

Элен Карни Гибсон

ПСИХОЛОГИЯ. ЭТО РАБОТАЕТ!

ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ СЕМЬИ



РЕКОМЕНДОВАНО ЖУРНАЛОМ ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

Элен Карни Гибсон

Игры, в которые играют семьи

«Издательство АСТ»

2020

УДК 316.356.2
ББК 88.5

Гибсон Э.

Игры, в которые играют семьи / Э. Гибсон — «Издательство АСТ», 2020

ISBN 978-5-17-155627-3

Самое большое счастье и самые тяжелые моменты в нашей жизни зачастую питает один источник — семья. Эта книга призвана помочь понять вашу семью: она расскажет, как функционируют семьи, позволит разобраться в собственных чувствах и лучше узнать тех, кто вам близок. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 316.356.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-155627-3

© Гибсон Э., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Предисловие	6
Глава первая	8
Дом – один такой	9
Обратная связь	11
О чем говорит теория семейных систем	14
Глава вторая	16
Рисуем семью	17
Зачем нужна родительская иерархия	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Элен Карни Гибсон

Игры, в которые играют семьи

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.
Печатается с разрешения литературного агентства Nova Littera SIA.

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

© ООО «Издательство АСТ», 2023
Copyright
© 2020 Elaine Carney Gibson.
© Тимофеева А., перевод, 2023

* * *

*Посвящается моим предкам, а особенно
матери и отцу;
Дедуле и Бабуле;
тете Хелен и дяде Тому.
А также*

*моим сиблингам, кузенам и кузинам;
моим троим сыновьям
и
моим внучатам, радости моей жизни: Чессел, Спенсеру, Стелле и
Хайду.*

Все вы – навсегда в моем сердце.

Предисловие

В XXI веке семья как общественная единица сильно изменилась. Сейчас мы учимся видеть и учитывать мультикультурные семьи; семьи с одним родителем; семьи с детьми от разных родителей. Кроме того, во времена наших дедушек и бабушек члены семьи обычно жили вместе, а сейчас их иногда разделяют большие расстояния. В силу этого люди меньше времени проводят друг с другом физически. Это может оказывать значительное влияние на семью в целом и на каждого ее члена в отдельности: в том числе иметь психологические последствия. Но, несмотря на все перемены, семья по-прежнему во многом обуславливает нашу жизнь и отношения с окружающими.

В этой книге я постаралась объяснить некоторые базовые понятия, составляющие теорию семейных систем. Я советую читателям взять эти понятия на вооружение, чтобы разобраться, как была устроена семья, в которой они родились, как она повлияла на вас в детстве и продолжает влиять по сей день. Также понятия в этой книге помогут проследить, как нынешние отношения между вашими родственниками формируют систему вашей расширенной семьи.

Эта книга написана простым языком. Она рассказывает о фундаментальном влиянии, которое семья оказывает на человека, в том числе на:

- Его взгляды и ценности
- Образ себя, идентичность
- То, как человек выстраивает отношения с окружающими и реагирует на внешние события

Чем лучше вы понимаете, какое влияние оказывает семья, тем более свободны в выборе, кем быть, как прожить жизнь и какие отношения с людьми выстраивать.

В 1973 году, когда я заканчивала учебу (изучала я психологическое консультирование), мне открылся новый образ мышления. Еще в 1950-х годах вся или почти вся психология была сосредоточена на индивидууме. Но к тому времени, как я поступила в университет, новое направление терапии завоевывало умы психологического сообщества – семейная терапия или терапия отношений. Родилась она как раз из теории семейных систем. И буквально меня очаровала. Эта очарованность не прошла до сих пор.

Мне посчастливилось оказаться в числе первых специалистов, которые переключились на семейную терапию, стали консультировать пары, взяли в работу отношения. Прошло много лет. В моем кабинете побывали сотни людей, женатых пар и целых семей. Я преподаю семейную терапию в университете. И несмотря на весь мой опыт, семейные системы и семейная терапия все еще искренне увлекают меня, как много лет назад.

