

Линда Берг-Кросс

ТЕРАПИЯ СУПРУЖЕСКИХ ПАР



с е м е й н а я  п с и х о л о г и я

Линда Берг-Кросс

ТЕРАПИЯ СУПРУЖЕСКИХ ПАР

Linda Berg-Cross
COUPLES THERAPY

The Havorth Clinical Practice Press
New York – London – Oxford



Издательство Института психотерапии
Москва
2004

ББК 88

УДК 159.9.072

Берг-Кросс Л.

Б 48 **Терапия супружеских пар** / Перев. с англ. Н. Рассказовой, А. Багрянцевой. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. – 528 с.

Перед вами совершенно особенная книга. Доктор Берг-Кросс провела огромную исследовательскую работу и изложила ее в доступной, но не упрощенной форме. Кроме того, в книге содержатся примеры терапевтических диалогов, инструкции для проведения терапевтических вмешательств и опросники для клиентов. Читатель может ознакомиться практически со всеми теориями и, что еще важнее, увидеть, как их можно использовать. Автор избегает туманных концепций и банальных опросников. Она последовательно, шаг за шагом описывает как патологические, так и терапевтические изменения, происходящие в семейных отношениях.

Книга может стать настольным справочником, который следует читать и перечитывать специалистам – психологам, психотерапевтам, врачам, студентам и самому широкому кругу читателей. Потому что проблемы отношений между супругами, а также партнерами в гражданском браке касаются практически всех без исключения. И затрагивают самые «горячие» сферы человеческой жизни – умение поддерживать прочные отношения с близкими людьми и достойно выходить из проблемных ситуаций, взаимная поддержка, сохранение прочного брака, выражение самых разных чувств, воспитание детей, распределение обязанностей в семье, взаимодействие с родственниками и т. д.

**(Ни одна из частей Произведения
не может быть воспроизведена
или передана ни в какой-либо другой форме,
электронным или механическим способом,
включая фото воспроизведение и запись,
на любом информационном носителе,
с помощью любой системы воспроизведения
без письменного разрешения Издателя.)**

ISBN 5-89939-116-2

© The Havorth Press, 2001

© Издательство Института Психотерапии, 2004

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
Принципы организации книги	8
Помощь в обучении	10
Кому будет полезна эта книга?	13
ЧАСТЬ I. ПРИНЦИП УСТОЙЧИВОСТИ: СОЗДАНИЕ ОПТИМИСТИЧНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ФИЛОСОФИИ.....	17
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА:	
КОГНИТИВНО-БИХЕВИОРАЛЬНЫЙ ПОДХОД	18
Рационально-эмотивная психотерапия	19
Реструктурирование и рефрейминг в супружеском восприятии	23
Метафоры	26
«Брачный налог»	27
Сделай выбор: кто ты – «утка» или «губка»?	28
Искусство счастливого брака	29
ГЛАВА 1. ГНЕВ И СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ	31
Причины и следствия гнева в супружеских взаимоотношениях: рациональный и иррациональный гнев	31
Иррациональный гнев	33
Рациональный гнев	47
Три самых худших способа отвечать на гнев партнера	57
Как конструктивно реагировать на гнев партнера	59
Какие конфликты бывают между супругами	62
Гнев и насилие	64
В помощь студентам	76

ГЛАВА 2. ДЕПРЕССИЯ И СУПРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ 84

Нарушения в браке провоцируют и поддерживают депрессию	85
Что вызывает депрессию?	87
Общие черты личности и депрессия в браке	92
Внешний стресс и депрессия в супружеских отношениях	93
Умение справляться с ситуацией и депрессия в браке	94
Защитный характер социальной поддержки	100
Характеристика браков, в которых один из партнеров страдает депрессией	104
Эффективность супружеской терапии при лечении депрессии	109
Как заручиться поддержкой супруга, находящегося в ресурсном состоянии	110
В помощь студентам	122

ГЛАВА 3. ТРЕВОГА И СУПРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ 128

Тревога: каковы ее симптомы?	128
Экзистенциальный смысл тревоги	129
Тревога, которую испытывают пары, и использование защитных механизмов	131
Факторы, провоцирующие возникновение тревоги в браке	133
Одиночество	150
Неадаптивные способы реагирования на тревогу: употребление алкоголя, тревога и супружеские взаимоотношения	163
Характеристика супруга, сокращающего уровень тревоги	168
В помощь студентам	176

ЧАСТЬ II. ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ: РОЛЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СЕМЬЕ И ОБЩЕСТВЕ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ПАРТНЕРАМИ 183

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ: СОЦИО-КОГНИТИВНЫЙ ПОДХОД 184

Влияние работы	
на супружеские отношения и культура	185
Изменения в воспитании детей под воздействием культуры	
и их влияние на семейную жизнь	186
Различия в культуре и религии и их влияние	
на отношения с родственниками супруга	189
Столкновения культур	
и церемония бракосочетания	190
Помогающие стратегии	
в отношениях с родителями супругов	
в межнациональных браках	192
Культура	
и феномен крушения ожиданий	194

ГЛАВА 4. ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И СУПРУЖЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ 197

Задача, стоящая перед родителями	197
Реверсивный подход: как дети влияют на родителей	215
Влияние семейной динамики на взаимоотношения супругов ...	227
Задачи развития в семейной жизни супругов	245
В помощь студентам	248

ГЛАВА 5. ВЛИЯНИЕ РАБОТЫ ПО ДОМУ И ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СУПРУЖЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ 255

Работа по дому и супружеские взаимоотношения	255
Трудовая деятельность и ее влияние на супружеские взаимоотношения	270
Основные типы «взаимного влияния»	275
Помогающие стратегии: работа на дому	281
В помощь студентам	289

ГЛАВА 6. РОДИТЕЛИ СУПРУГОВ И СУПРУЖЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ 297

Комбинации родственных отношений	298
Факторы, влияющие	
на отношения с родителями супруга	300
В помощь студентам	322

ЧАСТЬ III. ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП АДАПТИВНОСТИ: ОТ АДАПТИВНОСТИ К РИГИДНОСТИ. НИВЕЛИРОВАНИЕ КОНФЛИКТА ПОСРЕДСТВОМ ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ.....	329
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ: СЕМЕЙНЫЕ СИСТЕМЫ И ПСИХОДИНАМИКА	330
Психодинамическая теория	331
Системная теория и общение между супругами	343
ГЛАВА 7. КОММУНИКАЦИЯ	350
О чем разговаривают супруги?	350
Проблемы в общении	361
Методы улучшения супружеской коммуникации	386
В помощь студентам	394
ЧАСТЬ IV. ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП САМОРЕАЛИЗАЦИИ: СОЗДАНИЕ ДУХОВНОЙ СВЯЗИ	403
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ: ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ И ТЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОДЫ	404
Самореализация	
через обязательства и доверие	404
Организованная религия, духовность и брак	405
Восточные религии,	
самореализация и супружеская реализация	413
Иудео-христианские религиозные традиции,	
самореализация	
и супружеская удовлетворенность	416
Теории личности,	
самореализация и супружеская удовлетворенность	418
ГЛАВА 8. СЕКСУАЛЬНОСТЬ И СУПРУЖЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ	422
Сексуальные взаимоотношения	422

Наиболее распространенные типы сексуальных проблем и их лечение	429
В помощь студентам	467

ГЛАВА 9. ДУХОВНОСТЬ

И СУПРУЖЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ 475

Что такое духовность? 475

Духовное развитие через любовь 477

○ Духовное развитие через близость 482

Духовное развитие через сексуальные отношения 486

Духовное развитие через обязательства 490

Духовное развитие через прощение и принятие 496

Духовное развитие через согласие 499

В помощь студентам

ГЛАВА 10. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ:

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ И ЭТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ 511

Моим детям
Сэйдж Берг-Кросс, Джипсямбер
и Уоррену Д'Суза

ВВЕДЕНИЕ

Где мастер работает с любовью, появляется шедевр.

Джон Раскин

Эта книга предназначена для терапевтов, работающих как с неблагополучными, так и с относительно благополучными семейными парами, желающими улучшить свои супружеские отношения. Результаты последних исследований в сфере психологии семейных отношений заинтересуют исследователей и научных работников. Студенты старших курсов найдут здесь хорошее теоретическое и практическое пособие для дальнейшей работы.

Поскольку единого метода, эффективного при работе с самыми разнообразными запросами на разных стадиях семейной жизни, не существует, возникает необходимость в так называемом интегративном подходе, который включал бы в себя множество техник. Выбор подходящей техники можно сделать после тщательного анализа ситуации, сложившейся в отношениях конкретной семейной пары. Студенты, прочитавшие эту книгу, узнают о четырех основных принципах супружеских отношений, а также о причинах нарушений в семейной жизни. Я надеюсь, что начинающие психотерапевты используют материал, изложенный в данной книге, для построения своих собственных интервенций либо для видоизменения уже имеющихся.

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ КНИГИ

В основе книги лежат четыре принципа, представляющие четыре области семейных отношений.

Первый принцип – *эмоциональная устойчивость*. Оптимизм уменьшает влияние неконтролируемого гнева, тревоги и депрессии на взаимоотношения между супругами. Эмоциональная устойчивость зависит от того, что люди думают о своих супружеских отношениях. Часто причина разочарований в семейной жизни заключается в неправильном мышлении. Если партнеры обвиняют друг друга в подлости и эгоизме, прогноз для такого брака неутешителен. Если в основе отношений находятся любовь и сочувствие, но супруги не умеют проявлять эти чувства, то есть возможность изменить ситуацию в лучшую сторону.

Второй принцип – *социальная поддержка*. Коллеги по работе, близкие и друзья влияют на оценку супружеских отношений. В тексте рассматриваются три важные роли за рамками супружеских отношений: родительская, профессиональная, семейная (отношения с родителями супруга(и)). Эти роли могут либо разрушать, либо укреплять супружеские отношения.

Третий принцип – *способность адаптироваться*. Умение правильно общаться помогает решать конфликты и преодолевать кризисные ситуации. Адаптация характеризуется различной степенью гибкости в межличностных отношениях. Супружеская подсистема, детская подсистема и подсистема родителей супругов постоянно взаимодействуют друг с другом. Динамика внутрисемейных отношений оказывает огромное влияние на желание и способность общаться. Конечно, само по себе эффективное общение не может полностью удовлетворить все запросы в супружеских взаимоотношениях, но в сочетании с другими принципами помогает создать хорошие отношения.

