания. И она действительно услышала, хотя это явно не доставило ей удовольствия. Я увидел, как она поморщилась от моих слов. Подобное вторжение в чью-то жизнь выглядит очень угрожающе. То, что мы были относительно мягки и одновременно сильны, делало нас в ее глазах вдвойне опасными. Нашему вмешательству сложно было сопротивляться.

Кэролайн могла подумать, будто у меня есть какие-то особые способности, позволившие мне догадаться, что в начале их брака они с Дэвидом были очень зависимы друг от друга. На самом деле это не так: достаточно поработать с сотней семей, чтобы понять предсказуемость этой дилеммы. Большинство из нас – включая психотерапевтов – женятся на великой американской мечте о счастливом браке. Супружество представляется нам счастливым состоянием, в котором мы получаем помощь, заботу, любовь, понимание и даже хорошие советы, не полученные в своих семьях. Едва вступив в брак, мы обретаем уверенность, что супружество поможет нам лучше относиться к себе и сделает нашу жизнь более легкой и безопасной. И (внимание!) обычно так и происходит – на некоторое время. Мы образуем плотное зависимое целое и помогаем друг другу различными способами: советом, симпатией, заботой, обучением. У нас оказывается много всего, что мы можем дать друг другу.

Но рано или поздно этот психотерапевтический проект с

его поначалу восхитительной «материнской» заботой проваливается. Он не срабатывает по множеству различных причин, большинство из которых мы еще будем обсуждать. Но главным образом потому, что и муж, и жена начинают бояться потерять в этой зависимости свою индивидуальную идентичность так же, как они потеряли ее в семьях, в которых выросли. Брак начинает казаться ловушкой, воспроизведением старой родительской семьи. И супруги начинают все меньше и меньше друг другу доверять. Это недоверие вполне оправдано. Как можно, не опасаясь, положиться на человека, с которым ты борешься за доминирование в отношениях?

Если супруги смогут отдалиться друг от друга и некоторое время выдерживать одиночество, то проблема может быть решена. Они смогут преодолеть излишнюю зависимость, и брак не будет казаться им таким угрожающим. Но это случается редко. Напротив, обычно супруги находят замещение своей зависимости.

Кэролайн слегка кивнула, не сводя глаз со сложных цветочных сплетений восточного ковра. Затем она озадаченно взглянула на меня: «Ну и что произошло?»

Я усмехнулся от многозначности ее вопроса и от ее наивного предположения, что я каким-то образом «все понял». И если я не мог ответить на этот вопрос, то сумел хотя бы как-то выразить свое отношение к нему. «Я действительно не знаю, что произошло, но у меня есть одна догадка. Мне кажется, вы оба испугались вашей близости, отстранились

друг от друга и нашли замещающую близость. Он слишком увлекся миром работы. Вы слишком погрузились в заботу о детях и, возможно, снова вовлеклись в общение с матерью. Но зависимость и все прочие проблемы не исчезли. Они просто затаились в ожидании своего часа».

Я начинал говорить излишне отвлеченно, что мне очень в себе не нравится. Одна из моих слабостей как терапевта – тяга к интеллектуализированию, и я опять поймал себя на этом. Еще будет достаточно времени, чтобы объяснить динамику жизни в браке. Возникла пауза, пока Кэролайн размышляла над сказанным или ждала следующего вопроса. Карл почувствовал, что пора двигаться дальше. Он повернулся к Клаудии. «Ты, похоже, заскучала, – сказал он. – Можешь ответить, как ты с этим связана? Как ты видишь семью и свою роль в ней?»

Клаудия побледнела. Пока к ней не обращались, она чувствовала себя комфортно. Ее глаза испуганно расширились; затем она чуть успокоилась и начала тихо говорить, явно пытаясь сдерживать свои чувства. «Я не думаю, что для меня есть место в этой семье. По крайней мере, я не могу его найти». Я спросил, что она имела в виду, и она продолжила. «Ну, мне кажется, что я никому не могу угодить, по крайней мере, родителям и особенно матери». В ее голосе появился оттенок злости, и она быстро взглянула на Кэролайн. Мать чуть изменила позу, слегка повернувшись к дочери и к ссоре, близость которой она ощущала. Казалось, будто они ждали этого

момента – того слова, которое разрешит им начать ругаться.

Но ни Карл, ни я не были в этом заинтересованы. Не то чтобы мы были против ссор – вовсе нет – просто не очень продуктивно для семьи на первой же терапевтической сессии начинать свое обычное выяснение отношений. После этого они покидают встречу с чувством «И что нового?». Мы хотели отложить ссору, чтобы дальше продвинуться в анализе их проблем. Семья, возможно, вынесет для себя хотя бы *одну* новую мысль, а также впечатление о том, кто мы такие и к чему мы ведем.

Карл: «Можешь ли ты все же поговорить на другую тему, за которую так сложно ухватиться – о целой семье? Как ты ее видишь?»

Клаудия запнулась, настолько же озадаченная этим вопросом, как и все до нее. «Я не знаю, что вы имеете в виду. Что вы хотите знать?» Казалось, она была раздражена из-за того, что ей не дают атаковать мать.

Карл явно что-то услышал в ее первом ответе. «Ты сказала что-то вроде того, что тебе нет места в семье. Ты буквально это имела в виду? В доме нет ни одного уголка, который бы ты ощущала своим? Даже свою комнату?»

Клаудия сердито взглянула на мать. «Особенно мою комнату. – Это прозвучало очень горько. – Моя комната принадлежит моей матери. В ней нет ничего моего. Она *постоянно* пилит меня по поводу моей комнаты и того, как я за ней слежу. – Клаудия добавила: – И она все время шпионит за

мною».

На этот раз мать не могла сдержаться. Она подалась в сторону Клаудии. Мать и дочь пристально смотрели друг на друга; казалось, действует странный магнит злости, притягивающий их. «Клаудия, это неправда. Я сетую по поводу твоей комнаты, только когда она приходит в абсолютный, *невynosимый* беспорядок. Ия *возмущена* твоим замечанием, что я шпионю. Я этого не делала. Я только время от времени убиралась в твоей комнате, когда уже больше не могла мириться с беспорядком».

Клаудия начала краснеть от злости: «И во время уборки ты просто не могла не прочесть письма Джона ко мне!»

Мать защищалась: «Но я беспокоилась о тебе. Ты никогда мне ничего не говоришь о своей жизни, и как мать я имею право беспокоиться!»

Клаудия: «Но не совать нос в чужие дела!»

Мать: «Называй это как хочешь. Я называю это беспокойством».

Чтобы привлечь их внимание, я сделал движение рукой в сторону матери, как бы пытаюсь схватить ее за запястье. «Мама, могу я вас остановить? Мы очень скоро к вам вернемся. Сейчас нам нужно узнать, как Клаудия видит отношения в семье».

Кэролайн все еще сердилась на дочь, но начинала переносить эту злость на меня. «Но она все неправильно истолковывает».

Я: «Я знаю. Каждый из вас прекрасно знает, как рассердить другого и как ввязаться в драку. Но мы стараемся понять, что же все-таки происходит, и не сможем этого сделать, если вы так упорно будете стараться поссориться».

Мать снова устроилась на диване. Она выглядела немного подавленной. «Ну, хорошо».

Пока я останавливал ссору, Карл явно обдумывал ситуацию в целом. Затем он прервал свои размышления и улыбнулся Клаудии: «Возможно, это пример того, о чем ты говорила».

На лице Клаудии вновь возникло озадаченное выражение. Карл часто так делает, – сначала говорит что-нибудь загадочное, чтобы привлечь внимание, а потом поясняет. Он задумчиво продолжал: «Ну, мы просили тебя поговорить о себе, высказать *твой* взгляд на семью. То есть мы как бы уделили тебе на этой сессии некоторое время и пространство. А ты, похоже, пыталась передать его матери и вашему выяснению отношений».

Клаудия: «Я не понимаю. Вы имеете в виду, что я отказалась от своей возможности высказаться?»

Карл: «Конечно. Все, что я слышал, было про ссору. После первых нескольких фраз я совсем не мог услышать *тебя*».

Клаудия не могла смириться с тем, что говорил Карл. «Что вы подразумеваете под тем, что не могли услышать *меня*?»

Карл: «Тебя отдельно, как независимого человека. Ты казалась полностью ушедшей в борьбу».

И снова, будто глядя внутрь себя, Клаудия стала обдумывать эту странную мысль.

Карл: «Ты именно так себя чувствовала? Пойманной?»

Клаудия, очень тихо: «Да, наверное».

Меня тоже заинтересовала мысль Карла, и я включился в разговор, обращаясь к нему. «Знаете, мне кажется, мать была так же захвачена этой борьбой, как и Клаудия».

Карл кивнул, продолжая общаться с Клаудией. «Что ты на это скажешь? Ты думаешь, что мать так же испугана ссорой, как и ты?»

Клаудия: «Испугана?»

Карл: «Необходимостью бороться с тобой, полагая, что у нее нет другого выхода. Или ты думаешь, что она идет на все эти мучения, потому что ей так хочется?»

Клаудия: «Я думаю, что ей хочется. Она меня все время провоцирует».

Я: «А тебе не кажется, что ты ее провоцируешь? У тебя нет представления о совершаемых *тобой* поступках, которые выводят ее из себя, о своей роли в семейном танце?»

Клаудия воспринимала это совсем по-другому. Она видела себя, и я полагаю, действительно чувствовала себя жертвой, беззащитным существом, не имеющим, в отличие от матери, возможности выбора. Она сказала, что мать сознательно решила преследовать ее.

Работая синхронно, мы с Карлом исследовали взгляд Клаудии на семью. Мы видели, что и мать, и дочь совершен-

но беспомощны перед своим конфликтом. Они с нетерпением ждали возможности наброситься друг на друга и одновременно ненавидели процесс выяснения отношений. Каждая из них была сосредоточена на другой как на источнике трудностей, и каждой было сложно взглянуть на собственные чувства и действия. Мы обратили особое внимание на слова Клаудии о нехватке личного пространства в семье, увидели пример тому в ссоре, которая порой «подчиняет ее себе», и использовали эту ссору как метафору для определения проблем семьи. Нашей целью было уйти от упрощенного представления, будто проблема только в Клаудии. По крайней мере, семья должна заканчивать сессию с пониманием, что все обстоит несколько сложнее. Мы старались показать им, что настоящая проблема является общесемейной и что она заключается в их неспособности избежать повторения сложной и исключительно болезненной модели поведения или, как мы это назвали, «семейного танца». Упоминание о «танце» заставило их вздрогнуть. Вероятно, все чувствовали, что в таком «танце» на них надеты стальные башмаки и что, «танцуя», они постоянно наступают друг другу на ноги.

Мы спросили Клаудию, чем, по ее мнению, вызвано выяснение отношений. Может, чем-то более значимым, чем неубранная комната. И от этого вопроса она совершенно смутилась. Ей никогда не приходило в голову, что за этим могло стоять что-то еще, кроме злой воли матери. Клаудия действительно старалась ответить на наши вопросы, но какими

бы мягкими мы ни пытались быть, она, видимо, все равно чувствовала, что ее в чем-то обвиняют – так же, как это было дома. Пока она говорила, она все время ерзала в кресле, нервно посматривая на отца с матерью. Она сидела между ними, и ей было непросто отследить реакцию обоих на ее высказывания. У меня было чувство, что ее слова обращены не к нам, а к родителям. У меня часто возникает такое ощущение на начальных стадиях семейной терапии: хоть семья и хочет поговорить с кем-то извне, а не «вариться в собственном соку», у них ничего не получается, они слишком вовлечены в войну друг с другом. Каждое слово неумовимо направлено на кого-то в семье. Не всегда можно определить, к кому именно на самом деле обращаются, но через некоторое время чувствуешь, что тебя используют, ведь все сказанное «отскакивает» от тебя к кому-то еще.