Лабиринт под названием «жизнь»

У каждого из нас свой жизненный лабиринт. Я представляю себе это так: человек, появляясь на свет, оказывается в центре лабиринта: там его мать и первоначальная, родительская семья. Так мы начинаем путешествие длиною в жизнь: из семьи во внешний мир.

Тот, кто осознанно прокладывает себе дорогу в жизни, рано или поздно понимает: чтобы узнать и понять себя, иногда важно вернуться назад, к центру, туда, откуда мы пришли. В конце концов, путь через лабиринт – это прежде всего путь психологический. Мы неминуемо взрослеем, и экскурсии в прошлое с возрастом приводят ко все более глубокому пониманию себя. Женщина в двадцать лет осознает свое детство куда яснее и детальнее, чем могла это сделать в десять лет. А когда ей исполнится сорок, она еще лучше поймет, в какой выросла семье, особенно если она отважится на долгую и извилистую дорогу к началу – туда и обратно.

Тот же, кто никогда не покидал центр лабиринта, не может посмотреть на свою семью со стороны и не способен по-настоящему оценить, как она функционирует. Наконец, тот, кто движется только вперед и не желает время от времени возвращаться, чтобы подумать, понаблюдать и почувствовать, часто видит себя одиноким и лишенным связей. Причем зачастую этих связей нет не только с семьей, но и со своим внутренним «я». Чтобы по-настоящему понять, кто мы такие, нужно пройти лабиринт целиком: иногда идти вперед, иногда назад, отдаляться от центра и опять приближаться к нему.

У некоторых с семьей связаны в основном положительные воспоминания. Для таких людей возвращаться к семье физически либо духовно, мысленно – словно припадать к живительному источнику, который питает силой и любовью. Для других с семьей связан преимущественно негативный опыт. Для них возвращаться – все равно что бросаться с головой в бездну. Большинство из нас, скорее всего, не хотели бы оказаться в бездне. Но как говорили мудрецы: единственный путь к подлинному исцелению – собраться с силами и шагнуть во мрак бездны, чтобы отыскать там лучик света.

Для большинства людей семья – это смесь позитивного и негативного опыта. Это, по всей видимости, неотъемлемая часть человеческой жизни.

Пусть меня не поймут неправильно: я не призываю читателей жить в прошлом. Я твердо верю, что именно пребывание в настоящем – залог полной жизни в гармонии с вашей внутренней силой. Но нельзя забывать, что прошлое оказывает огромное влияние на настоящее. Потому я и советую относиться к прошлому осознанно: исследуя его, мы обеспечиваем себе лучшее настоящее. А если мы будем избегать оглядываться назад, прошлое будет влиять на нас, а мы даже не будем знать или замечать этого. Не знаю, как вы, а я предпочитаю осознавать, что происходит в моей жизни.

Как подсказывает оглавление, каждая глава в книге посвящена определенному понятию – неотъемлемой части теории семейных систем. В конце каждой главы есть список вопросов: я рекомендую читателям останавливаться и задумываться над ответами на каждый из них. Возможно, вам стоит завести дневник и записывать ответы там. Также вы вполне можете попробовать обратиться к членам семьи: обсудить с ними не только вопросы из книги, но и ваши чувства и переживания по поводу прочитанного.

Приглашение совершить путешествие по Лабиринту Жизни Туда и Обратно

Примите же приглашение – а эта книга будет вашим проводником.

Глава первая

Почему это важно?

Почему надо знать, как устроена семейная система

Каждый человек – цитата из биографии его предков.
РАЛФ УОЛДО ЭМЕРСОН

Тот, кто знает людей, мудр, тот, кто знает себя, ясен духом.
ЛАО-ЦЗЫ

Возможно, мне это приснилось.

Я помню мужчину, который стоял за кафедрой и читал проповедь. Его могучий голос разносился по залу: «Величайший дар от вас Господу – это познать себя».

Мне было девять лет, я и была любознательная девчушка, склонная к философствованию. Я много думала над этими словами. Не сомневаюсь, что моя привычка много думать и привела меня к карьере психолога, а именно – к семейной терапии.

А помогла мне начать путь к самопознанию моя бабушка по отцу, которую мы все называли Бабуля. Она обожала рассказывать семейные истории. Я довольно быстро осознала, что эти истории, реальные или выдуманные, – они про нас, они помогают нам определить, кто такие мы, как мы живем и как живут другие.