Четвертый принцип – *самореализация, или реализация своих возможностей*. Это означает жить в гармонии с партнером и всем миром. Степень близости между супругами влияет на возможность самореализации каждого из них. Также важно то, насколько супруги удовлетворены своими взаимоотношениями, имеют ли свои увлечения. Мы – путники, идущие каждый своим путем. При вступлении в брак многие люди втайне лелеют надежду, что «вторая половина» будет разделять их интересы, переживать те же чувства. Но это случается довольно редко. Несмотря на нашу потребность в безопасности, зависимости и сочувствии, во всех нас также заложена потребность в независимом росте и умении справляться с жизненными трудностями своими собственными силами. Когда брак оказывает помощь на пути к самореализации, то тогда он в некотором роде выхо-

дит за рамки чувства долга и переходит на более высокую ступень развития. Интегративный подход, объединяющий четыре принципа супружеских отношений, был доказан клиническими исследованиями Бредбери (1995). Проанализировав результаты 115 длительных экспериментов, Бредбери определил четыре фактора стабильности семейных отношений, совпадающих с четырьмя принципами хороших супружеских взаимоотношений. С основными теоретическими предпосылками, лежащими в основе многочисленных исследовательских работ, читатель сможет познакомиться позднее.

Принцип эмоциональной устойчивости представлен в рамках когнитивно-бихевиорального подхода, социальная поддержка – в пределах социально-ориентированного подхода, способность к адаптации изучалась теоретиками системно-ориентированного и психодинамического подходов, а принцип самореализации – экзистенциальными терапевтами и теологами. Каждая часть книги начинается с введения, описывающего историю возникновения и современное положение каждого теоретического направления.

ПОМОЩЬ В ОБУЧЕНИИ

Цель данной книги – научить людей использовать новые навыки общения в супружеских отношениях. В то же время эта книга не содержит банальных советов (например, «внимательно слушайте своего партнера»). В ней указано, как использовать на практике новые типы поведения и взаимоотношений и как именно внедрить их в структуру существующих семейных отношений. Во взаимодействии с клиентами терапевтам помогут следующие дидактические материалы.

Тесты

В конце каждой главы приведены тесты, которые терапевты могут использовать в работе с семейными парами. Эти опросники были отобраны с учетом следующих четырех критериев:

1. Они входят в сферу общественных отношений, могут быть воспроизведены терапевтами.
2. Валидность носит достаточно выраженный субъективный характер, то есть клиент может в той же степени, что и терапевт, понять результаты тестирования.
3. Они краткие.
4. Баллы легко подсчитываются.

Валидность некоторых опросников была объективно доказана, но в основной своей массе валидность тестов носит весьма субъективный характер. Терапевтам следует использовать эти тесты как дополнительную информацию к своей уже сложившейся оценке ситуации, но никоим образом не возводить результаты тестирования в ранг абсолюта. Терапевты могут предложить клиентам тестирование как в начале сеанса, так и на его протяжении (если возникнет такая необходимость). Помните, что достоверность результатов исследований (за исключением тех, что выделены жирным шрифтом) не была научно доказана. По этой причине нормы и интегративные системы подсчета не были включены. Опросники следует использовать для получения более точной информации о том, что клиенты думают, чувствуют и делают в сфере запроса.

Терапевтические диалоги

В конце каждой главы приводятся темы для обсуждения с психотерапевтом, которые помогают семейным парам определить приоритет изменений в ближайшем будущем. Вопросы терапевтического диалога выявляют три «внутренних представления» о браке: мысли и чувства по поводу своего собственного брака, образ идеального брака и информацию о реально существующих семьях в культурной референтной группе (семьи друзей, родителей, коллег). Семейные пары перестают строго относиться к слабым сторонам своего брака после того, как сравнивают реально существующие семьи с внутренним идеалом. Идеализированный брак теряет свою привлекательность после обсуждения той роли, которую он играет в самом обществе. Многие запросы, обычно выражаемые словами «должен», «обязан», «необходимо», также теряют свою актуальность и не возводятся в ранг абсолюта. Образ идеальных супружеских взаимоотношений становится более человеческим, гибким и более устойчивым к ежедневным стрессам. Когда исчезает несоответствие между тем, «как живем мы», и тем «как живут наши счастливо женатые друзья», а также «как я хочу, чтобы мы жили», повышается мотивация что-то изменить в привычном укладе семейной жизни. Куперсмит (1967) отмечает повышение самооценки и мотивации у человека после того, как убирается несоответствие между «идеальным» и «реальным» образами.

Ограничением в терапевтическом диалоге может служить только творческая фантазия самого терапевта. Кому-то может понравиться сле-

дующая форма терапевтического взаимодействия: «письменный ответ на вопрос терапевта – обсуждение». Обычно это проводится следующим образом: некоторое время партнеры обдумывают ответ на предложенный вопрос или тему, далее в течение десяти минут пишут ответ на листах бумаги, затем обмениваются ответами и в течение десяти минут обсуждают свои чувства по поводу прочитанного. (Если супруги не желают выражать свои мысли в письменной форме, попробуйте предложить им записать устную речь на магнитофон, а затем обменяться аудиокассетами со своим партнером.)

Время, затрачиваемое на выполнение этого упражнения, может колебаться от «десять на десять» (десять минут письма и десять минут обсуждения) до «шестьдесят на шестьдесят» (шестьдесят минут письма и шестьдесят минут обсуждения). Пары могут работать над каждой темой терапевтического диалога несколько сеансов или даже несколько недель подряд. Терапевт может использовать терапевтический диалог как отправную точку для последующего обсуждения во время сеанса. Кроме того, терапевтический диалог выявляет отношение супругов к собственному браку, идеальному браку, а также к взаимоотношениям в других семьях. Существует и другая форма работы – в виде индивидуальных домашних предписаний. Главная цель психотерапевта состоит в том, чтобы к концу терапевтической беседы супруги могли предложить реальные шаги по укреплению взаимоотношений в ближайшее время.

Терапевтические интервенции

В каждой главе приводятся инструкции по реализации идей, появляющихся во время терапевтического сеанса. Инструкции служат отправной точкой для психотерапевтов, которые в свою очередь приспособливают интервенцию к запросам клиента. Терапевтические интервенции имеют теоретическую и эмпирическую основы. Некоторые из них базируются на собственных наблюдениях автора. Однако читатель должен помнить, что не существует универсальной терапевтической интервенции. Желательно, чтобы читатели творчески использовали изложенный материал.

Примеры из клинической практики

В каждой главе приводятся клинические примеры, описывающие работу супружеских пар. Приведенные примеры представляют собой комбинацию реальных случаев из клинической практики, записей в дневнике и тестов, выполненных парами в группах по улучшению суп-

ружеских отношений. В целях сохранения конфиденциальности имени и личные истории клиентов заменены на вымышленные. В большинстве случаев клинический пример представляет собой сочетание различных фактов из жизни реальных клиентов.

Рекомендации по использованию библиотерапии и видеотерапии

Терапевты могут рекомендовать своим клиентам книги и видеокассеты. Однако для того, чтобы рекомендации оказались полезными, необходимо обязательно обсудить с клиентами фильмы и книги. Имейте в виду, что многие книги содержат огромное количество специальных терминов, которые могут понять только очень высокообразованные пары. Терапевт должен быть хорошо ознакомлен с материалом, который он рекомендует своим клиентам. Часто информация, почерпнутая из книг и фильмов, служит основой для обсуждения в ходе последующих сеансов.

План ведения терапевтических групп для супружеских пар

В конце каждой главы приводится план ведения групповой сессии. В нем сведены воедино теоретические предпосылки и практические упражнения для терапевтической группы, состоящей из четырех-пяти супружеских пар. План ведения группы полезен психотерапевтам, ведущим еженедельные группы по улучшению супружеских взаимоотношений. Однако психотерапевтам следует творчески улучшать и преобразовывать материал сообразно своим запросам.

Вопросы профессионального роста

В конце каждой главы приведены вопросы, способствующие более глубокому пониманию и размышлению над некоторыми важными моментами прочитанного материала. Вопросы из рубрики профессионального роста могут оказаться темой для дискуссии в терапевтической группе.

КОМУ БУДЕТ ПОЛЕЗНА ЭТА КНИГА?

Чем больше внимания, сил и энергии семейные пары затрачивают на анализ, практическое применение и совершенствование концепций четырех принципов счастливого брака, тем больше будет польза. Од-

нако новый взгляд на вещи часто вызывает болезненные переживания, а новые типы поведения поначалу кажутся неестественными.

Когда люди обращаются за помощью к семейному терапевту, в большинстве случаев они уже испытывают сильную боль. Из-за дополнительного напряжения некоторые пары прекращают лечение спустя несколько сеансов, так как, по их ощущениям, ситуация только ухудшается. На начальной стадии терапия действует как увеличительное стекло. Семейные пары, признающие свое плачевное положение, уделяют больше внимания слабым сторонам своего брака.

Терапевту необходимо придерживаться баланса между оценкой слабых и сильных сторон семейных отношений, между надеждой и обсуждением проблем. Когда выстраиваются более стабильные супружеские отношения, терапевты помогают супругам справиться с разочарованием и раздражением, неизменно сопутствующих всему новому.

Те, кто когда-либо возводил пристройку к дому или менял интерьер в одной из комнат, знают, как небольшие недочеты в работе могут испортить все впечатление. Иногда эти мелочи становятся более значимыми, чем сама жизнь. Как и любое новое начинание, работа с супружескими отношениями часто оказывается разрушительной и грязной. Иногда бывает даже трудно вспомнить, зачем вы вообще брались за это дело.

Семейная терапия принесет несомненную пользу парам, желающим остаться вместе. Выработать практические навыки общения необходимо супружеским парам, которые состоят в относительно стабильных эмоциональных отношениях, имеют детей и поддерживают друг друга в трудную минуту, но тем не менее не получают от брака удовольствия. Хотя существующие взаимоотношения супругов вполне устраивают, однако у них есть желание что-то улучшить.

Эта книга и особенно сеансы психотерапии помогут тем парам, которые стремятся к доверительности во взаимоотношениях и не могут разобраться с возникшими проблемами. Если семейная терапия – последний шанс для тех, кто жаждет развода или разъезда, то в этой ситуации клиенты смогут найти ответ на вопрос: стоит ли этот брак того, чтобы его сохранять?

Предполагается, что брак может способствовать саморазвитию. Работа по созданию хороших семейных отношений высоко моральна и приносит большое удовлетворение. Четыре принципа счастливого брака не подразумевают безответственных и беззаботных взаимоотношений. По окончании терапии семейные пары используют возможнос-

ти своих взаимоотношений для эмоционального роста и осуществляют значительные изменения в своем поведении.