Такое ощущение у меня возникло, когда я спросил Клаудию о негодовании ее матери: «Как ты думаешь, что скрывается за этим?» Я посмотрел на ее лицо, ставшее угрюмым и сердитым при мыслях о матери, и понял, что, несмотря на нашу тактичность, ход встречи еле удастся держать под контролем. Ссора матери с дочерью нависала над нами как грозная туча.

Клаудия казалась раздраженной.

– Не знаю. Но хотелось бы знать.

– Каковы твои предположения? – спросил я.

Клаудия, как ни старалась, просто не могла говорить на

эту тему. Ей оставалось лишь идти на абордаж. Когда она повернулась к матери, в ее голосе слышалась ярость. «Я думаю, она ревнует! Бойтся, что я что-нибудь сделаю, кого-нибудь встречу, немного поразвлекусь. Потому что *она* уж точно *ничего* не делает, только достает меня, достает, достает!» Она выпалила все это на одном дыхании, и ее слова подействовали на мать, как пощечина.

Кэролайн залилась краской и прямо взглянула на Клаудию. «Нет! Это *не* так! Но ты хочешь знать, в чем дело? Хочешь знать? Все дело в твоём *пренебрежении*. Что бы ты ни делала, как бы ты на меня ни смотрела, все – *пренебрежительно!* Ты ведешь себя так, будто не я мать, обязанная контролировать, а *ты!* И знаешь, я устала от этого. *Устала* от этого, слышишь!»

Дочь заорала в ответ: «А я устала *от тебя!* Ты думаешь, только тебя это достало? И меня *тоже* достало!» Они обе находились на краешках сидений, устремлялись друг к другу и вместе с тем выглядели испуганно.

Отец долгое время молчал, но в тот момент, когда мы с Карлом стали пытаться успокоить двух женщин, он заговорил. «Клаудия, послушай, я не могу терпеть, когда ты так говоришь со своей матерью. Ты знаешь, что пренебрегаешь ею, и она имеет полное право возмущаться». Это было слабое заявление, и оно выглядело бледно по сравнению с яростью двух женщин. Но оно произвело на Клаудию неожиданный эффект. Изливая на мать свою злость, она повернулась

к ней, поэтому реплика отца прозвучала у нее из-за спины. Она попыталась повернуться к отцу, но как раз в этот момент мать что-то еще сердито сказала ей. Некоторое время Клаудия колебалась между двумя родителями, не зная, к кому обернуться.

Затем внутри нее что-то произошло: ее терпение лопнуло. Она внезапно побледнела и встала. Быстро направившись к двери, в настоящей панике она произнесла: «Я не могу это выдержать. Мне надо выбраться отсюда». Выйдя, она хлопнула дверью.

Семья была ошеломлена, а мы с Карлом – удивлены и расстроены. Но мы много раз сталкивались с подобными ситуациями и примерно знали, что делать. «Сражение за структуру» было бы проиграно, если бы встреча продолжилась без Клаудии, и наша сессия, несомненно, показалась бы семье слабой и хаотичной, если бы мы закончили ее в этот момент. Мы мягко попросили присутствующих привести Клаудию обратно, чтобы можно было продолжить. Отец осознал, что он – единственный, кто может это сделать, пожал плечами и вышел. Все оставшиеся, еще немного шокированные, сидели и ждали. Вскоре Дэвид вернулся, Клаудия шла за ним с заплаканными покрасневшими глазами. Она немного театрально опустила в кресло, избегая взгляда матери.

Все выглядели подавлено. Клаудия была слабой, измотанной и еще немного всхлипывала. Отец расстроено и напряженно сидел на краю кресла, а мать откинулась на спинку

дивана – смущенная и все еще сердитая. Дон и Лаура угрюмо молчали. После того, как Клаудия с отцом сели, наступила гнетущая тишина.



*Клаудия видит семью так: мама всегда придирается, папа обычно защищает, но иногда и предает, переходя на сторону мамы. Брат в ее дела не вмешивается – он вообще-то нормальный парень. Лаура – еще малявка, и ничего в этой жизни не понимает.*

Ее прервал Карл. Говоря, он смотрел на Клаудию и слегка улыбался. «Могу я кое-что предположить?»

Клаудия смогла лишь чуть улыбнуться и кивнуть в ответ.

Карл повернулся к отцу, явно не желая больше давить на Клаудию. «Когда ей приходилось бороться только с мамой, все было нормально; но когда включились вы, это уже стало

слишком. Она оказалась „пойманной“ между вами и Кэрролайн, между таким перекрестным огнем. Вы это заметили?»

Отец казался смущенным. «Тогда – нет, но теперь, кажется, замечаю».

Теперь вступил я. «У меня предложение. Клаудия, почему бы тебе не поменяться местами с матерью?» Мать и дочь удивленно взглянули друг на друга, а затем сделали, как я просил. Теперь родители сидели рядом, в креслах напротив нас. Дети были на диванах. Как только все уселись, кто-то – кажется, Клаудия – вздохнул. Не поясняя, я добавил: «Мне так тоже больше нравится».

Это была не обычная перемена мест, но и то, как семья расселась первоначально, тоже не было обычным. Выбором своих мест они бессознательно изобразили структуру своей семьи, и, внося изменения, я делал символический сдвиг в семейной структуре. И Карл, и я поняли, что часть проблем Клаудии заключается в том, что она завязла в проблемах ее родителей, и мы с разных сторон пытались помочь семье преодолеть эту модель. Я просил их переместиться физически, а Карл начинал оформлять их потребность в перемещении вербально. Я не пояснил свою попытку сплотить родителей, так как хотел, чтобы она осталась не выраженной, чем-то вроде предсознательного предложения.

Карл вновь обратился к отцу. «Вы не могли бы снова попробовать? Мы действительно еще не предоставили вам достаточно возможностей, чтобы рассказать о своей точке зре-

ния. Как вы видите эту ситуацию, этот конфликт?»

Отцу этот процесс совсем не нравился. «Как я уже сказал, я чувствовал, что разрываюсь между двумя сторонами. Долгое время мне казалось, что Клаудия больше страдает в этих схватках, и я защищал ее. Я пытался убедить Кэролайн не так давить на дочь, и иногда разрешал Клаудии делать то, что мама ей запрещала. И, я думаю, это создало много конфликтов».

Мать, очень тихо и сердито: «Несомненно, создало».

Отец продолжил: «Но потом я старался, я действительно старался поддержать Кэролайн!»

Я вспомнил, как робко он ругал Клаудию перед тем, как та убежала из комнаты, и повернулся к нему: «По-моему, я слышал, как вы „старались“, когда обращались к Клаудии непосредственно перед тем, как она убежала. Вы выглядели сомневающимся, будто пытались ругать ее, хотя вам этого совсем не хотелось».

Отец казался огорченным. «Наверное, все так, как вы говорите. Я понимаю мою жену, но и Клаудию мне тоже жалко».

Я посмотрел на Клаудию. Она снова слушала, обдумывая сказанное, и выглядела гораздо спокойнее. Я не хотел заставлять ее что-нибудь говорить, поэтому просто высказал вслух свою мысль. «Может, поэтому ты так запаниковала. До сих пор ты была „зажата“ между мамой и папой, но папа вроде бы предал тебя, перешел на мамину сторону».

Карл, отцу: «Что вы об этом думаете? Полагаете, Клаудия чувствует, что вы ее предали? Что она потеряла союзника?»

Отец: «Это возможно».

Карл Клаудии: «А ты что об этом думаешь? Ты действительно потеряла союзника?»

Клаудия выглядела грустной и опустошенной. Она кивнула. «Да, я думала, что могу положиться на папу».

Мы с Карлом практически одновременно посмотрели на часы и поняли, что наше время почти истекло. Первые сессии – такие трудные. Мы старались руководить процессом или хотя бы не дать ему выйти из-под контроля. Мы старались узнать о том, что происходит в семье, сообщить семье некоторые наши мысли, то есть, фактически, вторгнуться в семью с нашей «реинтерпретацией» их проблем, – и все это в течение часа. Как обычно, у нас было слишком мало времени.

Карл непринужденно отложил давно погасшую трубку: «Эй, нам надо работать, у нас почти не осталось времени. Посмотрим, сможем ли мы резюмировать». Семья молча ждала. Затем Карл повернулся ко мне. «Хотите вы, или лучше мне это сделать?»

«Начинайте вы, – сказал я. – А я завершу ваше резюме».

Карл улыбнулся в ответ: «Молодому поколению всегда достается последнее слово».

Затем он сделал паузу, взял трубку, набил ее свежим табаком и закурил. Дым стал виться вверх и медленно поплыл

из комнаты как тростинка по течению. Хотя Карл вполне мог желать поскорее закончить сессию, он этого не показывал. Я думаю, что подобного рода ритуал действительно важен. Я убежден, что психотерапевты – это, по сути, люди, использующие искусство внушения, просто делают они это очень тонко и деликатно. Когда Карл закуривал трубку, то сознательно не занимался гипнозом, но ритмичность, с которой он это делал, помогла привлечь всеобщее внимание, успокоить и сфокусировать нас на том, что он собирался сказать. Когда он, наконец, заговорил, семья сидела в церковной тишине.

«Ну, все это напоминает стандартный семейный треугольник, причем достаточно крепкий. – Пауза, пока он еще раз затягивался. – Похоже, что семья уже долгое время имеет дело с очень серьезной проблемой, и я имею в виду не Клаудию. – Еще пауза. – Кажется, что самая серьезная проблема – медленное и неторопливое отдаление родителей друг от друга и постепенное охлаждение отношений между ними. В каком-то смысле кризис Клаудии может быть способом, который выработала семья, пытаясь решить более серьезную проблему охлаждения. – Пауза. Я знал, что Карл очень тщательно подбирает слова. Он мог бы сказать „бесчувственности“ вместо „охлаждения“, но не решился.

На этот раз расспрашивать Карла стал отец. «Что вы имеете в виду, говоря, что кризис Клаудии – это способ преодоления нашего охлаждения? Она действительно *ухудшила* на-

ши отношения».

Карл: «Да, я знаю. Дайте мне договорить. – Отец поерзал на стуле, и Карл продолжил. – Похоже, основное, что произошло – это то, что вы, родители, согласились поместить Клаудию между вами, чтобы таким образом оживить ваш брак. Папа объединялся с Клаудией в одну команду, а мама начала очень злиться и ревновать. А потом мама с Клаудией „согласились“ усилить свои ссоры, чтобы узнать, каково оно – действительно выяснять отношения друг с другом. – Карл нежно взглянул на Клаудию. – И, может быть, ты просто пыталась научить маму ссориться!» Клаудия, немного смущенная, слабо улыбнулась в ответ.

Просто слушать было для меня недостаточно, я хотел кое-что добавить. Я обратился к Клаудии: «Мне, тем не менее, кажется действительно болезненным то, что семья интуитивно согласилась нагнетать ситуацию до тех пор, пока маме с папой не стало *необходимо* объединиться, чтобы справиться с тобой. Папа даже упомянул, что это уже происходит – он начал поддерживать маму в ссорах с тобой».

Карл ответил коротко, но выразительно. «Да. – Он взглянул на меня. – Клаудия, несомненно, является „семейным Христом“, борющимся, чтобы сплотить родителей и привести всех к психотерапевту. Это большая работа».