Познать себя – действительно царский подарок самому себе, партнеру, детям. И сделать это невозможно в отрыве от нашей родительской семьи, той, в которой мы родились. Ведь очевидно, что те отношения с людьми и те события, которые были с нами в детстве, никуда не уходят: они определяют, какими мы вырастем.

Из историй мы узнаем, каких ценностей придерживается наша семья; что и кто важен для нее и для нас; каково наше место в мире.

В самоопределении играют роль не только истории, которые рассказывают нам, но и истории, которые мы рассказываем сами. Ведь, в конце концов, больше, чем с кем бы то ни было, мы говорим сами с собой. То, как мы мыслим сейчас, обусловлено нашим прошлым. Все, что мы видим, слышим и переживаем, в каком-то смысле программирует нас.

Выражение «семейные ценности» часто (даже слишком) используют в социальных и политических сферах, и значение его слегка стерлось. В своей книге под семейными ценностями я подразумеваю устремления, надежды и цели отдельно взятой семьи. Как в ней поддерживают друг друга? Как решают задачи развития, которые часто становятся причиной смуты и раздоров среди членов семьи?

Я считаю, что здоровая семья – не та, где нет никаких проблем, но та, где узы крепки и где ресурсы эффективно используются для преодоления трудностей.

Кризисы в семье зачастую происходят, когда она переживает ожидаемые перемены: например, люди женятся, рожают детей или усыновляют их; дети вступают в переходный возраст или начинают жить отдельно; семья переезжает; умирает пожилой член семьи.

Бывает и так, что кризисы происходят на почве неожиданных (непредсказуемых) перемен: внезапно умирает ребенок, супруг или родитель; наступают финансовые трудности; супруги изменяют друг другу или разводятся; возникают проблемы с опекуном над ребенком; родитель снова женится или выходит замуж; необходимо ужиться с детьми от разных браков; партнеры временно расстаются из-за работы или службы в армии; член семьи становится алкоголиком или наркоманом; возникают случаи домашнего насилия; член семьи совершает самоубийство.

Дом – один такой

В отличие от традиционной теории психоанализа, теория семейных систем сосредоточена не на индивидууме, а на динамике между членами семьи. Эта теория изучает человеческую психику через отношения. Отношения между членами семьи, в особенности то, насколько близки они между собой, считаются одним из важнейших факторов человеческого поведения.

Теория семейных систем включает в последние не просто людей, живущих под одной крышей, но семью в целом, распределенную во времени и пространстве, включая расширенную семью: дедушек и бабушек, тетю и дядей, братьев, сестер, кузенов, кузин и других родственников. Большинство семейных терапевтов считают, что для понимания, как устроена конкретная семья, необходимо изучить три ее поколения, причем не важно, живы эти люди или нет, находятся далеко или близко.

Каждый член семьи разделяет с остальными не только общую историю, но и убеждения, представления о мире, образ себя и окружающих. Это в семье мы узнаем, как это – любить, заботиться, поддерживать друг друга, и, наоборот, что такое ненавидеть, причинять боль, вредить, разрушать.

Дороти из «Волшебника страны Оз» была права, когда говорила: «Дом – один такой»¹. Это действительно так. Возможно, была любящая, надежная семья, которая оставила после себя самые счастливые воспоминания. Или вы росли в доме, где не было места ни заботе, ни безопасности. Мысль о «доме» может вызывать тяжелые, горькие чувства, даже поднимать на поверхность травмы. Так или иначе – другого настолько же значимого места в нашей жизни нет. Ничто не формирует нас так, как дом.

Семейные терапевты считают, что отношения с родственниками имеют над нами власть, даже когда те ушли из жизни. Ни смерть, ни дальние расстояния нас не спасают. Поэтому для благосостояния крайне важно, как поступить с оказываемым семьей влиянием. Мы все переживали травмы. Я не встречала еще людей, у кого в жизни не случилось ничего, что не вызвало бы душевные муки. У кого-то умер любимый человек или питомец. Кто-то серьезно заболел или еще как-то пострадал, и тогда психологическая травма добавилась к физической. Кого-то травили сверстники в школе или несправедливо наказывали взрослые. У меня в детстве была подруга, которую месяц не пускали гулять, если она приносила домой оценки ниже пятерки.