Несмотря на то, что в тексте часто приводятся обращения к «супружеским парам» и «супругам», содержание этой книги охватывает всех, кто состоит в определенных взаимоотношениях (официальном или гражданском браке). Хотя у гомосексуальных и лесбийских пар много уникальных возможностей, терапия, основанная на четырех основных принципах счастливого брака, с известной долей критичности относится и к успеху их взаимоотношений. Я надеюсь, что использование общеупотребительной лексики обеспечит легкое чтение, а лингвистическое разнообразие не ограничит читателя в оценке здоровых семейных взаимоотношений.

Литература

- Bradbury, T. (1995). Assessing the four fundamental domains of marriage. *Family Relations*, 44(4), 459-468.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.

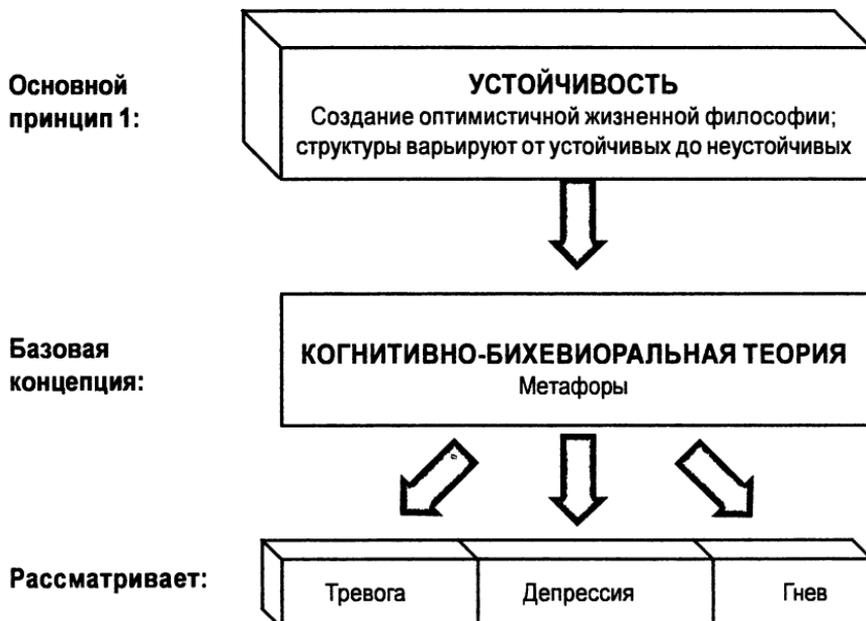
ЧАСТЬ I

ПРИНЦИП

ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ:

СОЗДАНИЕ ОПТИМИСТИЧНОЙ

ЖИЗНЕННОЙ ФИЛОСОФИИ



Ключевая идея: ДУМАЙ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА: КОГНИТИВНО-БИХЕВИОРАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Когда я был молод, то поклялся, что никогда не женюсь до тех пор, пока не встречу идеальную женщину. Что ж, я нашел ее, – но, к сожалению, она также искала идеального мужчину.

Роберт Шуман

Устойчивость вырабатывается с помощью жизненной философии, которую использует человек при всевозможных стрессах – как в рамках супружеских взаимоотношений, так и вне их. Каждый из партнеров использует определенную философию в жизни для придания смысла межличностным отношениям.

Жизненная философия оказывает сильное влияние на чувства, на то, как именно человек воспринимает мир. Воспринимая мир в позитивном ключе, человек способен конструктивно работать над проблемой, прислушиваясь к мнению и потребностям партнера. В этой главе будет рассматриваться влияние мышления на качество семейной жизни.

Устойчивость вырабатывается позитивной жизненной философией, укрепляющей взаимоотношения. Тем не менее в этой главе будут рассматриваться также нерациональные и непродуктивные способы мышления, которые приводят к неустойчивому состоянию. Неправильное мышление приводит к возникновению разрушительных эмоций, таких, как гнев и насилие, чувство страха и потеря чувства безопасности. Это в свою очередь парализует отношения и способствует возникновению депрессии и плохого настроения. Семейные терапевты признают, что устойчивость эмоционального состояния оказывает сильное влияние на взаимоотношения в семейной паре.

Когда же терапевты признали власть мысли над эмоциями и поведением? Революцию в сознании мировой общественности совершил Зигмунд Фрейд. Его постулат гласил, что невротические симптомы являются результатом человеческого мышления (Freud, 1916–1917).

До этого психические заболевания рассматривались как расстройства, вызванные процессами мышления, которые не характерны для «нормальных» людей. Фрейд показал, что поведение и мышление всех людей подчиняются определенным общим закономерностям. Когда человек погружается в мысли о неразрешенном конфликте, вызывающем тревогу, тогда поведение в межличностном общении становится неадекватным. Еще античные греки отмечали взаимосвязь мышления и неадекватного поведения. Когда Фрейд ввел вышеуказанный принцип в психиатрию, представление о причинах нарушений в поведении изменилось коренным образом.

Большинство психологов считают, что неправильное мышление является причиной многих расстройств. В последнее время круг мыслей, приводящих к проблемам, стал значительно шире. Сексуальные фантазии (основная причина психологических проблем в прошлом веке) более не являются запрещенными. Любые осознанные и неосознанные мысли о взаимоотношениях оказывают влияние на межличностное общение. Стабильность супружеских взаимоотношений зависит от мышления.

Когнитивная теория объясняет нарушения в мышлении с других позиций, предлагает другие методы лечения. Лучше всего работают следующие разделы когнитивной теории: рационально-эмотивная психотерапия, реструктурирование и рефрейминг, а также метафоры. Рационально-эмотивная психотерапия занимается вопросами рационального и эмпирического мышления; реструктурирование и рефрейминг показывают зависимость мышления от различных позиций восприятия ситуации; а метафора напоминает нам, что творческая мысль часто вызывает инсайт и глубинные изменения. Далее излагается краткое обсуждение каждого из этих разделов.

РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Женитесь в любом случае: если вам достанется хорошая жена, то вы будете счастливым, а если плохая, то станете философом.

Сократ

Альберт Эллис более пятидесяти лет изучал, каким образом иррациональные мысли вызывают у супругов эмоциональные нарушения и неадекватное поведение.

Эллис начал свою карьеру семейного терапевта в начале 1940-х годов. Вскоре он убедился, что многие семейные проблемы возникают по причине неправильного мышления у тех супругов, которые не умеют жить в мире с самими собой, не говоря уже о том, чтобы мирно сосуществовать с другими людьми. Эллис считал, что такие люди не страдали от нехватки навыков межличностного общения. В большинстве случаев они намеренно вызывали в себе негативные чувства и предавались размышлениям о том, каким «должен» быть их партнер. Они заново переживали предательство, обиду и гнев, так как ощущали, что именно другой человек являлся «причиной» их переживаний (Ellis and Harper, 1961).

Эллис начинал с индивидуального консультирования. Он пытался донести до клиентов буквально следующее: причина беспокойства заключается не в словах и не в действиях другого человека, а в своих собственных осуждающих событиях интерпретациях. По Эллису, отыскать «правду» в сложившейся ситуации невозможно. Можно говорить об интерпретации мужа и интерпретации жены. Ключ к семейному счастью и саморазвитию состоит в гибком способе мышления, когда никто категорично не настаивает на своем понимании ситуации. Ригидное мышление блокирует чувство эмпатии и способность творчески подходить к решению проблем. Мысли людей, застревающих на негативном, в основном крутятся вокруг темы «я прав(а) – ты нет».

Уинди Драйден (1991) прекрасно описывает основные принципы рационально-эмотивной семейной терапии в своей книге «Причина и терапевтические изменения».

Большая часть информации для последующего обсуждения была взята из этого источника. Следуя философии рационального мышления, супруги могут научиться уважать автономность и свободу друг друга, принимать человеческое несовершенство и несправедливость жизни как данность, не судить категорично, что хорошо, а что плохо. Например, муж вот-вот накричит на свою жену из-за того, что та не убрала в ванной комнате, хотя обещала это сделать еще утром. Конфликта в этом случае можно избежать, если мужчина начнет рассуждать следующим образом:

- Его жена – свободный человек, и нет такого закона во Вселенной, по которому жена непременно должна делать то, что хочет муж.
- Конечно, жаль, что она не выполнила своего обещания, но, как и все обычные люди, мы часто не в состоянии выполнить свои

обещания. Это совсем не означает, что у нее ужасный характер; просто она – человек.

- Хотя и несправедливо, что после стирки муж должен убирать в ванной комнате, тем не менее в мире нет людей, у которых все в жизни справедливо.

В результате муж будет эмоционально готов конструктивно обсуждать предмет спора со своей женой. А это, вероятнее всего, приведет к тому, что в следующий раз супруга все-таки выполнит свое обещание.

Терапевты, занимающиеся рационально-эмотивной терапией, различают тревогу за супружеские отношения и неудовлетворенность супружескими взаимоотношениями. Согласно Драйдену (1991), неудовлетворенность супружескими отношениями возникает тогда, когда один или оба партнера не получают того, что они хотят друг от друга и/или от интимных отношений. Тревога за супружеские отношения появляется, когда один или оба партнера начинают испытывать эмоциональное беспокойство по поводу своей неудовлетворенности. Поэтому помимо тревоги у них возникают чувства гнева, обиды, стыда, вины, ревности и депрессии, которые мешают решить проблему неудовлетворенности. В добавление ко всему, когда один или оба партнера эмоционально обеспокоены, они своим поведением создают непосредственную угрозу стабильности семейных отношений, что, в свою очередь, еще больше усиливает тревогу.

Рационально-эмотивная теория семейных отношений утверждает, что при наличии необходимых навыков конструктивного общения, умения решать проблемы и вести переговоры супружеские пары, вероятнее всего, самостоятельно решат проблему не удовлетворяющих их взаимоотношений. Однако, если обеспокоенность взаимоотношениями уже возникла, решение эмоциональных проблем не решает проблему неудовлетворенности. Навыки общения и ведения переговоров, умение пойти на компромисс также не решают проблему неудовлетворенности.

В основе неудовлетворенности супружескими взаимоотношениями лежат две причины: мифы об идеальном браке и несоответствие этих мифов реалиям жизни. Среди американских супружеских пар широко распространены следующие убеждения:

1. В счастливом браке романтическая любовь длится вечно.
2. Мой партнер должен понять то, что я хочу и что мне нужно, без слов.

3. Хороший секс должен быть спонтанным и вызывать бурю эмоций.
4. Если мой партнер (партнерша) мне подходит, то это мне поможет справиться с моим чувством неполноценности.
5. Мой партнер всегда будет на моей стороне в любом споре или конфликте.
6. Если наша сексуальная жизнь нас не удовлетворяет, это доказывает, что нет сильной любви во взаимоотношениях.
7. В хорошем браке супруги никогда не спорят между собой.
8. Брак значительно улучшит мою жизнь безо всяких затрат, расходов и лишений с моей стороны.