Я осознал, что мы возвеличиваем Клаудию до статуса «семейной святой» и выставляем ее родителей злодеями. Я обратился к отцу. «Конечно, действительным достижением мо-

жет быть то, что семья как целое согласилась создать настолько отчаянную ситуацию, чтобы что-то просто должно было измениться. Чтобы пойти на это, нужно большое мужество».

Карл: «Согласен. Большинство семей могут бесконечно долго жить несчастливо. Они никогда не видят возможности избежать того, что Торо<sup>5</sup> называл «тихим отчаянием»».

Семья, казалось, была удивлена, что мы восхваляем их отчаяние, но мы не шутили. Их бессознательное решение усилить конфликт, скорее всего, являлось поиском внешней помощи. Первоначально они пытались разобраться со своими проблемами внутри семьи, используя имеющиеся у них ресурсы. Когда эти попытки провалились, вместо того, чтобы остановиться на «покорной безнадежности», которую чувствуют многие семьи, Брайсы начали накаливать отношения, интуитивно рассчитывая привлечь кого-нибудь извне. Как бы банально это ни звучало, конфликт был зовом всей семьи о помощи.

Так как семья начинает процесс терапии с подобным чувством провала, важно показать им, что бессознательно они идут к чему-то в самом деле конструктивному. Хотя сам выбранный ими путь был во многом ошибочен, их воля к жизни от этого не пострадала. Она, фактически, была побудительной силой их кризиса.

---

<sup>5</sup> Торо (Thoreau) Дэвид (1817–1862) – американский писатель и мыслитель. – *Примеч. пер.*

Мы постепенно закруглялись. Карл уже вынул свой ежедневник, а я потянулся к портфелю за своим блокнотом. Во время «бури», разразившейся во второй половине встречи, Дон тихо сидел на месте, а сейчас вышел из своей задумчивости. Он обратился к Карлу: «Вау. Вы таким весь день занимаетесь?»

Карл, улыбаясь: «Угу».

Дон: «Как вы это выдерживаете? Вы не устаете от всех этих сражений?»

Карл: «Нет. Мне нравится. Мне кажется очень захватывающим находиться в гуще людей, которые пытаются расти. И знаешь почему?»

Дон: «Не знаю. Почему?»

Карл: «Потому что это подталкивает *меня* к росту. Я здесь ради себя, а не ради вас всех. Это просто часть моего плана быть более живым человеком. А ты что, думал, это все ради милосердия?»

Дон, слегка улыбнувшись: «Я думал, это все ради денег».

Карл: «Тут ты прав. Но только отчасти. Я бы заработал гораздо больше, оставаясь просто доктором, принимая роды и тому подобное. Эй! Нам надо заканчивать!»

Семья выглядела более спокойной, и они явно оттаяли, когда Карл с Доном начали подтрунивать друг над другом. Теперь мы снова вели себя непринужденно, оставляя символический и напряженный внутренний мир семьи и возвращаясь к нашим обычным ролям.

Карл весело повернулся к отцу: «Ну что, хотите еще встретиться?» Он говорил с явным доверием и абсолютной незаинтересованностью, как будто ему действительно было все равно, придут они снова или нет. Некоторые психотерапевты либо просто сами решают, что семья хочет прийти снова, либо даже пытаются убедить их продолжить терапию, становясь, по сути дела, агентами по продаже собственной работы. Но если семья чувствует, что ее пытаются «втянуть в психотерапию», она тотчас же начинает подозревать: «Зачем мы ему нужны? Разве у него мало клиентов? Может, он слишком втянут в наши отношения? Может, у него есть какая-нибудь личная потребность, которую только *мы* можем удовлетворить?» И они отстраняются. Мы с Карлом стараемся быть как можно более эффективными на каждой сессии и в конце полностью предоставляем семье право выбирать, продолжать им терапию или нет. В противном случае родители начинают подозревать, что мы такие же, как и *их* родители – то есть хотим, чтобы они нам принадлежали. Если люди всерьез собираются включиться в терапию, им необходимо знать, что они всегда могут сбежать. Поэтому в конце каждой сессии мы косвенно даем семье понять, что они могут и не назначать следующую встречу.

Дэвид и Кэролайн Брайс искоса посмотрели друг на друга, не зная, что думает каждый о перспективе продолжения терапии. Затем Дэвид решился: «Я бы сказал да». Его жена облегченно кивнула. Такое облегчение можно признать вполне

обоснованным, если учесть, что отцы зачастую боятся процесса семейной психотерапии и очень неохотно соглашались его продолжать.

Мы нашли время для следующей встречи, но это потребовало возни с расписаниями и непредвиденными обстоятельствами, – неизбежные сложности, возникающие, когда в нашем мире разнообразных обязательств пытаешься собрать вместе семерых человек, *любых* семерых человек.

Семья уже собиралась уходить, когда я вмешался. «Могу я вас предостеречь? – Они недоуменно застыли. – Постарайтесь не продолжать эту ссору дома. Припасите ее до следующей встречи, чтобы мы смогли поучаствовать во всем и помочь вам. – Я широко улыбнулся. – Не ссорьтесь!»

Отец весело подхватил: «Вы это слышали, девочки?» Он с нежностью посмотрел на дочь; Клаудия, немного поколебавшись, скорчила рожу и показала ему язык. Мать это увидела и тоже усмехнулась.

Улыбаясь, я повернулся к Карлу: «И это, доктор Витакер, мое последнее слово».

И они ушли. Отец пожал руки нам обоим, Лаура отдала нам карандаши и помахала рукой в дверях.

Было важно предостеречь их от ссор, потому что часто семьи после первой сессии уносят с собой неявное послание: «Будьте более открыты друг с другом». Потом они ввязываются в по-настоящему серьезную и деструктивную ссору, а затем, все в синяках, приходят на следующую встречу, го-

вора: «Видите, это не работает». Если бы мы могли заставить их ссориться только на сессиях, то нам бы удалось сделать этот процесс более конструктивным. Кроме того, в этом случае мы смогли бы гораздо быстрее включиться в процесс, чем тогда, когда нам приходится сидеть и выслушивать все перипетии их перебранок на прошлой неделе.

Это тревожный шаг – предложить семье выплеснуть их долго накапливаемое напряжение в вашем офисе. Но как еще они смогут от него избавиться?

## Глава 3. ИСТОКИ

Спустя несколько месяцев после завершения терапии мы с Дэвидом Брайсом сидели в его юридической конторе и говорили о семейной терапии. Мы вспоминали время, которое предшествовало приходу к нам Брайсов: кризис, который заставил их искать помощи, краткий опыт индивидуальной психотерапии для Клаудии, и, наконец, совет обратиться к Карлу. В общих чертах я знал все это уже из предварительных телефонных разговоров и их первого «исторического» визита, но только теперь впервые узнал о том, как именно семья пришла в семейную терапию.

Когда Дэвид рассказывал о проблемах Клаудии, – о побегах из дому, о напряженных отношениях с матерью, о «звоне» в ушах, об отчаянии и образах смерти в ее поэзии, о ее запутанном мировоззрении, – его лицо напряглось. Он вспоминал нараставшее в семье чувство отчаяния, ощущение, что кризис вышел из-под контроля и продолжает усиливаться. В конце концов, они с Кэролайн осознали, что не могут ничего изменить сами, и начали искать помощь извне. Они обратились к своему семейному врачу, и он предложил сводить Клаудию к знакомому ему детскому психиатру. Это был логичный шаг, который сразу принес семье – пусть и краткое – чувство облегчения.

Клаудия ходила к психиатру неохотно. Ей казалось, что

домашние незаслуженно травят и упрекают ее, и направление к индивидуальному психотерапевту, даже подростковому, она восприняла как очередное оскорбление. И все же она ходила к нему. Обычно она угрюмо сидела в большом кресле и почти не разговаривала. При этом то, что она порой говорила, беспокоило терапевта, и поэтому он попросил своего коллегу психолога провести всестороннее обследование, используя стандартную батарею психологических тестов. В конце концов, психиатр и психолог встретились с родителями Клаудии и дали им развернутое заключение.

Заключение оказалось безрадостным, хотя специалисты и постарались сообщить о нем аккуратно и сочувственно. Психиатр и психолог констатировали, что по всей вероятности у Клаудии шизофрения. Они объяснили, что шизофрения – это болезнь, которую очень сложно понять, и прогноз по которой должен быть в лучшем случае сдержанным. Если Клаудия выздоровеет, сказали они, это, вероятно, произойдет после продолжительного лечения, которое может тянуться годами. Они понимали, какую страшную новость сообщили семье, и очень сочувствовали ей. Они рекомендовали индивидуальную терапию для Клаудии на неопределенный период времени.

Дэвид и Кэролайн вернулись домой подавленные. Но Дэвид был еще и раздражен. Что-то здесь было не так. Клаудия, которую он знал, не казалась такой безнадежной: она была очень смысленной, уверенно отстаивала то, во что верила, и,

несмотря на все свое смятение, временами была той сильной личностью, которой он всегда восхищался. Он отказывался принимать такой суровый прогноз. Тем не менее, на некоторое время он оставил при себе свои сомнения по поводу лечения Клаудии.

Клаудия ходила к психотерапевту, проводила у него некоторое время, возвращалась домой. Потом она шла в свою комнату, или уходила гулять с друзьями. Чувство отчужденности внутри семьи оставалось; стало меньше ссор между матерью и дочерью, но тепла не прибавилось. Затем Клаудия начала злиться на психотерапевта; она опаздывала на встречи или совсем отказывалась идти на них, или притворялась, что пойдет, но до него так и не доходила. Часть той злости, которую она испытывала к своей семье, Клаудия начала переносить на психотерапевта, но вместо того, чтобы прямо рассказать ему о своих чувствах, она выражала их своим поведением, по большей части невербально. Наконец, она вслух пожаловалась отцу: «Все, что он делает, – это задает мне назойливые вопросы! Он хочет знать о моих *фантазиях*, о любых моих фантазиях, о моих снах. Хочет говорить о моем *детстве* и о моих *чувствах* по поводу всего на свете, но особенно по поводу вас двоих. Все это очень странно».

Положение осложнялось тем, что Клаудия была очень, очень чувствительна к давлению со стороны взрослых. Она ощущала, что родители на нее давят, и психотерапия только усугубляла ситуацию. Психотерапевт начал казаться ей

своего рода полицейским, которого наняли родители, чтобы «подправить ее». Он несколько раз встречался с ее родителями наедине, и это усилило ее подозрительность; она не была уверена, что сказанное ему останется между ними.

Когда Клаудия отказалась ходить на индивидуальную психотерапию, ссоры начались заново, на этот раз по поводу посещения сессий. Мать давила, Клаудия не уступала. Вместе с ухудшением отношений Клаудии с матерью, в семье возросло чувство отчаяния, ведь их попытка найти помощь терпела крушение. Однажды вечером, после того как Клаудия в слезах выбежала из дома, Дэвид почувствовал, как на него накатывает огромная волна отчаяния. «Казалось, что это конец, как будто семья на моих глазах разваливается, и я ничего не могу с этим поделать. Я впервые начал задумываться о самоубийстве, – настолько беспомощным и одиноким я себя почувствовал. Затем, ни с того ни с сего я подумал о знакомом психиатре, Эде, и удивился, что не вспоминал о нем раньше». Эд и Дэвид некоторое время были соседями и приятелями, но Дэвид совершенно «забыл», чем Эд зарабатывал на жизнь. Он позвонил ему тотчас же, в час ночи, «и Эд, должно быть, услышал отчаяние в моем голосе, потому что сказал, что сейчас же придет».