Тех, кому повезло больше и кто столкнулся с относительно легкой травмой, очень мало на планете. И, к сожалению, немало тех, кто пережил острую, разрушительную травму, от которой они страдают по сей день. Когда-то с ними случилось что-то очень страшное: это событие оглушило их, погрузило в апатию, поселило глубоко в них тревожность, отрезало и от окружающих, и от прежнего «я», лишило чувства безопасности.

К сожалению, нередко таким событием становится эмоциональное, физическое или вербальное насилие, которому людей подвергают члены их семьи. Я считаю, что насилие в семье – это самое невозможное, самое страшное и самое разрушительное предательство.

Пережил ли человек повторяющуюся травму в детстве или оказался однажды поражен ею во взрослом возрасте, его, скорее всего, одолевают стыд и вина за то, что с ним случилось. Люди, пережившие травму, говорят, что им трудно общаться с окружающими, в особенности с близкими. Также они нередко страдают от депрессии и повышенной тревожности, у них низ-

¹ Пословицу *there is no place like home* принято интерпретировать в положительном ключе: «нет места лучше дома», «в гостях хорошо – а дома лучше». Такое значение пословица имеет и в книге Л. Фрэнка Баума, и в русском пересказе А.М. Волкова: героиня объясняет, почему хочет вернуться в Канзас, хоть он и пыльный, и скучный. Но само по себе это выражение нейтрально: оно указывает лишь на уникальность, неповторимость дома, который может как выгодно, так и невыгодно отличаться от всех других мест на свете. (Примеч. пер.)

кая самооценка. Но эти телесные и душевные раны, что могут долго не заживать, все-таки можно вылечить. Для этого нужны время и настойчивость. Путь к исцелению описан, например, во вдохновляющей книге Кэтрин МакКолл «Никому не говори», где она рассказывает о собственном опыте и о том, что может помочь жертвам сексуального насилия и их партнерам.

Исцеляясь от травмы, люди меняются: постепенно оправляются тело, разум и душа. По мере того, как мозг выращивает здоровые нейронные связи, к нам возвращается и способность к здоровой привязанности. Постепенно образуются сбалансированные, положительные образы себя и окружающих. И для того чтобы начать новую, более здоровую жизнь, не лишним будет понимать, как устроена ваша семья.

Семейная терапия основана на принципе системности. Это означает, что терапевт рассматривает семью как единое целое, где каждый компонент влияет на другие. То, как члены семьи строят отношения и какие паттерны эти отношения имеют, и становится предметом изучения. Таким образом, внимание специалиста сосредоточено не на причинах и следствиях (линейное мышление), а на связях и закономерностях между компонентами системы (циркулярное мышление).

Обратная связь

Теория семейных систем начала развиваться в 1940–50-х годах. Во время Второй мировой войны математики и инженеры придумали машины, которые работали по принципу обратной связи. Идея заключалась в том, что информацию можно запустить обратно в систему так, чтобы та на нее среагировала.

Как же эта идея повлияла на психотерапию? Когда теории семейных систем только зарождались, антропологи и специалисты по коммуникациям проводили исследования, как члены одной семьи взаимодействуют друг с другом циклически, то есть в обратной связи. В то время, когда терапевты еще не использовали теории систем и понятие «циркулярной причинности», они опирались на идею «линейной причинности».

Покажем разницу между этими двумя подходами на примере.

Мама приводит к психологу сына: ему пятнадцать лет, он прогуливает школу и балуется наркотиками. Терапевт вскоре выясняет, что отец ребенка недавно потерял работу. Сын говорит, что сердится на папу: тот только и делает, что «валяется на диване», совсем работу не ищет. Тогда терапевт выдвигает гипотезу: сын плохо ведет себя, потому что выражает гнев на отца (линейная причинность). То есть поведение отца является причиной поведения сына. Отец → Сын, А → В.