В результате неправильного мышления, основанного на этих мифах, один из супругов выдвигает категоричные требования к другому. Тревога возникает вследствие следующих мыслей:

- (1) он(а) *не должен(а)* так поступать, и *ужасно*, если он(а) продолжает действовать в том же духе,
- (2) *я не смогу этого выдержать*, если ситуация не изменится, и
- (3) он(а) *плохой(ая)*, потому что отказывается измениться.

Обычно такое мышление трактуется как ошибочное убеждение. К сожалению, такое мышление только раздражает партнера, который, вероятнее всего, будет продолжать так же поступать и в дальнейшем.

Рационально мыслящий человек признает обоснованность своих ожиданий и пожеланий по отношению к своему партнеру. Но не стоит возводить свои желания в ранг требований, а ожидания превращать в приказы. Выдвинув неправомерные требования к партнеру, позднее человек обязательно начнет испытывать иррациональный гнев. Когда оба партнера в гневе обвиняют друг друга во всевозможных грехах, тревога только усиливается и порочный круг замыкается. Оба супруга обычно настолько заняты обвинениями друг друга, что у них не хватает ни сил, ни энергии принять ответственность за свои мысли, ожидания и суждения.

В счастливых браках супруги намеренно вырабатывают такую философию семейных взаимоотношений, которая позволяет им спокойно сосуществовать со своим партнером, ценить его, при этом выражать себя и свои собственные потребности в личностном росте.

Если муж и жена обеспокоены своими взаимоотношениями, сначала необходимо пообщаться с ними по отдельности, а совместные сеансы назначить несколько позже. В том случае, если один из партнеров не может спокойно говорить в присутствии другого, занимает толь-

ко обвинительную позицию и требует, чтобы партнер изменился, индивидуальные сеансы являются обязательными. В ходе индивидуальных сеансов необходимо обучить клиента основным принципам рациональной философии супружеских отношений. То есть принимать ответственность за то, что находится под его контролем, принимать как данность то, что не находится под его контролем, и понимать разницу между двумя понятиями. Личность, обеспокоенная супружескими отношениями, теряет контроль над процессами мышления, словно алкоголик, который не может удержаться от выпивки. Но человек в состоянии изменить свое мышление. Наше мышление – это то небольшое, что находится полностью под контролем и зависит от нашей личной воли. После того как супруги прекращают выдвигать обвинения и требования, можно назначать совместные сессии.

Умение отслеживать свои мысли в стрессовых ситуациях – первый шаг на пути к рациональной жизненной философии. Азбука (АБВ) рационально-эмотивного консультирования известна большинству клиницистов:

«А» – событие, вызывающее чувство гнева.

«Б» – мысли, убеждения, которые возникли у человека после события.

«В» – эмоции и поступки, как следствие мыслей и убеждений.

Принимающее, неосуждающее мышление вовсе не означает попустительского отношения к насилию. Терапевты должны очень осторожно толковать поговорку «научись принимать все то, что дает тебе жизнь». Лучше рассмотреть различные варианты развития ситуации и определить, какие из них наиболее вероятны.

РЕСТРУКТУРИРОВАНИЕ И РЕФРЕЙМИНГ В СУПРУЖЕСКОМ ВОСПРИЯТИИ

Не правда придает величие человеку, но человек придает величие правде.

Конфуций

Большинству пар, находящихся в состоянии дистресса, следует научиться творчески подходить к затруднительному положению в супружеских взаимоотношениях. Чтобы выйти из кажущегося тупика, необходимо сформулировать проблемы по-другому. В любой ситуации необходимо делать более оптимистичные выводы. Вместо того что-

бы обвинять партнеров в наихудших намерениях, следует объяснять себе сложившуюся ситуацию исходя из того, что супруги имели самые лучшие намерения. Как следствие, человек начинает по-новому взаимодействовать с обществом и партнером, учится рассуждать, никого при этом не обвиняя.

Чтобы не возвращаться к черно-белому восприятию, супружеским парам следует принять новое видение ситуации. Восприятие привычной ситуации под совершенно новым углом автоматически приводит к возникновению новых чувств и суждений, как если бы человек внезапно увидел объемное, трехмерное изображение в компьютере. Таким образом, конфликтную ситуацию следует рассматривать с различных точек зрения, и это автоматически приведет к возникновению новых убеждений и эмоций.

Новое мышление формируется с помощью изменения восприятия – мотивы, стрессоры, фрустрации и удовольствия воспринимаются по-новому (рационально-эмотивная терапия). К примеру, если жена не заинтересована в сексе, муж может предположить, что она не возбуждается подходящим для нее образом. Если муж постоянно забывает о своих домашних обязанностях, то жена, также может изменить свое видение этой ситуации. Вместо того чтобы обвинять мужа в эгоизме, женщина может прийти к выводу, что ее излишняя забота, материнский стиль поведения – причина того, что муж ведет себя как маленький мальчик. Если муж уделяет больше внимания детям, чем жене, то последней желательно осознать, что она, возможно, сама уделяет больше внимания малышам и пренебрегает своим супругом. Переформулирование проблемы способствует серьезным изменениям, потому что человек перестает винить других, а начинает обвинять себя. Если супруг обеспокоен своим собственным поведением или испытывает стыд по этому поводу, он уже имеет мотивацию к изменению.

Если на одну и ту же ситуацию уже можно взглянуть с разных сторон, то кто вправе выдавать свое видение ситуации за непреложную истину, особенно если это касается длительной совместной жизни двух человек? Может ли ситуация, в которой жена выбрасывает в унитаз гигиенические средства ухода за телом, в результате чего происходит засорение канализации, явиться поводом для оскорбления или сочувствия? На глубоком философском уровне очень трудно рассудить, какие события непременно являются «хорошими» или «плохими» для брака и как именно лучше реагировать на стресс. Существует

множество вариантов решения любой ситуации (от разрушающих взаимоотношения до укрепляющих их), и всегда остается возможность терпеливо сосуществовать друг с другом по-прежнему.

В счастливых браках супруги учатся как можно больше обращать внимание на светлую сторону вещей. Счастливые женатые пары стремятся к идеализированию своих партнеров. Например, согласно исследованиям, проведенным Холлом и Тейлором (1976), в счастливых супружеских парах партнеры придают друг другу больше положительных черт характера, чем самим себе. Шрайбер, Ларвуд и Петерсон (1985) выявили, что счастливые женатые в конфликтах со своими партнерами берут больше ответственности на себя. А хорошие поступки супруга(и) объясняют хорошим характером супруга(и).

Несчастливые женатые пары, с другой стороны, в моменты сомнения не способны хорошо думать о партнере. Обзор последней литературы (Bradbury and Fincham, 1990) указывает на то, что партнеры, не удовлетворенные отношениями, выставляют своих супругов в негативном свете. «Все плохое случается из-за ужасного характера и подлости супруга». Карни с коллегами (1994) подтвердили эти наблюдения.

Таким образом, неважно, сердится ли супруг в данный момент или нет. Даже если супруги любят друг друга, в случае гнева одного из них реакция другого будет бурной и разрушительной для отношений. Из всего сказанного следует вывод: недостаточно просто любить; чтобы создать хорошие взаимоотношения, – необходимо хорошо думать друг о друге.

Непросто кислые лимоны превращать в сладкий лимонад. Непросто в случае сомнения хорошо думать о партнере, отбросить свои защитные реакции и следовать философии любящих отношений. Поначалу супруги думают, что им нужно стать наивными, святыми, неискренними или, что еще хуже, закрывать глаза на реалии жизни. Терапевты помогают супругам принять философию правильного мышления на примере различных историй, наглядно демонстрирующих ошибки категоричных суждений. Так, я часто напоминаю супружеским парам, что без урагана Дороти никогда не нашла бы волшебную страну Оз, а если бы Красавица не оказалась в плену у Чудовища, то она, пожалуй, никогда бы не нашла бы свою настоящую любовь. Можно ли расценить ураган как действительно плохое событие в жизни Дороти? Было ли несчастьем для Красавицы то, что она оказалась в плену у Чудовища? Эти сказки издавна рассказывались в народе, потому что они содержат универсальную истину – вещи часто кажутся не та-

кими, какие они есть на самом деле. Неизвестно, что может произойти в ближайшем будущем – может после урагана на небе засияет радуга. Каждая пара может творчески подойти к вопросу прогнозирования своего будущего – при условии оптимистической интерпретации своих нынешних кризисов. Точность прогноза на будущее не отличается у пессимистов и у «глупых» оптимистов. Но преимущество оптимистов состоит в том, что они больше ценят совместную жизнь, поскольку стремятся навести мосты по направлению друг к другу, и считают, что нет худа без добра.

Но какими же еще способами можно изменить восприятие ситуации в супружеских взаимоотношениях?

Наиболее высококвалифицированными семейными терапевтами в мире считаются те, которые могут правильно переформулировать проблему для каждой семьи. Терапевты помогают супружеским парам, находящимся в состоянии стресса, по-другому относиться к своим проблемам, используя метафоры и поиск смысла всей жизни.

МЕТАФОРЫ

Метафоры описывают абстрактную идею с помощью образов, доступных пониманию. Обычно метафора обращается к чувственному опыту, то есть к тому, что вы видели, слышали, чувствовали. В результате жизненная ситуация воспринимается по-новому. Так, например, если мужчина говорит о своем браке как о длительном марафоне, неумолимо приближающемся к своему завершению, я как психотерапевт предлагаю ему свою точку зрения на ситуацию. У меня появляется образ его последующего брака, и я представляю ему метафору, в которой два супружеских союза рассматриваются как два длительных марафона.

Супружеские отношения порой настолько сложны и запутанны, что сами супруги не в состоянии определить причину своих разногласий, а также то, что, собственно, они ожидают от взаимоотношений. Во время конфликтов партнеры испытывают очень сильные чувства, и простой пересказ диалога между супругами только уводит терапевта в сторону от истинных переживаний.

Удачная метафора подобна песне, которую слышишь впервые, зная, что ее сочинили очень давно. (Siegelman, 1990). Метафора описывает суть события лучше, чем факты. Она передает тонкие оттенки чувств, с ее помощью клиент испытывает сильные чувства, а психотерапевт делится своим жизненным опытом с клиентом.