Мужчины говорили несколько часов. Эд окончил психиатрический факультет в Висконсине, и у него был опыт работы в семейной терапии. Он подробно объяснил, что, по его мнению, проблемы Клаудии были связаны с семейными

неурядицами. Он говорил тактично, но поскольку знал семью, смог указать на некоторые конкретные проблемы. Дэвид внимательно слушал. В конце разговора, около четырех утра, психиатр предложил семейную терапию и посоветовал встретиться с Карлом. Сам он не мог работать с семьей, так как чувствовал себя слишком близким к ним для того, чтобы соблюдать необходимую профессиональную дистанцию. На следующий день у Дэвида с Кэролайн состоялся долгий разговор, и она вызвалась позвонить Карлу. Карл сначала отказывался, потому что у Клаудии уже был терапевт, но после телефонного разговора с детским психиатром, который был растерян и сказал, что его работа с Клаудией продвигалась плохо, согласился встретиться с семьей. И мы начали.

Читателю легко предположить, что, согласившись работать с семейным терапевтом<sup>6</sup>, семья Брайсов просто пробо-

---

<sup>6</sup> Семейный терапевт (или семейный психотерапевт) – составная часть профессии «психотерапевт», которая в настоящее время как самостоятельная специальность только еще складывается. Последние несколько лет функционирует Европейская Психотерапевтическая Ассоциация, объединяющая психотерапевтов разных направлений и школ. В США подобной Ассоциации и такой самостоятельной специальности никогда не было, нет и сейчас. Грубо говоря, если кто-то захочет объявить себя психотерапевтом, то в США для этого не нужно ровню ничего. Но вряд ли у такого «профессионала» появятся клиенты, так как он не будет сертифицирован и ему не выдадут лицензию на работу. Чтобы получить сертификацию и лицензию в любом направлении психотерапии, нужно иметь соответствующее базовое образование (психиатра, психолога, социального работника, консультанта или специалиста по т. н. «помощи в трудных случаях» – case management), а затем более узкую подготовку в соответствующей практической области, которая включает в себя теоретическое и практическое обучение,

вала новый *способ* лечения эмоциональных расстройств своей дочери. И хотя сначала они так это и воспринимали, у семейных терапевтов было несколько другое мнение. Отказавшись от индивидуальной психотерапии для Клаудии и позвонив семейному терапевту, семья Брайсов сделала то, что мы называем «радикальным поворотом». Они не только избрали новый способ для решения проблем *Клаудии*. Вся семья столкнулась с подходом, который ставил под сомнение большинство их основных представлений о индивидуальной независимости, о причинах и мотивах определенной модели поведения в человеческих отношениях и о закономерностях развития личности. Выбрав семейную терапию, они сумели обойтись без стандартного набора методов воздействия на личность, которые практикует большинство психиатров и психотерапевтов. Разумеется, этот переход не мог совершиться только благодаря одному телефонному звонку; должен был произойти сдвиг в их сознании, и для его достижения было затрачено немало усилий.

Чем семейная терапия принципиально отличается от других подходов? Дэвид пытался ответить на этот вопрос, когда мы завершали нашу беседу у него в офисе. «Однажды, когда мы работали уже около месяца, я осознал, что просто сижу и наблюдаю за происходящим. Я подумал об индивидуальной

---

а также самостоятельную работу под руководством супервизора (более опытного профессионала) и личную психотерапию самого обучающегося. Клаудия, вероятно, лечилась у подросткового психиатра, который получил дополнительную подготовку в области индивидуальной психотерапии. – *Примеч. науч. ред.*

терапии, которую и я, и Кэролайн проходили в первые годы брака, и спросил себя, что было такого особенного в этом семейном подходе. Конечно, здесь мы все были вместе, но это было нечто большее. И вдруг я понял, огромная разница в том, каким образом вы двое *думали* о людях и человеческих отношениях. У вас были очень интересные идеи, хотя иногда они казались немного странными». Некоторое время мы улыбались друг другу, потом он продолжил. «Но в нашем семейном взаимодействии тоже что-то было – что-то вроде электричества. Всегда. И мы все были напряжены, как будто на кону стояло что-то очень важное. Меня поразило в тот день, что у этого процесса была своя жизнь. Я совершенно ясно помню этот момент – ощущение энергии, наполняющей комнату, и чувство тревоги от возможности соприкосновения с ней».

Если мы хотим лучше понять все отличие семейной терапии от индивидуальной, мы должны взглянуть на ее происхождение. И ни один современный психотерапевтический подход не может быть адекватно описан без хотя бы небольшой ссылки на источник всего психотерапевтического движения – труды Зигмунда Фрейда.

Основное открытие психоанализа состоит в том, что в основании любого рационального отношения человека к миру лежит могущественный и примитивный нерациональный компонент, связанный с древним животным мозгом наших далеких предков. Фрейд полагал, что этот нерациональный

компонент не только служит побудительной силой для большей части человеческой активности, но и доминирует над многими человеческими мыслями и действиями. Будучи недоступной для сознания, эта примитивная психическая функция, которую Фрейд назвал Оно, подчиняет нас своей воле. Нам всегда казалось, что разум руководит человеком; а Фрейд заявил, что сам разум *контролируется* некой частью человека, бездумным «зверем», который взывает к основным биологическим потребностям: в еде, воде, сне, сексуальном удовлетворении, агрессии.

Фрейд указал на противоречие между примитивными безотлагательными «бессознательными» потребностями человека и особенностями жизни в социуме. Общество требует, чтобы человек откладывал удовлетворение своих потребностей, чтобы он планировал, думал и приспособлялся к нуждам окружающих. Фрейд утверждал, что мы долго не могли открыть бессознательные потребности, из-за того, что, став социальным существом, человек был вынужден разработать очень мощные *запрещающие* механизмы. Фрейд посвятил много времени их описанию. Некоторые казались ему сознательными и намеренными, они были названы подавлением; некоторые Фрейд считал бессознательными, их он назвал вытеснением. Благодаря этим сдерживающим механизмам человек способен откладывать удовлетворение потребностей, останавливать и пресекать их могущественные позывы, пытаясь найти «цивилизованные» пути их удовле-

творения.

Фрейд пошел даже дальше в классификации запрещающих функций. Одна из них схожа с «совестью» – это по преимуществу нерациональный набор социальных норм и правил. Ребенок слушается, не анализируя, «потому что родители так сказали», повинуюсь силе их авторитета. Другую запрещающую функцию Фрейд видел как осознанную попытку индивида удовлетворить свои потребности, основываясь на реалистической оценке общества и его запросов. Рациональность он считал сильнейшей частью личности, хотя время от времени верх берут иррациональные компоненты психики.

Фрейд черпал свои представления о бессознательном из работы со своими пациентами, которые страдали различными личностными расстройствами; и описание его попыток узнать, что было не в порядке в их жизнях, до сих пор является увлекательнейшим чтением. Он был убежден, и скорее всего это действительно так, что большинство основных свойств, определяющих личность, наиболее всего проявляются в детстве. Именно в этот период наш характер и наша личность приобретают свои уникальные очертания. Интересна история развития идей Фрейда о влиянии склонностей, проявленных в детстве, на развитие эмоциональных расстройств в будущем.

Некоторые из наиболее значимых ранних работ Фрейда касались истерии – состояния, в котором у пациента часто

без какой-либо физической причины возникают такие симптомы, как паралич или глухота. Под влиянием идеи Жана Шарко, который считал, что причиной истерии является ранний травматический опыт, Фрейд предположил, что многие из этих пациентов в детстве подверглись сексуальному насилию. В откровениях своих пациентов Фрейд нашел очевидные, как ему казалось, свидетельства подобных событий. Более того, когда пациенты «открывали» для себя эти болезненные воспоминания, их состояние часто значительно улучшалось.

Уже после того, как Фрейд опубликовал отдельные работы об истерии, в которых излагались эти идеи, он сделал шокирующее открытие. Некоторых случаев насилия, о которых сообщали его клиенты, на самом деле никогда не было. Столкнувшись с такими ошеломляющими данными, Фрейд поначалу был сбит с толку и подавлен. Затем, с характерным для него упорством, он переосмыслил всю проблему. Согласно его блестящему решению, источником проблем пациентов были не реальные события, а лишь мотивы, которые побудили их «изобрести» эти изнасилования. Фрейд утверждал, что у детей есть сексуальные влечения и чувства и что большинство психологических проблем в дальнейшей жизни рождаются из попытки скрыть эти импульсивные влечения и защититься от них.

Разочаровавшись во влиянии среды, Фрейд начал придавать особое значение *внутреннему мотивационному со-*

стоянию пациента. И хотя он еще признавал внешние условия, например, родительское воспитание, приводящее к образованию строгих нравственных норм, но преимущественно Фрейд сосредоточился на врожденных, биологических влечениях человека и на способах защиты, которые он вырабатывает, чтобы преодолеть эти «социально неприемлемые» влечения. Сложности того, как психика справляется со *своими собственными* внутренними противоречиями, занимали Фрейда до конца жизни. Его вклад в исследование так называемых психологических защит – замысловатых движений, которые совершает психика, осторожно «пробираясь» между врожденным желанием и стремлением соответствовать социальным нормам – остается, вероятно, наиболее важным его достижением.

Фрейд был практикующим неврологом, и большинство его идей развились, когда он пытался помочь своим пациентам, страдающим эмоциональными расстройствами. Причем, Фрейд не только предложил принципиально новый взгляд на человеческую природу, он также создал новый метод лечения: психоанализ. Этот метод вырос из его предыдущих опытов с гипнозом, и целью его было помочь пациенту вспомнить «запрещенный» материал бессознательного, что достигалось путем свободных ассоциаций и пересказа снов. Главное предположение Фрейда состояло в том, что если пациент осознает, поймет и «простит» свои мотивы (особенно – сексуальные), то не будет отрицать существование

этих, фактически неукротимых, эмоций, а начнет искать рациональные пути для удовлетворения своих потребностей. Тогда власть вытеснения может ослабнуть, снятие биологического «давления» принесет большую удовлетворенность жизнью и поможет избавить пациента от симптома, с которым тот пришел к психотерапевту.

Оценивая труды Фрейда с точки зрения семейного терапевта, я подобно многим другим, восхищаюсь его смелым умом. Я могу понять его стремление исследовать сами основы психологического мира человека – мрачную и захватывающую сферу бессознательного, тем более что в этой области он является первооткрывателем. Но, хоть я и ослеплен блеском его ума, мне жаль, что он не осветил им и другие направления. Он глубоко вглядывался *внутри* личности, но почти не смотрел на ее социальное окружение.

Перечитывая описанные Фрейдом случаи, я удивляюсь, как он мог не замечать, что проблемные пациенты были членами проблемных семей, и что, хотя их семьи могли и не подвергать этих людей *физическому* насилию, те все равно находились под психологическим давлением, часто достаточно изощренным. С тех пор, как Фрейд отказался от идеи, что неврозы возникают под влиянием внешних сил, он никогда больше к ней не возвращался. Возможно, допущенные ошибки были ему столь неприятны, что он не мог пойти на компромисс со своим мышлением; и поэтому должен был пересмотреть идею полностью. Так мы остались со странным

ощущением наивности этого человека в области человеческих, особенно внутрисемейных, взаимоотношений.