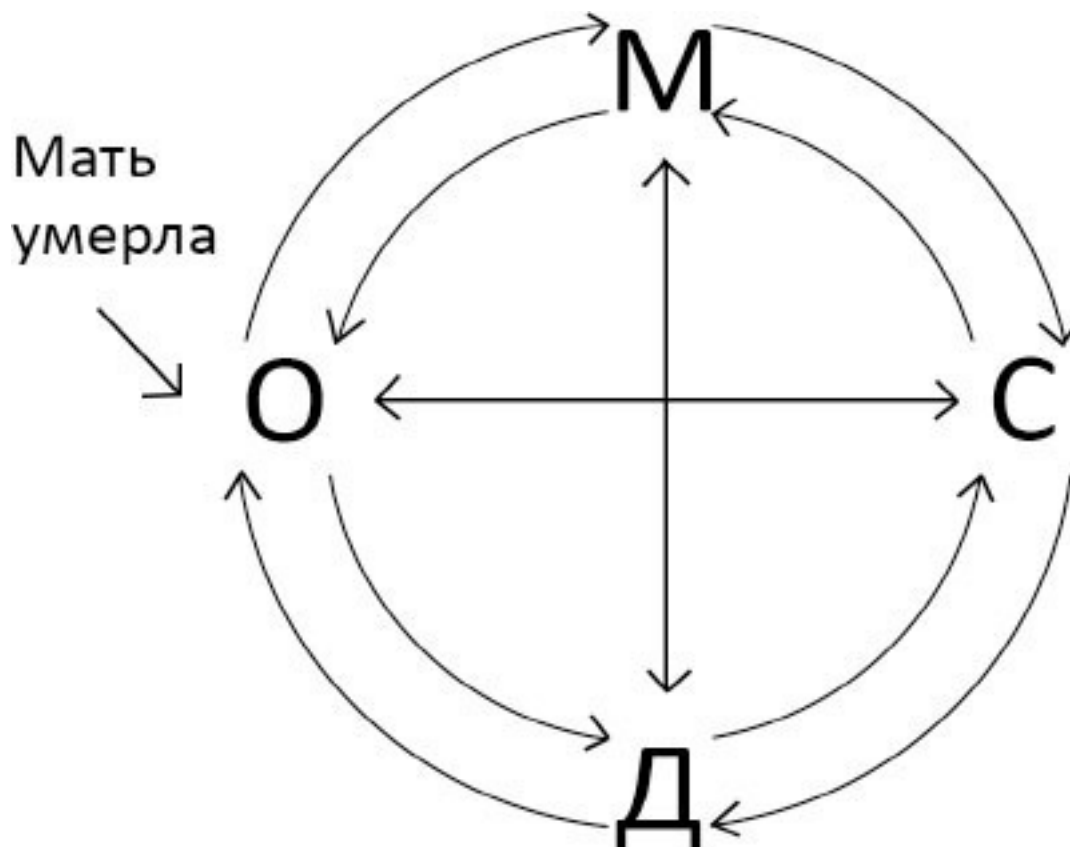
Системный терапевт, конечно, не отбросит эту гипотезу, но захочет исследовать проблемное поведение ребенка, опираясь на взаимосвязанность всех членов семьи и отношений между ними. Терапевт задаст себе вопрос: как эти люди влияют друг на друга?

Сына привели к психологу в качестве идентифицированного пациента: он – тот член семьи, которого хотят отправить на терапию. Но для семейного терапевта пациент – это семейная система. Будь я на месте терапевта, к которому привели мальчика, я бы захотела увидеться со всеми членами его семьи на первой же сессии. Так я бы наверняка смогла помочь выяснить, какие нездоровые или разрушительные паттерны в семье приводят отдельных ее членов к неприятностям. И я бы помогла этим людям создать более здоровые, продуктивные паттерны, которые в конечном итоге и решили бы проблему, лежащую на поверхности: сын себя плохо ведет.