Удачная метафора приводит к озарению и новому восприятию проблемы. Жена, говорящая мужу, что «она чувствует себя заброшенной площадкой для игры в гольф, куда приходят поиграть, только когда все другие клубы уже закрыты», с большей вероятностью перенесет игру на свою территорию, чем жена, которая прямо высказывает свою потребность в том, чтобы ее супруг проводил субботнее утро вместе с ней.

Я с успехом использовала метафоры, приведенные в данной книге, в собственной работе с клиентами. Психотерапевты могут творчески видоизменять метафоры сообразно запросу клиента. Приведенные метафоры помогают справиться с тревогой, депрессией и гневом – тремя видами эмоциональной неустойчивости, чему посвящены три последующие главы.

«БРАЧНЫЙ НАЛОГ»

Старинная поговорка гласит: «На свете есть только две вещи, которых никто не сможет избежать, – это смерть и уплата налогов». Юмор состоит в том, что не платить налоги так же нереально, как и не умирать.

Черты характера вашего партнера, не устраивающие лично вас, можно принять как неизбежность. Каждый должен платить «брачный налог», для того чтобы пользоваться преимуществами совместного союза. «Брачный налог» включает в себя любые одиозные обязательства по взаимодействию, направленные на поддержание мира в супружеских отношениях и выработку терпимости по отношению к тем раздражающим привычкам, которые партнер наотрез отказывается менять.

Если супруги согласны пойти на эту «жертву» без излишних причитаний, то это означает, что они платят «брачный налог» соответствующим образом. Чем больше человек хочет получить от брака, тем больше он должен быть готов заплатить. В конце концов, в жизни часто человек получает то, за что платит.

Установка на уплату налогов, традиционная для американского мышления, очень действенна. Люди постоянно ищут окольные пути, чтобы платить поменьше. У некоторых людей нежелание платить налоги становится навязчивостью. Многие налоги одобряются общественностью: налог на поддержание дорожного фонда, налоги на содержание полиции и на общественное образование. И наоборот, налоги на поддержку военных действий, на помощь иностранным государствам или биомедицинские процедуры, спорные с точки зрения этики, вы-

зывают обеспокоенность в широких слоях общества. Чтобы общество функционировало, каждый человек должен платить все вышеуказанные налоги. Мы платим за привилегию принадлежать к обществу. Согласно социальному контракту мы поддерживаем всю систему целиком. По такому же принципу работает и «брачный налог».

Семейные пары обычно сомневаются в том, насколько правомочно приводить подобную аналогию. В таких случаях клиенты часто говорят, что некоторым людям просто везет. У таких везунчиков такие благополучные браки, в которых не приходится идти на компромиссы и чем-то жертвовать. Казалось бы, почему другие платят так мало, а получают так много? В данном случае психотерапевт может ответить следующим образом: «везение» – это не более чем принятие любых (в том числе объективно одиозных) требований взаимоотношений. Многие из так называемых «везучих» людей развили в себе позитивный, дисциплинированный взгляд на отрицательные моменты взаимоотношений. «Везучие люди» принимают тот факт, что в жизни ничего не бывает бесплатно. Терапия супружеских отношений помогает выработать новое восприятие. Клиентам необходимо оценить затраты своих сил и эмоций на поддержание семейных взаимоотношений. Каковы затраты? Сколько времени тратится на выяснение отношений, споры и беспокойство? Если муж ненавидит звонить домой и предупреждать жену о пятиминутном опоздании, как того требует она, то ему следует сопоставить свои уступки с теми, на которые идет жена. Если муж приходит в бешенство от того, что родители жены приезжают к ним в гости без предупреждения и проводят в гостях несколько часов кряду, мужу нужно сопоставить свои затраты с уступками, на которые идет его жена. Если клиенты относятся к обязательствам по межличностному взаимодействию как к «брачному налогу», то гнев становится меньше, люди учатся справляться с ситуацией.

СДЕЛАЙ ВЫБОР: КТО ТЫ – «УТКА» ИЛИ «ГУБКА»?

В жизни мы можем вести себя либо как утка, либо как губка. Губка впитывает внутрь себя все жизненные несчастья и беды. Утка позволяет жизненным проблемам соскальзывать с перьев, не проникая в самую сердцевину. Это удивительно простая и мощная метафора. Сеанс протекает незаметно за обсуждением того, сколько времени клиенты реагируют как губка, а сколько как утка.

Эта простая метафора очень эффективна. С ее помощью супружеские пары выходят из кризиса и значительно реже испытывают гнев.

Терапевт задает клиентам вопрос: как бы они справлялись со своими проблемами, если бы они реагировали чаще как утка, чем губка. К концу обсуждения повышается мотивация реагировать по типу утки. Иногда я даже давала обоим супругам с собой по утиному перышку. Оно должно было постоянно напоминать о том, что все темные капли во взаимоотношениях должны стекать с сознания, не проникая внутрь. То есть по возможности не позволять жизненным проблемам проникать глубоко в сердце. Когда же утиное перышко не оказывало эффекта, я давала супругам маленькую губку и просила смачивать ее водой каждый раз, когда они чувствовали себя обиженными, расстроеными или задетыми какими-либо поступками партнера. Когда клиенты осознавали, как часто они испытывают гнев, разрушительный для супружеских отношений, у них повышалась мотивация, чтобы начать реагировать по-другому.

ИСКУССТВО СЧАСТЛИВОГО БРАКА

Икебана – это японское искусство составления цветочных композиций. В отличие от традиционной западной флористики, икебана рассматривает соотношение массы (цветы) и объема (пространство, окружающее цветы). Для японцев важны также и промежутки пространства между цветами и зеленью. Согласно искусству икебаны масса должна быть распределена в объеме с помощью эстетических промежутков. Букет должен быть составлен с учетом трех направлений, отражающих пейзаж: там непременно должен быть фон, средний и передний план.

Многим людям помогает следующая мысль: искусство брака удивительно похоже на искусство икебаны. Так много внимания уделяется собственно массе: что он сказал и что она сказала, как он поступил и что сделала она, сколько занимались сексом и каким сексом. Но для брака также важны и так называемые промежутки пространства. Под промежутками пространства я понимаю все то, что происходит во время беседы и взаимодействия. Сидят ли супруги во время обсуждения проблемы таким образом, чтобы видеть и слышать друг друга? Шумит ли телевизор, играет ли CD-плеер? Перебивают ли разговор дети, звонит ли телефон, занят ли кто-то уборкой? Думает ли партнер о чем-то другом, в то время как к нему обращаются с проблемой? Помогают ли паузы в беседе решить проблемы и в дальнейшем улучшить качество совместной жизни?

Контекст супружеских отношений освещает некоторые непонятные моменты супружеской жизни. Как часто мужа не могут понять, поче-

му жена не понимает шуток на грязной кухне. Как часто жены ожидают от своих мужей состояния эротического возбуждения, а сами месяцами ложатся в постель в одной и той же фланелевой пижаме? Икебана супружеских отношений подразумевает устранение разрывов и добавление недостающих элементов.

В супружеских взаимоотношениях также выделяют фон, передний план и средний план. Фон – это поведение в прошлом, средний план имеет отношение к текущему взаимодействию; а передний план – это поведение, которое последует в будущем. Самый лучший сексуальный порыв может быть сведен на нет, если попросить партнера подождать пятнадцать минут, пока закончится телевизионное шоу. Все впечатления от близости можно испортить, немедленно выпрыгивая из постели, чтобы закончить доклад.

Довольно трудно провести хорошую беседу, не замечая того, что происходит вокруг, не оглядываясь на то, что происходило до разговора, и не принимая во внимание, что может произойти в ближайшем будущем. Я замечу, что успешных сеансов с использованием этой техники будет значительно больше, чем неудачных.

ГЛАВА 1

ГНЕВ И СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Брак – это соглашение, которое начинается с получения супругами друг от друга самого лучшего, а заканчивается получением самого худшего.

Джеральд Бренан

ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ ГНЕВА В СУПРУЖЕСКИХ ВЗАИМОТНОШЕНИЯХ: РАЦИОНАЛЬНЫЙ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫЙ ГНЕВ

У гнева, как у монеты, есть две стороны. Каждая из них может привести как к выигрышу, так и к проигрышу. Можно научиться использовать гнев как позитивную силу в супружеских взаимоотношениях.

Иррациональный гнев начинается с осуждающих мыслей, категоричного суждения о своем супруге. Например, мысль «мой муж – эгоист» быстро вызывает чувство гнева. Иррациональный гнев исчезает от положительных мыслей.

Иррациональный гнев возникает по двум причинам. Во-первых, когда супруги стремятся «читать» мысли друг друга и при этом искренне верят в то, что партнеры во всех своих поступках исходят из злых намерений. У некоторых развивается даже супружеская паранойя: нечто убеждает их в том, что партнеры намеренно их унижают, игнорируют, неправильно понимают.

Такие «чтецы» мыслей не могут рассказать и проверить на практике обоснованность своих мыслей. Наоборот, они постоянно ищут факты, подтверждающие тайную теорию, не любят прямых вопросов, не допускают обсуждения других возможных вариантов.

Во-вторых, иррациональный гнев возникает тогда, когда мысли, чувства, поступки партнера оказываются прямо противоположными тому, чего от него ожидали. Человек счастлив, когда его супруг(а)

соответствует самым лучшим ожиданиям, и разочаровывается, если это не так. Неспособность принять разницу между мужем и женой приводит к появлению иррационального гнева. Причина иррационального гнева заключается в необоснованных ожиданиях того, какими «должны» быть супруги. Только люди, долгое время живущие вместе, знают, как может надоесть постоянная забота о другом человеке и как можно от этого устать. В результате возникает иррациональный гнев, который направлен на супруга.

Причинами такого гнева являются наши собственные ограничения. Супруг(а) – самостоятельная личность со своими собственными потребностями и способами существования. Он(а) не создан(а) для удовлетворения всех наших потребностей. Когда наши мечты не совпадают с реальностью, мы чувствуем себя обманутыми и испытываем злость.

Существует также другой тип гнева – рациональный гнев, или гнев как ответная реакция на агрессию.

Когда супруг прямо или косвенно выражает агрессию, второй супруг тоже испытывает гнев. Довольно сложно научиться правильно реагировать на агрессию близкого человека, это целое искусство. Нужно все взвесить и обсудить с различных позиций. Немедленно контратакуя, человек защищает себя от чувства стыда, вины и отвержения.

Если супруги не умеют отвечать на агрессию прямо и правильно, непрощенные обиды накапливаются, как снежный ком. Оскорбленный партнер возмущается и немедленно переходит в наступление либо скрывает свой гнев, расстраивается и становится подавленным.