Современные историки начали дополнять некоторые случаи, описанные Фрейдом, исследуя семейное окружение его пациентов. «Убийство души», потрясающий труд Мортон Шацмана, очень убедительно показывает, что психотическая «мания величия» в одном из наиболее известных случаев Фрейда прямо восходит к *реальному* насилию, которое пациент пережил в детстве. В текстах, оставленных отцом пациента, в свое время известным специалистом в области детского воспитания, дается целый набор совершенно садистских «методик», которые он, несомненно, опробовал на ребенке. В дальнейшем их влияние ярко проявилось в его психотических «заблуждениях», которые Фрейд объяснял наличием у пациента сложных *внутриличностных* образований. Взгляд Фрейда, объясняющий манию преследования противоречиями самого пациента, до сих пор разделяется многими специалистами. Однако возможно, что параноидальный пациент говорит правду: когда-то в своей жизни он *действительно* подвергался насилию – в своей семье.

Как жаль, что предпринятое Фрейдом исследование раннего семейного опыта как возможной причины эмоциональных расстройств закончилось разочарованием. Если бы он только поговорил с родителями! Если бы он только посмотрел повнимательнее, то обязательно убедился бы не только в роли семьи в раннем детстве, но и в том, что ее влияние

продолжается в течение всей жизни. Одновременно он бы значительно облегчил нам поиск лучших теорий и лучших методов психотерапии. Однако, если подумать, приходишь к выводу, что подход Фрейда, сосредотачивающий все внимание на индивиде, был, возможно, единственно приемлемым из того, что общество могло выдержать в те времена. Исследование бессознательной части психики и без того казалось угрожающим! Возможно, Фрейд невольно оградил себя от дополнительной бури протестов, которая бы разразилась, обрати он внимание на целую семью.

С тех пор произошло многое, что заставило нас рассматривать человеческую жизнь в более широком контексте. Экологическое движение сделало нас более внимательными к взаимозависимости живых систем в природе, а такие новые науки как социология, антропология и психология помогли понять взаимосвязь систем в человеческом обществе. Семейная терапия – лишь одно из направлений нового понимания жизни как взаимосвязанности.

И все же, несмотря на происшедшие изменения, подход Фрейда оказался настолько соблазнительным, что до сих пор преобладает в психотерапевтической практике. Отвернувшись от семьи, Фрейд увлек за собой целые поколения психотерапевтов. Или, скорее, они за ним последовали. Вероятно, именно страх пойти вразрез с канонами Фрейда побудил первого терапевта Клаудии Брайс игнорировать все, что происходило у нее в семье, и сконцентрироваться исключительно

но на ней. Как могло так много талантливых в целом психотерапевтов не видеть огромную роль, которую семья играла в жизнях их пациентов? Безоговорочно и раболепно следуя примеру Фрейда, они упустили главное, что отличало его подход – состояние непрерывного поиска.

Кроме того, что Фрейду было свойственно смотреть лишь «внутри людей», он, к сожалению, смотрел на них «сверху вниз». Во времена Фрейда теория Дарвина только-только связала человека с царством животных, и наука увлеклась объяснением человеческого поведения лишь с точки зрения животных инстинктов и физических законов. Общество становилось индустриализованным, и машина была основной метафорой научного мышления. Психика рассматривалась как сложный машиноподобный механизм, состоящий из противоречивых мотивов и созданный лишь для того, чтобы накормить и усыпить сидящего внутри нас зверя. Психологические исследования творчества, любопытства, потребностей в росте и интеграции личности, инстинктов заботы и родительства еще ждали своего часа. Человек виделся как существо, которое может довольствоваться гомеостатической дремотой, а все его благородные усилия – искусство, музыка, поэзия – всего лишь как способы умиротворения не столь уж похожего на человека животного.

Такое высокомерное отношение Фрейда к человеческой природе основывалось и на том, что он был врачом и привык работать в медицинской традиции диагноза и терапии. И хо-

тя эта традиция по праву заслуживает почетного места в нашем обществе, медицина (и ее «приемный ребенок», психиатрия) иногда невольно сотрудничают с обществом, применяя карательные меры к эмоциональным расстройствам. Посмотрите на Клаудию. Семья делала ее «козлом отпущения» и давила на нее, пока не довела до полного отчаяния. Затем ее послали к психотерапевту, наклеили на нее ярлык шизофренички и снова давили, чтобы она продолжала лечение. Свой диагноз и процесс лечения она ощущала как еще одну форму наказания, и ее недовольство вполне можно понять. Зачем подвергать людей, уже находящихся в стрессовом состоянии, дальнейшему давлению в процессе психотерапии, если проблема – не в них? Болезнь Клаудии скрывалась не в ее психическом мире; она была окружена нездоровой семьей. Работая только с ней, подростковый психиатр удалялся от реального источника проблем. Сам не зная того, он помогал семье создавать «козлов отпущения», и даже был, по сути, посредником в этом процессе, хотя имел самые хорошие намерения.

Одно последнее сожаление. Фрейд надеялся, что прозрение и осведомленность пациента приведут к выздоровлению. Однако неприятие Клаудией аналитических заходов ее первого психотерапевта показывает, что доведение до сознания часто является слабым средством борьбы для решения реальных жизненных проблем. Все крупные психотерапевтические направления, которые возникли в последнее время,

порождены разочарованием психотерапевтов в долгосрочной индивидуальной терапии, ориентированной на доведение до сознания. На сегодняшний момент нам слишком хорошо знаком синдром пациента, который бесконечно проходит психотерапию, знает кучу всего про себя и при этом не меняется. Наши опасения по поводу этого подхода подтверждаются и возрастающим количеством исследований, которые показывают его неэффективность. Идея доведения до сознания была очень полезна Фрейду как ученому (в чем нас убеждают его труды), но пациент нуждается в большем.

## Глава 4. ПОНЯТИЕ СИСТЕМЫ

В начале 50-х годов группа исследователей одной крупной психиатрической больницы решила провести наблюдение за поведением пациентов-шизофреников. Считается, что шизофреники живут в своем собственном внутреннем мире «вне контакта с реальностью». Тем не менее, было отмечено, что часто после визита матери пациента его состояние значительно ухудшалось. Исследователей заинтересовало, что происходит между пациентом и его матерью. Очевидно, что в данном случае источником сильного волнения был не внутренний мир пациента. Поэтому исследователи решили в течение некоторого времени понаблюдать за общением пациентов и их матерей в больнице.

Они были поражены увиденным. Пациент не только контактировал с реальностью, он был глубоко вовлечен в замысловатое и тревожное общение с матерью. Одним из самых интересных открытий было то, что взаимодействие происходило на двух уровнях – вербальном и невербальном, – и послания с разных уровней часто противоречили друг другу.

Вот один пример. Сын-шизофреник видит приближающуюся мать и широко улыбается, радуясь встрече. Он раскрывает руки для объятий. Мать позволяет сыну обнять себя, но ей неприятен этот физический контакт и она еле заметно напрягается. И хоть на словах ее приветствие столь же

радостно, как и его, сын отстраняется, почувствовав *невербальную* реакцию. Тогда мать холодно спрашивает: «Что случилось? Ты не рад меня видеть?» Смутившись, сын смотрит на нее отстраненным взглядом.

Сын в этом примере находился в ситуации, которую исследователи назвали «двойной связью», – в ловушке между двумя противоречивыми посланиями. Если бы он ответил на вербальную теплоту, ему надо было бы проигнорировать невербальную холодность. Когда он ответил на невербальное послание, его мать не захотела признать, что такое послание вообще было. Они не могли говорить о двойственности своих отношений, и сын не мог избежать того способа реагирования, который ведет к конфликту. Изменения в его поведении и психике были обусловлены необходимостью справиться с неопределенностью ситуации.

Так исследователи попали в поразительный мир, где поведение больных шизофренией приобретает осмысленность в контексте нарушенного общения матери и ребенка. Это частное исследование выросло в то, что называют семейно-терапевтической школой коммуникаций, а на проблему взаимоотношений матери и ребенка примерно в это же время стали обращать внимание и специалисты, придерживающиеся других теоретических взглядов. «Мы открыли, – говорит Джей Хэйли, один из наиболее проницательных исследователей в области семьи, – что у шизофреников есть матери!» И в течение некоторого времени источник «душев-

ной болезни» искали во взаимоотношениях ребенка с матерью. Один психиатр использовал термин «шизофреногенная мать» – то есть мать, создающая из ребенка шизофреника, – а другой назвал это «извращенной матерью». Матери, понятное дело, были «в восторге» от этого периода в истории психиатрии.

Затем исследователи обнаружили, что нарушения в отношениях между отцом и ребенком тоже заслуживают внимания. Очень часто в таких семьях отцы сознательно отдалялись и не общались со своими детьми, позволяя матерям чрезмерно опекают их. Почему же отцы вели себя столь пассивно и отчужденно? Исследователи не могли с полной уверенностью ответить на этот вопрос, но стало ясно, что, по словам Хэйли, «у шизофреников есть еще и отцы».

И тогда было сделано наиболее важное наблюдение. При изучении семей шизофреников оказалось, что почти в каждом случае в отношениях между родителями долгое время существовали серьезные сложности. Более того, была обнаружена связь между психотическими всплесками «пациента» и циклами супружеского конфликта. По мере того, как ссоры между родителями становятся все сильнее, сын (или дочь) начинает вести себя аномально, и его госпитализируют. После этого супруги прекращают выяснять отношения, чтобы вновь быть родителями «больного ребенка». В действительности у психоза их ребенка было одно вполне практическое следствие: супруги нашли способ уйти от своего

конфликта и тем самым разрешили его. Получается, что периодические «заболевания» поддерживают стабильность семьи.

Благодаря этому исследованию ученые начали по-другому видеть семью. Семья стала восприниматься уже не как собрание отдельных людей, а скорее как некая целостность, сравнимая с биологическим организмом. Семья функционирует как единое целое, со своей собственной структурой, ролями и целями.

Иначе говоря: наблюдатели начали рассматривать семью как *систему*. А что такое система? Ну, наберитесь терпения. Теоретик семейной терапии Линн Хоффман считает: «Вопрос о том, что такое система – очень неоднозначный. Кажется, наиболее распространенное определение таково: образование, части которого изменяются взаимозависимо друг от друга и которое поддерживает равновесие, реагируя на возникающие неполадки». Действительно, неоднозначно: нечто с частями, эти части вступают друг с другом в предсказуемые отношения, создавая, таким образом, некоторую конфигурацию, которая поддерживает стабильность, производя перемены в себе самой.

Возможно, пример, заимствованный у другого семейного терапевта, Пола Вацлавика, немного прояснит, что такое система. Предположим, что мы изучаем популяцию кроликов в одном из западных штатов. После достаточного количества замеров мы замечаем регулярные колебания в кривой

распределения численности. Сначала кроликов очень много, затем почти все исчезают. Колебания настолько регулярны, что приходится задуматься об их причине. Чтобы найти ее, мы можем продолжать изучение кроликов, но можем и посмотреть на другие переменные, которые оказывают влияние на размеры популяции.

После тщательного обдумывания мы решаем проследить за изменением численности лис в этой области. И здесь с удивлением находим похожий ритм – за исключением того, что когда кроликов (добычи) мало, то лис (хищников) много, и наоборот. Наконец, мы понимаем, что происходит: когда лисы съедают чрезмерное количество добычи, запасы пищи для них уменьшаются, и их самих в конце концов становится меньше. Уменьшение хищников позволяет популяции кроликов снова увеличиться, а затем число лис опять растет, так как еды для них становится больше. По такой схеме цикл повторяется снова и снова.

На этом примере видно интересное изменение образа мышления, подобное тому, которое произошло во взглядах исследователей на происхождение шизофрении. В обоих случаях был пройден путь от изучения одного человека или одного вида к изучению взаимоотношений, которые влияют на объект исследования. Мы перешли от размышлений об одном виде, кроликах, к рассмотрению цепи взаимоотношений в экологической системе.