Я бы попросила прийти на первую сессию всех: отца, мать, пятнадцатилетнего сына (идентифицированного пациента) и тринадцатилетнюю дочь. Я всегда стараюсь детально изучить семейную историю. Начинаю я с нуклеарной семьи, то есть с присутствующих. В нашем случае это мать, отец и двое детей. Изучая историю семьи (по меньшей мере три поколения), я выясняю, что отец недавно потерял не только работу: у него умерла мать, погибла в ДТП. Дочь сообщает, что их мама с тех пор начала больше и больше пить и часто на всех бросается. Дочь рассказывает, что последнее время все больше сидит дома, у себя в комнате, а не развлекается с друзьями. Сын замкнутый, но злость на родителей выражает охотно.

Я выдвигаю гипотезу, что у отца депрессия: не только из-за увольнения и утраты матери, но и из-за поведения сына и из-за жены, у которой начались проблемы с алкоголем. У матери тоже есть признаки депрессии, и она злится на мужа и сына, переживает, будет ли теперь хватать денег. Сын, который начал отделяться от семьи (это нормальная задача развития), тоже злится, и ему страшно. Дочь так переживает за папу, что боится уходить из дома: она беспокоится, что ее семья «разрушается».

Так что вместо линейной последовательности мы получаем циклическую диаграмму:



1.1. Циркулярная причинность

Когда мы рассматриваем семью как систему, мы иначе начинаем смотреть на ее внутренние проблемы, по-другому их объясняем, понимаем и решаем.

Не так важно найти, с чего начались проблемы. Намного важнее – найти непродуктивные/деструктивные взаимодействия, из которых выстраиваются нездоровые паттерны, и заменить их на более здоровые, продуктивные паттерны.

Наш пример показывает, что родственники из расширенной семьи, живые или мертвые, оказывают влияние на то, что происходит с каждым из их родных.

Систему семьи также стоит рассматривать в более широком контексте, как часть большой системы, на которую оказывают огромное влияние и общество, и культура. Для каждого члена семьи необходимо учитывать гендер, социальный класс, расовую принадлежность, религию и материальное положение – все, что формирует взгляды и ценности. По моему опыту, когда общество в целом переживает перемены или кризис, семья намного больше испытывает на себе его влияние, чем в спокойные времена. Например, когда страна участвует в войне, каждый в семье это чувствует: кто-то больше, кто-то меньше.



1.2. Семья в широком контексте

Много лет я консультировала индивидуальных клиентов, пары и целые семьи: и в последние несколько лет число людей, которые отмечают сильное влияние событий глобального масштаба, велико как никогда. Однако эта книга все-таки прежде всего о нуклеарной семье (о родителях – не важно, вместе они или в разводе – и детях) и о расширенной семье, а не о более крупных социальных институтах.

О чем говорит теория семейных систем

Если говорить в целом, теория семейных систем – это специальный подход в психотерапии. Его можно использовать в работе как с отдельным клиентом, так и с парой или семьей.

Каждая личность является частью сложной системы взаимоотношений, которая постоянно развивается. Познать ее можно только целиком: исследовать части по отдельности и потом сложить их не получится. Не бывает людей «в вакууме»: все мы связаны с окружающими.

Поэтому:

- На поведение индивидуума в равной степени влияют и внешние семейные процессы, и внутренние, ментальные проблемы и переживания.

Когда что-то меняется у одного, это влияет на семью и ее членов. У каждой семьи есть обязательные свойства, которые включают:

- Внутренние правила
- Предписанные роли для каждого члена семьи
- Структуру
- Сложную систему тайных и явных коммуникаций
- Специфические способы договариваться и решать проблемы.

Семья – это упорядоченная социальная система, члены которой:

- Делят общую историю
- Имеют общее представление, что такое «быть одной семьей»
- Оценивают свою семью с похожей точки зрения
- Имеют общие представления об окружающем мире

Понимать, как устроена наша семья, каково ее прошлое, как в ней принято себя вести, – значит быть свободным.

Мы исследуем семью не для того, чтобы найти виноватого. Мы хотим знать, понимать и на основе новых знаний осознанно принимать решения и совершать поступки. Так, как мы хотим. Как мы хотим чувствовать, думать, вести себя.

Понимание придает сил. С его помощью мы можем изменить жизнь, взять под контроль то, что нам подконтрольно, начать воистину думать и чувствовать, а не просто существовать, функционируя на автопилоте.