В эти моменты необходимы открытые переговоры между супругами, без угрозы личной безопасности. Атакующим партнерам следует научиться выходить из ситуаций, в которых они провоцируют конфликт, а обиженные супруги должны научиться правильно выражать свой гнев.

Реакция на агрессию определяется следующим: (1) насколько гнев оправдан, (2) в какой форме человек выражает свой гнев, (3) интенсивность гнева, (4) значение гнева, (5) как я поступаю, если сам(а) испытываю гнев и если гнев испытывает мой(я) супруг(а). В пылу ответного гнева супруг(а) требует от своей второй половины измениться, прекратить что-то делать. Это помогает оправдать чувства ярости и разочарования. Изменить себя намного тяжелее, чем убедить другого человека измениться, чтобы он точнее соответствовал нашим взглядам и представлениям. Нужно уметь разрешать конфликтные ситуации, в которых гнев возникает как ответ на агрессию. Для этого

необходимо научиться снижать накал ситуации, а также тактично и настойчиво вести переговоры.

В начале этой главы рассматривается иррациональный гнев, обсуждаются способы и методы его контроля. Далее будут рассматриваться причины возникновения, способы контроля рационального гнева.

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЙ ГНЕВ

Не так уж плохо, что супруги иногда прямо выясняют отношения друг с другом. Большинство людей таят гораздо более сильный гнев в своем сознании. Выделяется пять основных причин, вызывающих иррациональный гнев: неправильное мышление, несовпадение привычек, необходимость контроля, ревность, требование уделять больше времени и усталость. Далее следует обсуждение каждого из этих положений.

Когнитивные фиксации (повторяющийся внутренний диалог)

Когда изучались типы саморазрушительного поведения, было выявлено, что у всех людей на подсознательном уровне постоянно крутятся какие-то мысли, словно музыка. Эта «музыка» сильнее влияет на чувства, чем хорошее самочувствие. Большинство людей не осознают эту навязчивую словесную музыку до тех пор, пока не начинают отслеживать свои мысли в течение дня. Иногда клиенты испытывают легкий шок от того, насколько их внутренние «записи» инфантильны, требовательны и нетерпимы к возражениям.

Долго отслеживая свои мысли, люди замечают взаимосвязь между мыслями и чувствами: после проигрывания категоричных, принижающих чье-либо достоинство словесных записей непременно появляется гнев.

Механизм изменений неправильного мышления не зависит от вида психотерапии – когнитивно-бихевиоральной, рационально-эмотивной психотерапии, терапии динамического инсайта либо техник гештальт-терапии. Люди узнают о том, какие мысли являются саморазрушительными, о взаимоотношениях между мыслями, эмоциями и поведением. После сеансов психотерапии клиенты начинают систематически отслеживать саморазрушительные мысли, оценивать их полезность. В конце концов человек решается сделать трудный шаг – изменить свою жизненную философию, внутренние концепции, поступки и тем самым изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Некоторые ошибочные убеждения чаще вызывают гнев, чем другие. Определите, какое из двух убеждений является по своей сути ошибочным и вызывает сильное чувство гнева на супруга (Lor, Hamberger and Bong, 1988).

*«Мне необходимо постоянное одобрение» или
«Иногда то, что я делаю, может кому-то нравиться».*

Первое убеждение является ошибочным и приводит к возникновению иррационального гнева. Ошибка в том, что близкий человек должен всегда и во всем вас одобрять. Подсознательно люди думают буквально следующее: «Надо, чтобы он (она) всегда мной восхищался (восхищалась)», «Нужно, чтобы супруг (супруга) меня воспринимал(а) как очень опытного, знающего человека, умеющего справляться с ситуацией и добиваться поставленных целей» и «Нужно, чтобы мой супруг (супруга) никогда не видел(а), что я что-то делаю не так, как надо». Глупо требовать от своих близких постоянного одобрения. Жили бы на свете хотя бы один человек, который всю свою жизнь получал бы одобрение от окружающих двадцать четыре часа в сутки?

Когда запросы партнера удовлетворяются время от времени, а в оставшиеся моменты идет работа с критикой, то отпадает необходимость защищаться, у человека постепенно повышается самооценка. Со временем вырабатывается правильное отношение к негативным реакциям партнера. Человек уже знает, что ожидать от супруга в ответ на просьбу или поведение. Успешные браки создают те люди, которые осознают свои собственные ограничения и недостатки. Если супруги принимают недостатки друг друга, то они перестают испытывать гнев каждый раз, когда их не похвалили.

*«Другие люди – причина всех моих несчастий»
либо «Я сам(а) в ответе за свое счастье».*

Первое предложение также содержит ошибочное убеждение, которое вызывает гнев. В этом случае человек не принимает ответственность за свои чувства и переживания, а во всем обвиняет супруга. На подсознательном уровне постоянно присутствуют следующие мысли: «Во всех моих бедах виноват(а) мой (моя) супруг(а)», «Причина всех наших семейных проблем – мой (моя) супруг(а)», «Мой (моя) супруг(а) провоцирует все конфликты между нами».

Если перекладывать свои проблемы на другого человека, гнев, возникающий у него в ответ, будет вполне оправданным. В браке со-

вершено недопустимо в одностороннем порядке предъявлять обвинения супругу(е).

Проблемы, появляющиеся в браке, это всегда проблемы взаимодействия. Например, вначале она поступает неким образом, провоцируя тем самым его реакцию. Затем его реакция запускает ответную реакцию уже с ее стороны (и конечно, она непременно замкнет цепочку). Когда же, наконец, партнеры прекращают обвинять друг друга и принимаются решать ситуацию, они начинают действовать как союзники.

*«В моей жизни не должно быть никаких проблем»
либо «Жизнь редко бывает справедливой к людям
и ко мне в том числе».*

Первое предложение содержит ошибочное убеждение, это связано с нарциссическими идеями о собственной значительности, исключительности и неизмеримо большими ожиданиями от жизни. Нижеперечисленные убеждения приводят к разочарованию, например: «Я ненавижу во всем проигрывать», «Я должен (должна) быть самым(ой) лучшим(ей) мужем (женой)», «Я должен (должна) уметь поднимать настроение жене (мужу) каждый раз, когда она (он) не в духе». Большие ожидания значительно повышают мотивацию, но также сильно снижают самооценку, особенно в том случае, если у человека долго не получается достичь поставленных целей. Постоянное чувство отвержения, особенно инициированное самостоятельно, вызывает гнев и напряжение.

В браке помогает философия стоиков – она подчеркивает, что разнообразные явления возникают непредсказуемо, и мы отвечаем только за то, что находится под нашим контролем.

*«Люди являются жертвами случая и обстоятельств» вместо
«Люди могут успешно работать над улучшением ситуации».*

Первое предложение содержит ошибочное убеждение, что люди не в силах что-либо изменить в ситуации. Если думать, что брак не сложился, супруг (супруга) невыносим(а) и ничего нельзя с этим поделать, то как следствие таких мыслей появится гнев. На подсознательном уровне постоянно присутствуют мысли: «Нельзя забыть прошлое и то, как это повлияло на взаимоотношения» и «Моя супруга (мой супруг) мне никогда не простит то, как я к ней (нему) относился (относилась)». Когда вы ощущаете, что попали в силки прошлого, то настоящее и будущее начинают очень сильно раздражать.

«Лучше не думать о плохом и обидном» вместо «Лучше обдумать плохую ситуацию и что-то в ней изменить».

Первое предложение содержит ошибочное убеждение, которое связано с очень сильной тревогой и проблемой избегания. Если человек испытывает сильное беспокойство, у него всегда есть возможность обеспечить себе большую стабильность и безопасность. Но избыточная тревога не позволяет успешно подготовить супруга к восприятию чего-то неизвестного и непредсказуемого. Человек, испытывающий сильную тревогу, считает, что не существует решения в пределах его возможностей, и тем самым он отвергает помощь своего партнера. Помощь требуется в том случае, если на подсознательном уровне люди говорят сами себе: «У меня нет ни сил, ни энергии, чтобы справиться с проблемами», или «Я не властен (не властна) над своим собственным счастьем», или «Я все время беспокоюсь, что произойдет, если супруг (супруга) оставит меня».

Беспокойство мешает думать о других возможностях. Все это более подробно обсуждается в главе, посвященной тревоге. Многие исследователи полагают, что люди, постоянно использующие этот тип предложений в своем внутреннем диалоге, подсознательно считают себя вправе словесно и даже физически оскорблять партнера (Bradbury and Fincham, 1993; Epstein, 1986).

Несовпадение привычек

Каждому из нас нравится быть среди людей, которые разделяют наш темп жизни, наши привычки и убеждения. Когда супруги страдают от несовпадений в привычках, то в отношениях возрастает напряженность. Супругам следует «жить самим и позволять жить другим».

Рассмотрим случай с Мэри и Вэном. Мэри очень высоко ценила личную гигиену. Она принимала душ до и после работы, чистила язык и три раза в день чистила нитью промежутки между зубами, утюжила свое белье, два раза в неделю делала маникюр. Вэн был приятным молодым человеком, несколько «раскованным» в отношении гигиены. Были дни, когда он не принимал душ, мог носить одно и то же нижнее белье два-три дня подряд, ухаживал за ногтями, только если собирался куда-либо пойти. У Мэри и Вэна были и другие проблемы во взаимоотношениях, но единственное, о чем они желали говорить на сеансах психотерапии, это несовпадение в привычках. Вэн хотел, чтобы Мэри не была такой навязчивой; Мэри хотела, чтобы Вэн посто-

янно следил за тем, как он выглядит. Любящие супруги обычно находят в себе силы и возможности изменить свое поведение, чтобы сделать друг другу приятное, разве не так?

Но тем не менее всякие попытки изменить привычки встречают сильное сопротивление и вызывают чувство гнева. Обычно говорят следующее: «Да, но привычка – это настолько тривиально, так почему же ты не можешь принять меня таким (такой), какой (какая) я есть?» Как уже было сказано в этой главе, люди чувствуют себя более счастливыми, когда их супруги полностью разделяют их биологические ритмы, способ мышления, потребность в новизне.

Немногим из нас так везет. Когда люди вступают в брак, они романтично верят в то, что их интересы будут течь подобно двум ручьям, впадающим в одну реку. Спустя некоторое время пары приходят к осознанию того, что между ними существует огромная разница. Их интересы расходятся в разные стороны так резко, как и река, распадающаяся на два потока, если на пути встает скалистая гора.

Многие различия, лежащие в основе конфликтов между мужьями и женами, обусловлены биологически.