Точно так же исследователи в больнице сместили свое

внимание с пациента-шизофреника, взятого самого по себе, на модели взаимодействия в семье пациента. Тогда стало ясно, что, подобно колебаниям в популяции кроликов, возникновение тревожных состояний становится гораздо понятней в контексте отношений с внешними силами.

Разумеется, цикл лисы-кролики – лишь часть огромной системы прерии, которая включает почву, погоду, насекомых, других животных и растения этой местности. И семья – значительно более сложная система, нежели треугольник «муж-жена-ребенок». Но их объединяет идея системы, и это очень захватывающая идея.

Понятие системы интересно тем, что дает нам метод рассмотрения большого количества сложных явлений. Всю вселенную, по сути, можно понимать как собрание систем. Во вселенной существуют два основных вида систем: живые и неживые. Неживая – планетная или климатическая система, – не «мертва». Она активна и проявляет то, что в общем смысле может быть названо «поведением». Планеты движутся, атмосферные явления порой очень заметно дают о себе знать. Но между этими неживыми системами, чье поведение часто можно предсказать исходя из законов физики, и живыми системами, в чьем поведении содержится множество неуловимых процессов, существуют огромные различия.

Все системы организованы и поддерживают своего рода баланс или равновесие. В нашей планетной системе существует точный порядок, и ее равновесие поддерживается

вполне постижимыми физическими силами. Даже климатические системы поддерживают определенный баланс во времени.

Живые системы тоже организованы, но совершенно по-другому. Посмотрите на очень простой организм – амебу. Это система, но система с четкими границами. Внутри этих границ существует своего рода организация. Эта организация активна, она «работает» над поддержанием собственной структуры. Если амeba встречает враждебный организм или химическое вещество, она может увернуться или попытаться скрыться, чтобы сохранить целостность своей жизни.

Это важная характеристика живых систем, которая пригодится нам при дальнейшем обсуждении: они изменяют поведение на основании информации о своем окружении. Этот механизм, называемый обратной связью, позволяет системе менять свою деятельность, свою структуру, свое направление для достижения собственных целей. Конечно, неживые системы тоже могут действовать по принципу обратной связи; так, система наводки ракет меняет свой курс на основе собранной информации о высоте, скорости и направлении. Но это возможно лишь в том случае, когда подобные системы тщательно запрограммированы людьми.

Это сравнение может показаться натянутым, но понятие системы позволяет сравнить такой простой организм, как амeba, с более сложной системой вроде семьи. И в самом деле, сходство есть: и у семьи тоже есть границы, и внутри этих

границ существует организация, над поддержанием которой члены семьи очень активно трудятся. Упомянутые нами исследователи указали на психоз одного из членов семьи как на возможный способ «адаптации» семьи и, соответственно, поддержания ее стабильности.

Важной особенностью систем является *иерархичность* их организации. Например, можно смотреть на отдельного человека как на систему. Если смотреть «вниз» с уровня этой системы, можно увидеть, что она включает ряд *подсистем* в порядке убывания по размеру и сложности:

ЧЕЛОВЕК ИЛИ ОРГАНИЗМ

система органов

орган

клетка

молекула

атом

атомная частица

Разумеется, не стоит ограничиваться этой иерархией. Можно взглянуть «вверх» на еще более сложные системы, которые влияют на отдельного человека. Одно лишь рассмотрение некоторых социальных систем, к которым принадлежит индивид, значительно расширяет цепь воздействий:

мировое сообщество государств

союз государств

государство

регион  
область  
район  
город или община  
подгруппа в общине (работа, друзья)  
расширенная семья  
нуклеарная семья  
**ЧЕЛОВЕК ИЛИ ОРГАНИЗМ**  
система органов  
орган  
клетка  
молекула  
атом  
атомная частица

Хотя эта достаточно грубая иерархия систем «оставляет за кадром» многое из того, что влияет на человека (например, погоду или наличие пищи), она показывает перспективу, в которой индивид является частью сложной и развернутой системы влияний. В целом более крупные и сложные системы имеют тенденцию контролировать более мелкие и простые системы. Но влияние движется вверх и вниз по всей цепи, и если мы хотим понять человеческое поведение, то нам нужно интегрировать знания с разных уровней. «Снизу» на индивида влияет, например его генетический код, «работающий» на уровне молекул и атомов. Но на него также влияют выученные образцы поведения в социуме, который нависает над ним и окружает его. И внутри этих двух больших

сфер влияния – физической и социальной – существует много других факторов, влияющих на человека.

Замужняя женщина вместе с семьей садится ужинать. Сильная физическая потребность побуждает ее начать кушать. Но существует еще огромное число воздействующих на нее сил – это социальные силы. Ее поведение за столом воспитано в ней обществом; им же продиктовано распределение ролей, в соответствии с которым еду готовила она, а не муж. На нее влияют и другие факторы. Она может злиться на мужа за то, что он опоздал к ужину, и она не разговаривает с ним, хотя знает, что он задержался на работе по уважительной причине. Но ее злость неожиданно остро проявляется в раздражении на пятилетнего сына, который вертится за столом. И муж, и жена могут во время ужина переживать из-за денежных трудностей, думая о повышении цен на продукты. Напряжение за столом может усилить телефонный звонок свекрови, который прерывает еду и усиливает раздражение жены. В конце ужина дочери-подростку звонит ее парень, и она просит освободить ее на сегодня от домашних обязанностей, потому что хочет пойти на фильм, который, как считает мать, можно смотреть только взрослым. Мать уже месяц никуда не ходила по вечерам и глубоко ненавидит то, что сама называет «ролью домохозяйки», и, в конце концов, она выходит из себя.

Может показаться, что обстоятельства, которые раздражают жену и всю семью, не подчинены какой-либо логике. Они

настолько назойливы, что жена чувствует, будто ее раз за разом кусают невидимые насекомые. Но если присмотреться поближе, очевидно, что каждое из раздражающих обстоятельств действует на определенном *уровне* приведенной выше иерархии.

На сегодняшний день самой крупной социальной системой, давящей на семью, является, вероятно, мировая экономика со своей постоянной инфляцией. Но на семью влияют и другие системы: система профессиональной деятельности, подростковая группа, расширенная семья и, конечно, отношения в нуклеарной семье, включающие такие подсистемы, как отношения матери и дочери или отношения мужа и жены. Конфликты в обществе также влияют на семью. Арабо-израильский конфликт имеет отношение к семье из-за цен на нефть, устанавливаемых арабскими странами, что оказывает значительное влияние на мировую инфляцию. Идеологические споры о роли женщины и роли мужчины, о степени независимости подростков и проблеме цензуры – все эти неразрешенные обществом вопросы вносят свой вклад в конфликты отдельно взятой семьи. Когда мать размышляет, позволить ли дочери пойти в кино, она не может воспользоваться никакими готовыми рецептами, обратиться к сформировавшемуся общественному мнению. Она даже не может обратиться за советом к своему мужу, так как находится с ним в ссоре.

Рассмотрение отдельных конфликтов как системных про-

блем и как проблем, действующих на разных уровнях, позволяет наблюдателю получить более упрощенную картину и, возможно, определить основные пути преодоления этих трудностей. Например, упомянутая выше семья может разрешить некоторые из возникших за ужином проблем, если станет на время немного менее «открытой системой». Они, скажем, могли бы отключить телефон. Над другими проблемами, вероятно, нужно было бы немного поработать, но и их тоже можно решить, если брать каждую подсистему в отдельности, начиная с наименьшей и наиболее доступной системы: ядерных семейных отношений.

В принципе, системы можно увидеть везде: на работе, дома, в социальном сообществе, в мире в целом. Систему представляет из себя и наше тело, и интриги на работе, и экология сада, и, как мы теперь понимаем, мировая экономика.

Когда видишь, как попытка создать общую теорию систем объединяет интересы представителей разных наук, это впечатляет и вдохновляет. Представьте себе теорию, которая позволила бы науке объединить, скажем, поведение политических систем с движением атомов. До этого, конечно, еще очень далеко, но работа ведется: свой вклад в нее вносят биологи, инженеры, социологи, антропологи, экономисты, математики, физики, химики и многие другие. Ведь у *всех* этих систем есть что-то общее, и теория систем может стать способом, позволяющим структурировать и соотнести между собой все научные знания.

Мы совершили очень большой скачок: от нескольких психологов, интересующихся семейными отношениями и шизофренией, до общей теории систем. В настоящее время психотерапевты считают общую теорию систем очень полезным теоретическим подспорьем в своей работе, но такой подход возник не сразу и не только на основе изучения некоторых пациентов с диагнозом «шизофрения» и их семей. Исследователи и клиницисты *на ощупь* и разными путями пришли к идее, что семьи каким-то образом влияют на жизни душевнобольных и к дальнейшему осознанию того факта, что эти семьи ведут себя как системы.

Исследования, разумеется, продолжались, и самые интересные результаты дало изучение шизофрении. Подобно тому, как сон, по Фрейдю, – это «столбовая дорога в бессознательное», семья шизофреника стала «столбовой дорогой» в утонченный и порой ужасающий внутренний мир семьи. Именно изучение сложностей семьи шизофреника позволило построить модель скрытых влияний на семью в целом. Но в изучение были включены и другие типы семей, была сделана попытка осветить большое разнообразие вопросов, многие из которых до сих пор не имеют ответа.

Клиницисты тоже начали обращать на семью гораздо больше внимания. Некоторые психотерапевты «открыли» для себя семью только тогда, когда она стала приносить вред их работе. Их опыт был похож на наш с Карлом: когда работаешь с человеком, но ничего не можешь поделать с властью

семьи над ним; или когда видишь, как клиент «поправляется» только для того, чтобы продемонстрировать, как семья сводит на нет все его достижения; или когда «успешно» воздействуешь на ребенка, оказавшегося «козлом отпущения», а потом наблюдаешь, как семья втягивает в эту роль другого ребенка; или когда работаешь с клиентом индивидуально и сразу после улучшения его состояния чувствуешь внезапный всплеск отрицательных эмоций в семье. Слишком часто после успеха, достигнутого в индивидуальной психотерапии одного из супругов, следовал развод. Такое знакомство с семейной системой было ярким и болезненным. Психотерапевт знакомился с семьей, вступая в союз с одним человеком или с одной подсистемой в семье, и его буквально затягивало в семейные конфликты. Оказаться захваченным семьей – один из способов получить представление о ее силе, и такие уроки не забываются.

Некоторые клиницисты не смогли смириться с подобными поражениями. Чувствуя могущество семьи, они начинали вовлекать членов семьи в терапевтический процесс. Они полагали, что, получив доступ к семье, будут иметь больше возможностей влиять на нее. Один психиатр встретился с семьей пациента у больничной койки и был поражен тем, что стало происходить между ними. После этого он стал регулярно общаться с этой семьей возле постели пациента. Работник детской психиатрической клиники начал встречаться с матерью и ребенком; а затем, чувствуя, что проблемы между

родителями влияют на проблемы ребенка, стал принимать ребенка вместе с обоими родителями. Другой психиатр уже *достаточно* наслышался о муже своей клиентки и попросил привести его на следующую сессию. Муж пришел, и вскоре врач уже регулярно встречался с супругами. Затем ему надоело слушать только упоминания о детях, и он предложил привести и их. В совершенно разных ситуациях психотерапевты обнаруживали силу семьи и собирали всех ее членов вместе, чтобы быть более осведомленными при столкновении с этой силой.