Какую бы страшную травму вам ни пришлось перенести, для первого шага к исцелению всегда нужно начать с понимания. Я искренне надеюсь, что вы сделаете этот шаг. Что найдете помощь и поддержку, в которых нуждаетесь.

Повторюсь: в этой книге описаны основные понятия, которые составляют теорию семейных систем. Я хотела бы, чтобы читатели использовали эти понятия как инструменты: они помогут разглядеть, как устроена их семья, как она повлияла на них в прошлом и продолжает влиять в настоящем.

Желаю, чтобы знания упрочили вас и помогли встать на путь к исцелению, на путь к лучшей жизни и здоровому «я». Как писал Фрэнсис Бэкон в *Meditations Sacrae*: «Знание – сила».

Задумайтесь о вашей родительской семье:

(о той, в которой вы выросли)

1. Вспомните, как родственники видели вашу семью. Что они о ней думали, как называли?
2. Вспомните, что вам рассказывали о том, как устроен мир, общество. Разделяете ли вы убеждения, которым вас учили?

3. Что вам рассказывали о том, что такое семья? Изменились ли с тех пор ваши представления?

Глава вторая

Кто главный?

Как люди строят семью и хорошо ли это у них получается

*Весь мир – театр.
В нем женщины, мужчины – все актеры.
У них свои есть выходы, уходы,
И каждый не одну играет роль².*

УИЛЬЯМ ШЕКСПИР

*Слишком многие родители усложняют жизнь своим детям,
чересчур усердно пытаясь облегчить им жизнь.*

ПРИПИСЫВАЕТСЯ И. В. ГЕТЕ

Рассматривать семейную систему можно разными способами. Один из таких – взглянуть на то, как сами члены семьи устраивают свое сосуществование. В каждой семье есть своя иерархия, свои правила и принятое поведение. Структура семьи определяет, какими именно правилами руководствуются ее члены, как ведут себя друг с другом. Конечно, такая структура нестатична: время идет, жизнь меняется, члены семьи взрослеют или стареют – и семейная структура меняется тоже.

Семья состоит из подсистем: например, подсистема «супруги», «родители», «дедушка и бабушка», «сиблинги». У каждой подсистемы – свое значение, функции и паттерны, которые определяются отношениями и связями между подсистемами.

² Перевод Т. Л. Щепкиной-Куперник. (Примеч. пер.)

Рисуем семью

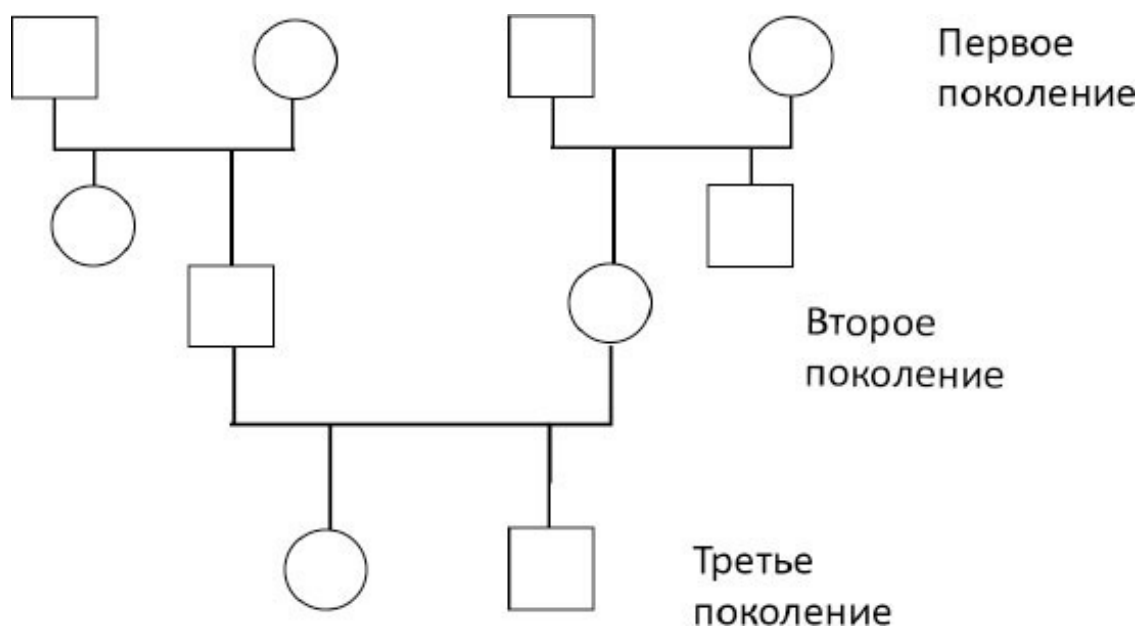
Мюррей Боуэн, один из основателей теории семейных систем, указывал, что рассматривать семейные подсистемы удобно с помощью диаграммы, изображающей семью подобно генеалогическому древу. В клинической практике генограммы развили и ввели в обиход Моника МакГолдрик и Рэнди Герсон³. Они выпустили книгу под названием «Генограммы в семейной диагностике». Терапевты обычно строят генограммы для удобства: так они могут взглянуть целиком на всю семью и сразу уловить важную информацию, вместо того чтобы копаться в заметках о семейной истории.