Хотя между мужчинами и женщинами есть более сложные различия, все же стереотипы верны для большого количества людей. Так, например, мужчины желают страстного, молчаливого секса, независимо от того, что происходило между супругами в течение дня. Женщины же хотят, чтобы сексуальные взаимоотношения плавно вытекали из разговора о мыслях и чувствах. Они противятся отношениям, если те не являются естественным продолжением отношений за день. Женщины более либеральны в своей политике; мужчины более консервативны (Evatt, 1992).

Разница между тем, как общаются мужчины и женщины, состоит в следующем: женщина в разговоре уделяет больше времени другим людям; внимание мужчины приковано к самому себе. Мужчины стремятся говорить о вещах; женщины стремятся говорить о людях. Женщины чаще говорят один на один; мужчины доминируют в беседе на публике. Мужчины более решительны, чем женщины. Женщины плачут в пять раз чаще мужчин. Мужчины меньше обращаются за помощью (то есть реже спрашивают дорогу и т. д.). Что касается отношения к проблемам других людей, то мужчины более склонны давать советы, в то время как женщины склонны выражать сочувствие. В общем, женщинам требуется большая близость, а мужчинам – большая дистанция в отношениях (Evatt, 1992; Gray, 1992; Tannen, 1990).

Существуют также некоторые биологические несовпадения. Ориентиром для женщины служат здания («Поверни направо за магазином»); мужчины ориентируются, используя векторы («в юго-западном направлении две мили»); женщины более чувствительны к запахам и прикосновениям; у мужчин лучше развита правая половина тела; а женщины с детства чаще смотрят собеседнику в глаза во время разговора (Pool, 1994). Каждый хочет, чтобы супруг(а) имел такие же привычки. Никто не хочет приспособливаться в мелочах. Но тем не менее, все женатые люди сталкиваются с несовпадениями в привычках. Каждому приходится как-то эту проблему решать, что-то делать со своим чувством гнева (Evatt, 1992). Помните, что статистически достоверные различия между мужчинами и женщинами вовсе не означают того, что это верно для всех. Всегда найдутся люди, не вмещающиеся в рамки стереотипа. Важно знать основные конфликты, вызванные половыми различиями. И одновременно помнить, что распространенность феномена еще не означает, что этот феномен сам по себе хороший. Супруги должны сами определять, каким должно быть взаимодействие между ними, основываясь на том, что значимо для них обоих.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 1: ИЗМЕНЕНИЕ ИРРАЦИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ

Сложно выявить ошибочные мысли у супругов. Для начала необходимо узнать, что человек чувствует в данной конфликтной ситуации. После этого психотерапевт сможет предположить, какой тип внутреннего диалога присутствует у данного клиента. Тем не менее на сеансе лучше рассмотреть несколько возможных сценариев и исследовать, какие неосознаваемые мысли появляются в различных ситуациях. Некоторые психотерапевты составляют список ошибочных мыслей и предлагают супругам соотнести свои мысли в состоянии сильного гнева с тем, что указано в списке. Другие психотерапевты записывают на магнитофон, что именно супруги говорят на конфликтную тему и затем последовательно, предложение за предложением, исследуют, какие фразы содержат когнитивные ошибки.

Как только терапевт смог выделить ошибочные мысли, вызывающие отрицательные чувства, далее он уже целенаправленно работает с клиентом. Во время сеансов обсуждается значимость нелогичных убеждений и с течением времени происходит замена ошибочных мыслей на рациональные. Эта техника доказала свою целесообразность на практике. Клиентам следует найти ответ на

следующие вопросы: «Как я воспринимаю то, что произошло в реальности?»; «Всю ли доступную мне информацию я воспринимаю?»; «Возможны ли другие версии произошедшего?»; «Почему мне важно видеть эту ситуацию именно так?»; «Может, я делаю сверхобобщение?»; «Может, я воспринимаю мир в черно-белых красках, думаю по типу все или ничего?»

Часто психотерапевты стремятся пройти за полчаса стадии оценки проблемы и ее переформулирования и надеются немедленно увидеть результат. Требуется много часов работы, для того чтобы раскрыть ошибочные мысли и выработать правильное мышление. Немало времени занимают самостоятельные упражнения. Клиентов необходимо обучить отслеживать ситуации, вызывающие определенные эмоции. Затем выявить, как именно клиент объяснил себе событие, какие чувства он стал испытывать. Часто схемы интерпретации события берут свое начало в правилах, которые мы усвоили еще детьми. Например, зависимые партнеры в детстве усвоили то, что они не способны что-то для себя сделать. Когда супруг(а) предоставляет им возможность самостоятельно действовать, они злятся, поскольку сами себе говорят: «Я слишком мало знаю о жизни. Я не смогу без тебя выжить». Выявление и изменение таких неправильных систем убеждений требует много времени, но в результате человек учится управлять своим чувством гнева.

СЛУЧАЙ 1: ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ МЫСЛИ ЛЕЖАТ В ОСНОВЕ СЕМЕЙНЫХ НЕУРЯДИЦ

Пол и Люси – супруги. Для каждого из них это второй брак. Двое детей Пола от первого брака уже учатся в колледже, но не поддерживают близких взаимоотношений со своим отцом. Они остались жить со своей матерью после скандального и длительного развода. Первый брак Люси, напротив, завершился спокойным разводом. После десяти лет совместной жизни ее первый муж (Гарри) осознал свою гомосексуальность и больше не смог состоять в гетеросексуальных отношениях. У Люси от первого брака осталось двое детей, которым было соответственно восемь и шесть лет в то время, когда она вышла замуж за Пола.

Пол и Люси пришли на терапию, думая о разводе, хотя прожили вместе только два года. Все свое время они проводили в ссорах из-за детей. У Пола были высокие требования к ведению домашнего хозяйства. Детей очень раздражало требование Пола

наводить порядок и чистоту в доме. Пол также требовал, чтобы Гарри сидел с детьми, в то время когда он и Люси куда-либо выби-
раются отдохнуть. Пол считал, что Люси уделяет больше внима-
ния детям и слишком сильно их защищает. Пол в гневе быстро
переходил на крик. Когда же он был не в духе, все члены семьи
держались подальше от него, чтобы не попасть под горячую руку.

Вскоре стало ясно, что Пол сам себя доводил до состояния
гнева иррациональными мыслями. Пол прошел несколько инди-
видуальных сеансов когнитивно-бихевиоральной терапии. Он осоз-
нал пять мыслей, вертящихся круглые сутки в его мозгу: «Каждый
человек имеет свой предел в любви, а Люси любит своих детей
больше, чем меня», «Все дети – неблагодарные щенки», «Мои
приемные дети должны ценить все то, что я для них делаю», «Я не
могу вынести то, что мои приемные дети меня не принимают»,
«Причина всех моих семейных проблем заключается в детях».

Ошибочность такого мышления была доказана логически и на
практике. Я предложила Полу провести небольшой эксперимент
и выявить, смогут ли дети быть признательными за что-нибудь
хорошее. Когда он принес дочери куклу, о которой та давно мечта-
ла, то его удивлению не было конца. Девочка его обняла, поцело-
вала и в благодарность сочинила стихотворение, которое вече-
ром положила ему на подушку.

Люси и Пол выработали расписание, согласно которому вре-
мя после 9.30 вечера по понедельникам, средам и пятницам
предназначалось только для них двоих. Хотя супруги наблюда-
лись у психотерапевта меньше трех месяцев, после каждой ужас-
ной ссоры они продолжали приходить за помощью в течение трех
лет. Большею частью эти сеансы являлись форумом для обсуж-
дения ссоры и обеспечивали возможность обоим открыто зая-
вить о своей любви и обязательствам по отношению друг к другу.

Потребность контролировать и изменять поведение друг друга

В современном обществе отношения основаны на взаимном дове-
рии, вере в то, что партнер действительно хочет сделать нам приятное.
Если исходить из этого предположения, то отказ изменить свое пове-
дение будет вызывать сильное раздражение. Жена считает, что ничего
не стоит сказать мужу: «Повесь свое пальто в шкаф». Через шесть лет
она думает, что супруг намеренно во всем ей досаждают только пото-
му, что и через шесть лет он по-прежнему бросает свое пальто на кресло
в гостиной. Конечно, это может быть и так (см. далее пассивно-аг-

рессивное поведение). Но необходимо отметить, что изменить привычку не так просто, как кажется. Одного желания сделать приятное мало. Нужно время, внимание, дисциплина, мотивация, подкрепление, а также запланированные, согласованные стратегии. Хороший брак создают люди, осторожно вступающие в конфликты. Если вас раздражает десять привычек партнера, совместно с супругом(ой) необходимо выбрать одну привычку, которую можно изменить в ближайшем будущем. Затем вы вдвоем работаете над изменением одной привычки и терпеливо относитесь к оставшимся девяти.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 2: РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ И ВЫБОР ПРИОРИТЕТА ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Мужья и жены испытывают сильное облегчение, когда узнают, что многие их конфликты происходят в силу существующих половых различий. Уменьшается ощущение того, что все в браке неудачно. Можно предложить супругам составить список тех различий между ними, которые приводят к проблемам. Затем записать различия по мере выраженности вызываемых проблем. В процессе терапевтического взаимодействия анализируются причины различий (биологические, культурные, семейные, идиосинкразийные). В процессе диалога обсуждаются возможные варианты.

Так вырабатываются реальные установки и усилия, необходимые для изменений. Когда же оба партнера объясняют все с различных точек зрения, что, собственно, происходит чаще всего, необходимо предложить несколько возможных вариантов решения ситуации и тем самым удостовериться в том, что оба супруга верят в то, что благодаря вмешательству терапевта произойдут изменения. Например, если Пол не убирает за собой постель по причине клинически выраженной депрессии, то усилия, затрачиваемые на изменения, будут существенно отличаться от того, если никто в семье его родителей никогда не убирал постель, или если он не считает своей обязанностью убирать постель.

Гнев усиливается, если супруг не меняется достаточно быстро. Важно разъяснить следующее: если изменения происходят по просьбе и к удовольствию другого партнера, то мотивация повышается достаточно медленно, прогресс не так очевиден, изменения идут достаточно долго. Любое изменение должно происходить постепенно, методично, шаг за шагом.

Отсутствие времени и усталость провоцируют гнев

Широко известно, что пары, в которых оба супруга делают карьеру, подвержены особенно сильному стрессу. Многие пары специально составляют свое рабочее расписание таким образом, чтобы свести к минимуму совместное времяпрепровождение. Таким образом, в течение недели практически не остается времени для общения.

Сколько времени нужно уделять друг другу, чтобы создать крепкие, продолжительные отношения? Очевидно, это определяется в индивидуальном порядке, но все-таки большинству пар требуется ежедневный контакт. Пары, которые ежедневно проводят один час вместе, выполняют хорошую профилактику.