Эти терапевты не остановились на нуклеарной семье. В настоящее время некоторые психотерапевты работают с «сетями» из тридцати или сорока человек, включая друзей, соседей, расширенную семью, работодателей, предыдущих психотерапевтов, школьных друзей и других людей, связанных с проблемами данной семьи. Но только когда нуклеарная, или наиболее близкая семья, наконец, оказалась вовлеченной в процесс терапии, психотерапевты начали замечать во время встреч какую-то особенную энергетику. И они начали много узнавать о семьях.

Когда психотерапевты и исследователи начали принимать и изучать большое количество семей, их первоначальная реакция была вполне схожей: «Боже, *все* в семье больны!» По старой привычке они использовали медицинскую терминологию, но сама идея была очень интересной. После недолгого поиска исследователи обнаруживали, что у «совершенного»

старшего брата (или сестры) идентифицированного пациента под маской социальной успешности скрывается напряженный и беспокойный подросток. Присмотревшись, они открывали, что жена алкоголика вовсе не является образцом здоровья и добродетели, хотя старается создать такую видимость. Рассматривая семью, один из членов которой обращался за психологической помощью, они находили стрессы, идущие из разных источников и проявляющиеся во взаимодействии разных членов семьи. *И это, казалось, не зависело от конкретного запроса клиента или традиционного диагноза.* Получалось, что беды приходят не к человеку, а к семьям.

Разумеется, подобный вывод сам по себе значил не много. Он ничего не говорил о причинах этих бед. Несчастливые люди происходили из семей, где было много других несчастных людей. Ну и что? Продолжение наблюдений навело на мысль, что причину дисгармонии, по крайней мере, большую ее часть, на самом деле можно увидеть невооруженным взглядом. Она не погребена в глубинных комплексах, в Я и Сверх-Я индивида; и терапевтам вполне под силу ее увидеть. Она лежит в семейной системе: в том, как организована семья, как ее члены общаются друг с другом. Как и в случае с пациентом-шизофреником и его матерью, некоторые ранее загадочные явления начали проясняться, стоило терапевтам обратить внимание на то, что происходит *между людьми.*

Когда исследователи попытались уточнить, что именно

было неправильно, неэффективно или непродуктивно и сосредоточились на этом в большей степени, чем на разделении на «больное» и «нормальное», им пришлось выработать абсолютно новую систему видения людей и новый язык для описания увиденного. Теперь они должны были обращать внимание на то, как организована семья, на имплицитные «правила» и модели взаимодействия внутри нее и на многое, многое другое. В дальнейшем мы рассмотрим этот новый подход к человеку, как составляющую семейного взаимодействия, на примере семьи Брайсов и других семей.

Фокус исследований переместился от индивидуальной динамики к семейному процессу, но при этом остался нерешенным один вопрос. Что же делать с индивидуальным «пациентом», с человеком, чьи трудности впервые привлекли внимание к проблемной семье? Какова его/ее роль? Проще всего было просто назвать этого человека жертвой семейных неурядиц. Идентифицированный пациент считался семейным «козлом отпущения», мальчиком для битья, «Христом» – кем-то, кто согласился открыто страдать, чтобы семья смогла поддерживать свою стабильность.

Даже в таком упрощенном виде эта идея была важна. Чем больше исследователи осознавали ее масштаб, тем больше были шокированы тем, что так долго не видели очевидного: *неужели все клиенты индивидуальных психотерапевтов – просто «козлы отпущения» своих семей?* Чем больше они всматривались, тем более вероятным это казалось. И хотя,

как мы увидим, эта идея была слишком упрощенной, чтобы оказаться полностью верной, до разгадки было уже не так далеко.

Если бы эта идея была верна, если бы каждый человек, проходящий психотерапию, в действительности реагировал на семейные стрессы, тогда – по крайней мере, в идеальном варианте – пациентом психотерапевта всегда должна быть семья. Если проблема – в семье, то именно на семью должно быть направлено внимание терапевта, семья должна быть в фокусе терапии. Для традиционного мира профессиональных психологов, привыкших к работе с индивидуальным дистрессом, это означало бы радикальную перестройку.

Представьте себе психоаналитика, который мысленно пытается разместить на кушетке всю семью своего пациента как голубей на насесте.

Или психотерапевта медицинской ориентации, использующего транквилизаторы, который пытается выписать общий рецепт для всей семьи. (Один из первых семейных терапевтов действительно прописывал успокоительное всей семье, чтобы убедить их, что все они на самом деле являются одним «пациентом».)

Или психиатрическую больницу, которая пытается устроить палаты и организовать работу персонала так, чтобы принимать целые семьи, находящиеся в состоянии «срыва». (Это совсем не шутка; потребность в подобной службе действительно велика, настолько невыносимы порой становят-

ся семейные конфликты. Некоторые больницы действительно предоставляют такие услуги.)

Подумайте о страховой компании, которая пытается ввести в компьютер данные о пациенте, которым является не один человек, а целая семья. «Нет, у него нет ни возраста, ни роста, ни веса, ни кровяного давления. Это семья».

Компьютер: «Введите, пожалуйста, дату рождения. И диагноз».

«Послушайте, это не человек. Это группа. Организация. Система!»

Компьютер: «Дата начала заболевания?»

Или представьте себе центр психического здоровья, в котором семьи проходят психотерапию. Быстро станет очевидным, что ничего чисто медицинского в семейных процессах взаимодействия нет и что сертифицированный социальный работник может достичь здесь большего успеха, чем ориентированный на медицину психиатр, директор этого центра. Почему тогда процессом официально руководит психиатр и почему его зарплата в три раза больше? До тех пор, пока медицинский и немедицинский подходы сосуществуют, сотрудники еще могут это стерпеть. Но если клиника начнет принимать *только* семьи? Случится ли революция в принятой иерархии? Да, так оно и будет, и кое-где это уже происходит.

Одна из сложностей, созданных семейным системным подходом, состояла в том, что он показал ошибочность пони-

мания человеческих эмоциональных проблем как медицинских проблем, подобных физическому «заболеванию» или связанных с ним. Но это была лишь одна из трудностей.

У психотерапевтов тоже были свои проблемы. Представьте себе комнату, где мало что привлекает внимание, за исключением семьи из восьми человек. Эти люди сидят перед вами, недоумевая, зачем они все здесь, когда проблемы только у Джона, и нетерпеливо ждут, чтобы вы немедленно сделали что-нибудь для исправления ситуации. Вам не остается ничего другого, кроме как вступить в бой с могущественной социально-биологической группой, оспаривая ее разрушительные неверные представления и ежедневные привычки. Действительно, пугающая перспектива.

Вот что сделали в этой ситуации некоторые психотерапевты. Они стали искать помощь: помощь в понимании у любой подходящей теории и помощь в методах у любого подходящего технологического подхода. И, в конце концов, обратились к помощи любого подходящего коллеги как котерапевта. Открытие котерапии, которое совершили Карл с коллегами в Психиатрической Клинике Атланты, оказало принципиальное влияние на развитие семейной терапии, так как, на наш взгляд, сделало психологическую работу с семьей гораздо более комфортной и эффективной. В дальнейшем мы более детально остановимся на котерапии.

Семейная терапия была и остается до сих пор сложной не только для психотерапевта, но и для семьи. Одно дело, когда

семья собирается, чтобы ответить на вопросы о бедном Джоне или бедной Мэри. Но когда терапевты начинают рассматривать всю семью не только как часть проблемы, но как *саму* проблему, тревожность на сессии значительно возрастает.

Представьте себе семью, отец которой всего неделю назад чуть не убил себя, передозировав лекарства, на встрече с психиатром в больнице. Один из детей, отвечая на какой-то вопрос врача, говорит: «Еще три недели назад мы ругались с папой по любому поводу».

Терапевт: «А что произошло потом?»

Ребенок: «Я не знаю. Просто мы все перестали бороться. Наверное, нам надоело все время ругаться с ним».

Терапевт: «Вы решили, что он безнадежен?»

Ребенок: «Может быть».

Терапевт, отцу: «То есть, возможно, семья решила, что вы безнадежны, и вы это почувствовали. А потом вы и сами решили так же и приняли таблетки».

Отец: «Может быть и так. Никогда не думал об этом в таком ключе».

*Могла* ли семья, безмолвно и сама того не осознавая, решить, что всем будет лучше, если отец умрет? Какой бы ни была проблема, для семьи всегда очень болезненно признавать, что в эту проблему вовлечены они все и *что все они в какой-то степени ответственны за свои трудности*. Вместе делить хорошие времена легко. Гораздо сложнее вместе разделять ответственность за неудачи.

На развитие семейной терапии до этого уровня потребовалось более четверти века, хотя эта область до сих пор находится в периоде своей юности. Ее младенчество пришлось на начало 1950-х, на годы бурного развития американской экономики, на время, когда – как и сейчас – доля разводов была очень высока и чувствовалась явная потребность в помощи семье. Первые семейные терапевты фактически работали в изоляции, их эксперименты по работе с семьями не встречали особой поддержки или ободрения со стороны коллег. Более того, когда они, наконец, рассказали о своей работе в журнальных статьях и лекциях, то столкнулись с враждебностью и скептицизмом. Психоаналитически ориентированных психиатров особенно возмутила идея встречаться с целой семьей. Вероятно, они интуитивно почувствовали угрозу, которую в перспективе представлял этот подход для медицинского контроля над психотерапевтическим процессом.

Первые семейные терапевты были сильными, независимыми людьми, и они должны были такими быть, так как встречали возражения со всех сторон. Кроме того, они были изолированы друг от друга. По мере того, как эти лидеры начали развивать собственный психотерапевтический стиль и его теоретические основы, вокруг них начали собираться последователи, ученики, закладывались основы местного семейно-терапевтического «клана». Фриц Мидельфорт вел частную практику в Ля Кросс в Висконсине; Мюррей Боуэн обучал психиатров в Джорджтаунском Университете

в Вашингтоне; Натан Аккерман создал психоаналитическую программу в рамках центра помощи еврейским семьям в Нью-Йорке. Вместе с Доном Джексоном и Грегори Бейтсоном в Пало Альто работала выдающаяся группа людей, многие из которых впоследствии сами стали знаменитыми – это Вирджиния Сатир, Джей Хэйли и Пол Вацлавик. Карл и его коллеги в Психиатрической Клинике Атланты были среди тех, кто первыми начал работать с семьями. Постепенно эти и многие другие клиницисты, перечисление которых заняло бы слишком много места, нашли друг друга и начали создавать общеамериканскую сеть семейных терапевтов.

В 1960-х годах семейная терапия твердо закрепилась как общенациональное движение. Начали издаваться журналы и книги, повсеместно проводились конференции и семинары. Практиканты и стажеры в сфере психического здоровья (психологи, психиатры и социальные работники), узнав об этом новом подходе, находили, что он отвечает их запросам в поиске клинических навыков. Именно так случилось со мной. В 1968 году мне оставался один шаг до получения докторской степени в области клинической психологии в Университете Северной Каролины. Я посетил факультет психиатрии в Университете Висконсина, чтобы решить, проходить ли мне там годовую практику, что было последним требованием для получения степени. Мне посчастливилось посетить семинар, на котором проводил встречу с семьей Карл Витакер, перебравшийся в Висконсин, чтобы уделять боль-

ше времени преподаванию. Сессия показалась мне такой захватывающей, что я в считанные минуты стал энтузиастом семейной терапии.