МакГолдрик и Герсон создали систему символов, которые обозначают гендер каждого члена, а также паттерны отношений, включая те, которые повторяются из поколения в поколение. Первоначальная версия генограммы включает такие важные события, как рождения и смерти, а также прослеживает физическое и ментальное здоровье.¹ Самая простая генограмма охватывает по меньшей мере три поколения. Представим семью, состоящую из двух родителей (женщины и мужчины) и двух детей (девочки и мальчика). Если такая семья придет на терапию, вот какую генограмму для них построят:

Дедушки и бабушки: Первое поколение

Родители: Второе поколение

Дети: Третье поколение



2.1. Стандартная генограмма из трех поколений, гендер учтен

Я бы расспросила клиентов о дедушках и бабушках, которые представляют Первое поколение: пригодится любая информация, которая кажется семье важной.

Изначально в генограмме использовали круг, чтобы обозначить женщину, и квадрат для мужчины.

Со времен своего создания генограмма претерпела много изменений, добавилось много символов, обозначающих людей и отношения. В этой книге я буду часто прибегать к гено-

³ Monica McGoldrick and Randy Gerson, *Genograms in Family Assessment* (New York: W. W. Norton, 1985).

граммам, чтобы проиллюстрировать, как функционирует та или иная семейная система, оптимально ли ее устройство или оно оставляет желать лучшего. В ходе чтения вы познакомитесь с другими символами и обозначениями, которые используются в генограмме.

Зачем нужна родительская иерархия

В этой главе речь идет в основном о семьях, где есть дети. Не имеет значения, родитель вы или нет: я рекомендую вам вспомнить ваше детство в родительской семье.

Чтобы семья, где подрастают дети, могла оптимально функционировать, ей требуется иерархия. Значение иерархии трудно переоценить: очень важно, чтобы родители были родителями.

Когда я только начинала практику, я вела курсы родительства. Я задавала своим студентам написать ответ на вопрос: «Какое чувство из тех, что может испытывать ваш ребенок, для вас самое важное?» Потом я просила поднять руки тех, кто написал: «Самое важное – чтобы он чувствовал себя счастливым». Как правило, около восьмидесяти процентов поднимали руки. Тогда я принималась визжать, изображая громкую, противную сирену, и провозглашала: «Неправильно!» Я объясняла после: самое важное чувство, которое ребенок может испытывать, – это чувство безопасности. Когда ребенок чувствует, что ему ничто не угрожает, счастье легко придет к нему. Он будет тянуться к творчеству, разовьет чувство юмора, будет любить себя и других. То же самое чувство защищенности позволит ребенку глубоко и свободно переживать гнев, разочарование и грусть, а также научиться правильно выражать их.

Необходимо запомнить: если дети растут, чувствуя себя в безопасности, во взрослом возрасте они, скорее всего, сформируют здоровые, надежные, любящие отношения уже со своими партнерами. Тем, кто поставил на первое место «счастье», я бы заметила: человек обычно чувствует себя счастливым на короткое время. А вот чувство защищенности – постоянное, глубокое, фундаментальное, и оно питает самое наше естество.

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.