Все большее количество молодых людей проходило через подобное «обращение», хотя не всем удавалось попасть на такие потрясающие обучающие программы, как та, в которой я участвовал в Висконсине. Спрос был настолько велик, что в больших городах открывались частные институты, проводящие последиplomное обучение по новой специальности. Потребность в таких институтах возникла еще и потому, что преподаватели традиционных академических программ все еще нерешительно, скептически или же явно враждебно относились к семейной терапии. Какой бы популярной она ни была среди студентов и профессионалов, семейная терапия до сих пор оставалась подпольной, мятежной инициативой.

К началу 1970-х семейная терапия пребывала в интересном, но сложном состоянии. 60-е годы пришлись на нашу раннюю юность, когда молодые терапевты использовали поддержку своих сверстников, чтобы восстать против «старших» с их психоаналитическим подходом. 70-е застали нас в периоде поздней юности. Лихорадочный поиск идентичности завершен. Семейная терапия достигла совершеннолетия, ее признали в университетах по всей стране. Есть несколько журналов, посвященных исключительно супружеской и семейной терапии. Профессиональные бестселлеры в области

психического здоровья посвящены именно семейной терапии. Общество дало нам работу, и мы с волнением стараемся ее выполнять.

И все же остается много серьезных проблем. Широкой публике семейная терапия знакома плохо. Когда человеку требуется психотерапевт, он по-прежнему скорее обратится к индивидуальному терапевту. Студенты настоятельно требуют квалифицированного обучения, но у нас все еще слишком мало семейных терапевтов, которые могли бы его провести. Кроме того, семейные терапевты начали осознавать, что выбрали себе очень тяжелую работу. Первоначально семейная терапия казалась такой увлекательной, что многие из нас не замечали, как много мы работали. Теперь мы понимаем, сколько энергии, знаний и навыков межличностного общения требуется от семейного терапевта, поэтому больше осторожничаем при отборе студентов и лучше знаем собственные силы. Внутри нашего движения становится все больше разнообразных подходов. Первоначальные «профессиональные кланы», которые собирались вокруг сильных личностей в 50-е и 60-е годы, сформировались в различные школы семейной терапии. Немного позже мы постараемся обрисовать некоторые их различия.

Несмотря на проблемы и на разнообразие подходов, семейная терапия остается эффективной идеей с хорошим будущим. Подобно экологическому движению, параллельно с которым она развивалась, семейная терапия, скорее всего,

распространится еще шире. Оба направления основаны на системной концепции и осознании взаимозависимости жизни и условий, которые ее поддерживают. Целенаправленная работа со всей совокупностью сил, влияющих на человека, является настолько логичной идеей, что ее состоятельность сложно оспорить. И хотя семейный терапевт будущего вполне может быть назван системным терапевтом, среди клиентов которого могут быть корпорации или школы, мы полагаем, что он все равно будет принимать семьи. Потому что с нашей точки зрения единицей человеческой жизни, наиболее сильно связанной с ростом, является не личность, не рабочий коллектив, не социальная группа, а семья.

## Глава 5. ИНИЦИАТИВА

Наша следующая встреча с Брайсами была назначена на 9 часов утра в четверг. Я пришел раньше. Карл коротал время, поливая цветы и собирая вчерашние кофейные чашки. В окна светило солнце, с тихим ворчанием закипал большой кофейник. Мы поздоровались, радуясь, что есть несколько минут перед началом работы. Я взял несколько кофейных чашек и направился к маленькой кухне около входной двери, где чуть не столкнулся с Доном. Он несся сломя голову, его догоняла ликующая Лаура.

Дон резко остановился и с улыбкой смущения пробормотал: «О, простите меня, сэр».

Я улыбнулся в ответ, с трудом удерживая чашки в руках. «Эй, я думал, ты будешь бежать от терапии, а не на нее», – сказал я.

«Извините», – сказал он, проносясь в кабинет мимо меня. Проскользнув в комнату, Лаура бросила на меня застенчивый взгляд. В холле я встретил Клаудию, идущую в одиночестве, а затем – ее родителей. Лицо Клаудии было серьезным, родители тихо разговаривали между собой. Они поздоровались со мной, а Клаудия промолчала.

Когда я вернулся, Карл расспрашивал Лауру об игре в

джекс<sup>7</sup>. Сколько джексов она сможет схватить за один раз? Сможет ли она это сделать с первого отскока? Пока Дэвид разливал кофе, они выбирали в комнате место для тренировки.

Когда все расселись, я понял, что семья стала вызывать у меня совершенно другое чувство. Они казались счастливее и спокойнее. Больше всего это ощущалось в Клаудии. Она была одета в новое длинное платье в деревенском стиле – хлопковое, в цветочек. Волосы, уложенные в пучок, делали ее старше. Я сказал, что мне нравится ее платье, и она чуть-чуть смутилась.

На этот раз родители сели рядом в кресла в центре комнаты, и Кэролайн начала. «Вы знаете, я не уверена, что у нас есть сегодня тема для разговора. Неделя прошла довольно спокойно. Не было кризисов, стычек, и Клаудия приходила вовремя или почти вовремя каждый вечер. Я не знаю, почему, но все встало на свои места».

– Поздравляю, – сказал я. Карл улыбнулся и добавил:

– Не беспокойтесь. Это долго не продлится.

Дэвид издал возглас удивления, а Кэролайн улыбнулась, хотя видно было, что реплика Карла привела ее в замешательство.

---

<sup>7</sup> Джексы (jacks) – детская игра, в которой игрок, стукнув каучуковый мячик об стол, должен той же рукой схватить как можно больше мелких металлических предметов определенной формы (они тоже называются «джексы»), причем сделать это как можно быстрее (пока мячик прыгает или вообще до первого отскока). – *Примеч. пер.*

– Что вы имеете в виду?.

– Это медовый месяц. – Пояснил Карл. – Когда люди начинают терапию, обычно на некоторое время дела у них улучшаются. Я просто предупреждаю вас, чтобы вы не удивлялись, когда этому придет конец.

– А, – сказала Кэролайн и умолкла. Снаружи светило солнце, мы слышали пронзительный рев грузовика, вывозящего мусор из соседнего здания, в котором располагалось отделение онкологии. Потом Кэролайн сказала: – Так или иначе, какой бы ни была причина, я рада, что это была хорошая неделя.

– Конечно, – ответил Карл. Опять наступила тишина. В течение долгой минуты никто ничего не говорил.

Тишину прервал отец.

– Похоже, мы ждем, чтобы вы нас подтолкнули.

Карл по обыкновению дымил трубкой, откинувшись в кресле.

– А мы ждем, чтобы начали вы. Держу пари, что у нас больше выдержки!

Несмотря на мягкое поддразнивание, в его голосе слышалась серьезность. Отец усмехнулся, затем опять наступила тишина.

На этот раз она была более напряженной и давящей. Происходила едва заметная борьба, каждый ждал, чтобы первый шаг сделал другой, как будто этот шаг означал ответственность, которую никто не хотел на себя брать. Мы с Карлом

уже много раз проходили через подобные ситуации и были уверены, что ожидание нужно, хотя нас оно тоже немного беспокоило.

В течение предыдущей встречи мы хорошо поработали, взяв основную инициативу на себя и, по существу, направляя ход беседы. Сейчас мы внезапно изменили свой подход. Мы настаивали, чтобы инициативу взяла на себя семья, чтобы они начали разговаривать друг с другом. Если бы мы продолжили в прежнем стиле – спрашивая, пробуя, объясняя – мы бы создали опасный прецедент. Мы дали бы им понять, что берем на себя ответственность за перемены, к которым мы их подталкиваем. Это было бы несправедливо по отношению к семье. С самого начала семья должна знать, что именно их инициатива, желание сражаться и попытки что-то изменить обеспечивают успех терапии. Уходя в тень, мы с Карлом почти открыто принуждали их начать взаимодействовать друг с другом. Карл шутил по поводу нашего ожидания, но сам момент был очень серьезным и важным.

Не все семейные терапевты таким образом провоцируют семью взять инициативу на себя. Некоторые предполагают, что терапия – это процесс обучения, и что терапевт, как обыкновенный учитель, должен направлять, определять, подталкивать и объяснять, фактически читать лекции по определенному плану. Но мы убеждены, что психотерапия не может быть успешной, если она сводится к внешнему воздействию на человека или семью. Для нас психотерапия свя-

зана с естественным процессом развития как отдельных индивидуумов, так и их семей. Мы предполагаем, что желание и необходимость развития и интеграции опыта свойственны всем, просто в семье, обратившейся к терапевту, естественный процесс застопорился. Семейная терапия – это катализатор, который, как мы надеемся, помогает семье открыть свои собственные ресурсы. Поэтому мы придаем такое значение собственной инициативе семьи. Мы считаем, что терапия будет иметь стойкий положительный эффект, только если семья сама почувствует в себе решимость измениться. Как родители, которые приучают ребенка к самостоятельности, мы думаем о завершении терапии уже в самом ее начале, поскольку глубоко убеждены, что семья должна научиться находить свои собственные ресурсы, быть самодостаточной и уметь заботиться о себе.

На ранних стадиях терапии мы также стремимся избежать какого-либо повторения первой сессии. Тогда мы взяли инициативу на себя и сосредоточились на структуре семьи – на тех образцах взаимоотношений, которые, по всеобщему мнению, были вполне предсказуемы. Мы получили информацию, попросив членов семьи рассказать, что происходит дома. Теперь наши требования возросли. Мы настаивали, чтобы семья начала перестраивать отношения и бороться друг с другом в нашем присутствии. Мы хотели увидеть, как они взаимодействуют, а не услышать об этом. Это и породило возникшее напряжение. Мы беспокоились, поняла ли се-

мья, чего мы от нее хотим, и задавались вопросом, отважатся ли они показать нам процесс реального взаимодействия. Мы просили их продемонстрировать нечто такое, чего, возможно, раньше не видел никто посторонний: как они ссорятся, как они живут.

На этот раз пауза длилась около пяти минут. Но даже мне она показалась длиннее. Некоторое время мы смотрели друг на друга. Дети беспокойно хихикали. Взрослые ерзали в своих креслах. Потом всем стало тяжело смотреть друг другу в глаза. Я сосредоточил взгляд на ковре, его запутанный узор вырос и стал более сложным, мне казалось, что если я буду смотреть на ковер и дальше, то увижу, как линии начнут закручиваться и расплываться. Отец рассматривал книги на стеллаже Карла. Мать положила руки на колени ладонями вниз и уставилась на них. Клаудия казалась наименее взволнованной из всех членов семьи, она просто отрешенно смотрела в пространство. Дон вынул журнал комиксов и, не читая, нервно перелистывал страницы. Лаура в углу играла в джекс на краю ковра. А Карл пыхтел своей трубкой – тихо, медленно, неторопливо.

Чем дольше длилась пауза, тем большее напряжение она вызывала. Я ощутил легкое давление в груди. Я устал от ожидания, мне казалось, что необходимо сказать хоть что-нибудь, все равно что, лишь бы справиться с чувством изолированности. Я взволнованно посмотрел на семью. Сейчас глаза Клаудии были опущены вниз, она казалась одинокой и по-

давленной. Все в семье выглядели раздраженными и никак не связанными друг с другом.

Я начал настраивать себя. «Расслабься. Дыши глубоко. Расслабься». Постепенно я расслабился, Я все еще боролся с потребностью начать разговор, когда усаживался в кресле поудобнее и ощущал, как выравнивается мое дыхание. Расслабившись, я начал наслаждаться моментом, мое тело отдыhalo, оно было совершенно спокойно. Почти одновременно с этим я испытал чувство, которого раньше не было. Вместо чувства отдаленности я ощутил близость к семье, как будто мы все погрузились в бассейн с теплой водой. Я наслаждался образом всей группы, медленно опускающейся в этот бассейн, когда отец начал говорить.

# 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.