Наряду с отсутствием свободного времени существует проблема усталости. Уставшие люди более склонны к раздражению. Хорошо отдохнувший человек менее подвержен влиянию, чем очень уставший. Многие пары знают, что тяжелые разговоры не должны начинаться сразу по возвращении с работы. После работы необходим период отдыха и расслабления. Это может быть отдых на диване или теплая ванна. Детей можно отвезти на внешкольные занятия и приготовить ужин. Если человек не умеет справляться со своим чувством гнева, то вечером лучше все-таки сменить вид деятельности. Многие супруги злятся на своих партнеров так долго и по столь многим причинам, что боятся использовать какую-либо психотерапевтическую технику, направленную на позитивное восприятие супружеских отношений. В задачу терапевта входит изменить не только поведение, но и устойчивую систему негативного восприятия.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 3: ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ, УДОВЛЕТВОРЯЮЩИХ ПАРТНЕРА

Человек, которого просят изменить поведение, должен понять следующее:

1. Почему так важно, чтобы он или она изменились?
2. Что в его (ее) поведении или отношении вызывает беспокойство?
3. Как партнер отреагирует на изменения?
4. Каким образом партнер может помочь измениться?
5. Что еще может повысить мотивацию к изменению?
6. Затраты и преимущества изменения поведения.

Для того чтобы изменить поведение, раздражающее второго супруга, необходимо не раз обсудить каждый из этих шести пунктов. Можно начать их обсуждение на сеансе терапии и позволить парам закончить его дома самостоятельно. Список различий между обоими партнерами с учетом их значимости, составленный в ходе предыдущего сеанса, поможет выделить поведение, которое в первую очередь хотелось бы изменить обоим партнерам.

Ревность приводит к гневу

Ревность – еще одна причина иррационального гнева. Двадцать лет назад были проведены исследования ревности, возникающей из-за флирта супруга(и) партнера, либо из-за интимных отношений партнера (партнерши) с другим человеком противоположного пола. Неверность до сих пор является главной причиной ревности в браке. Однако другими мишенями для ревности могут быть работа, режим занятий, дети, гражданские обязательства, а также компьютер.

Ревность представляет собой комбинацию чувств, включающих обладание, страх, потерю связи, унижение. Басс (Buss, 1994) выдвинул убедительную гипотезу о том, что ревность является естественным и эволюционно значимым для человеческого рода психологическим механизмом, снижающим потенциальную угрозу взаимоотношениям.

Женщины испытывают ревность, когда создается угроза доверительным отношениям и эмоциональному контакту между супругами (поскольку беременность и последующая забота о ребенке делает их зависимыми). У мужчин вызывает ревность ситуация, создающая угрозу сексуальной верности партнерши (поскольку у них нет другого способа быть уверенными в отцовстве своих детей). Басс и его коллеги (Buss et al., 1992) выявили различия между ревностью мужчин и женщин с помощью психологических и физиологических методов.

Когда 511 учащимся колледжа предложили оценить уровень стресса от ситуации сексуальной и эмоциональной неверности партнера, то оказалось, что ситуация эмоциональной неверности оказалась более значимой для 83 процентов женщин и только для 40 процентов мужчин. В то время как ситуация сексуальной неверности была значима для 60 процентов мужчин и только для 17 процентов женщин. Физиологические исследования, такие, как гальваническая кожная реакция и частота сердечных сокращений, также подтвердили тот факт, что сексуальная неверность – стрессовый фактор, более характерный для мужчин, а эмоциональная неверность – для женщин. Оба типа ревно-

сти характерны как для мужчин, так и для женщин, речь идет только об их относительной значимости. В случае клинически выраженной ревности необходимо более детально определить степень выраженности обоих типов ревности.

Осознание ревности помогает супругам выстроить мосты навстречу друг другу. Ревнующий партнер может повысить свою самодостаточность и доверие, занимаясь совместной деятельностью, интересной обоим супругам. В таком случае чувство ревности используется продуктивно. Если ревность просто стимулирует чувства отверженности и фрустрированной зависимости, то появляющееся в результате чувство гнева практически невозможно перевести в другое русло и каким-то образом использовать для разрешения ситуации.

Питтман (Pittman, 1989) в своей книге «Ложь в личной жизни» отмечает, что ревность – это подсознательная реакция на ложь. «Люди, которые состоят в интимных отношениях, знают, когда им лгут, даже когда они не могут точно определить, в чем именно заключается ложь. Ревнующий супруг чувствует свою отдаленность». Ощущение того, что супруги находятся на противоположных берегах все увеличивающейся пропасти, приводит к возникновению чувства ревности.

Ревность может испугать, разозлить или сильно обидеть партнера, которого ревнуют. Большинство супругов думают, что они уже заслужили уважение и доверие своих партнеров. Чувство ревности указывает на то, что доверия между ними не возникло – они не доказали ревнующим свою верность и стремление поддерживать взаимоотношения. В конце концов человек чувствует, что он задыхается от постоянных требований интимности со стороны ревнующего партнера. Постоянные вопросы и подозрения вызывают у супруга(и), которого ревнуют, опасения за свою личную свободу. Многие эксперты не поддерживают гипотезу об эволюционном значении ревности и считают, что ревность является неадаптивной. Брак не должен, словно занавес, закрывать доступ к общению с другими людьми, к занятиям другими видами деятельности. Однако супружеский союз расценивается как первый среди равных. Обязательства и потребности супруга столь же важны, как и свои собственные потребности и обязанности. Другие сферы интересов и особенно другие люди могут угрожать доверию между супругами. Деятельность, способствующая личностному росту, является единственной возможностью совместить хобби и семейное счастье.

Постоянная и сильная ревность свидетельствует о серьезных проблемах. Ревнивый партнер – это разгневанный партнер. Супруги, кото-

рые страдают от повторяющихся приступов ревности, обычно имеют одну из двух проблем. Во-первых, возможно, партнер, провоцирующий чувство ревности, более не заинтересован в продолжении данных отношений. Супруг, провоцирующий ревность, поглощен мыслями о своей холостой жизни и не способен признать тот факт, что супружеские отношения сложились неудачно. Ревнуемый партнер может получать садистское наслаждение, игнорируя своего супруга и отвечая таким образом на прошлые обиды.

Во-вторых, у ревнивого партнера могут быть серьезные личностные проблемы. Подозреваемый супруг может быть ни в чем не виноват, но партнер, ревнующий сверх меры, дойдет до фрустрации, пытаясь найти нечто значимое за пределами семейных взаимоотношений. Ревнующие супруги хотят, чтобы партнер постоянно выполнял все их просьбы. Такие люди не способны поддерживать собственную самооценку на должном уровне ни самостоятельно, ни с помощью работы, ни с помощью родственников. Ревнующим постоянно требуется одобрение со стороны партнеров. К сожалению, партнер снижает чувство страха и дает чувство безопасности лишь на короткое время. Ревность переходит в обвинения, обвинения – в ревность при малейших личностных неурядицах. Возникает замкнутый круг.

Универсальная причина ревности – отсутствие заинтересованности в супружеских отношениях со стороны партнера, который не может сказать об этом прямо. Будучи неспособными выразить свое желание расторгнуть отношения, ревнуемые партнеры проявляют свою незаинтересованность и невключенность всеми мыслимыми и немыслимыми способами. Они избегают и эмоционально наказывают своих супругов в надежде на то, что ревнующие супруги возьмут на себя ответственность за прекращение супружеских взаимоотношений.

Ревность испытывают, когда один из супругов эмоционально накаляет отношения, а другой все еще хочет их сохранить. Если партнер, провоцирующий ревность, в чем-то виноват и боится быть честным по отношению к супругу, то он обычно называет чувство ревности «бредом» или «сумасшествием». Виноватый супруг совершает отчаянные попытки защитить себя от гнева, который непременно возникнет, если будет доказана обоснованность ревности со стороны партнера. Психотерапевт помогает ревнивым партнерам осознать свои реальные чувства и высказать их без интерпретаций. Объяснения появятся позже. Наиболее опытные семейные терапевты отмечают, что неверные супруги отрицают факт измены до тех пор, пока они буквально не будут

пойманы со спущенными штанами, и даже после этого они будут продолжать отрицать факты!

Довольно странно, но супруг, которого игнорируют, отрицает психологическое предательство. Гнев и ревность являются социально приемлемыми причинами для прекращения супружеских отношений. Отсутствие гнева или ревности лишает преданного партнера моральной поддержки со стороны общества.

При работе с чувством ревности необходимо, чтобы психотерапевт оценил достоверность предположений. Степень выраженности ревности и причина ее возникновения выявляется на сеансах индивидуальной терапии. Если муж ревнует жену к ее родителям из-за того, что она уделяет им много сил и времени, то психотерапевту необходимо как минимум найти ответ на два вопроса. Провоцирует ли разрыв муж либо действительно жена слишком сильно привязана к семье своих родителей? Точки зрения обоих супругов соединяются с точкой зрения терапевта. В идеале возникнет новое видение ситуации.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 4: РАБОТА С ЧУВСТВОМ РЕВНОСТИ И ЗНАЧЕНИЕ НЕЗАВИСИМЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИНТЕРЕСОВ

Терапевт помогает супружеской паре осознать те моменты, когда ревность провоцирует гнев. Если один из партнеров чувствует, что его предали, что ему не хватает расположения со стороны другого супруга, то психотерапевту необходимо сделать следующее. Нужно оценить, как поступки супруга, которого ревнуют, влияют на взаимоотношения, и понять, какая выгода стоит за таким поведением. Ревность мужа окажется безосновательной, если жена, разговаривающая с мамой по телефону каждый день, использует мамины рецепты для приготовления изысканного обеда. Но эмоциональная зависимость от родителей, в свою очередь, может привести к тому, что молодой женщине трудно обратиться за поддержкой к своему мужу. Многие мужчины ценят то, что жены обращаются за эмоциональной поддержкой. В случае эмоциональной зависимости жены от своих родителей чувство ревности со стороны мужа будет иметь под собой реальную основу.

Терапевты помогают семейным парам оценить, какие преимущества дают различные хобби и увлечения и какую цену за это приходится платить. Имеется в виду моральная, эмоциональная и контрактная сторона этого дела.

Каждая семейная пара выходит за рамки своих взаимоотношений, чтобы удовлетворить потребность в общении. В противном случае к супружеским взаимоотношениям предъявляются просто невысказанные требования. Должен быть баланс между тем временем, когда удовлетворяются личные запросы каждого супруга, и тем временем, когда пара функционирует как единое целое.

Если чувство ревности возникает необоснованно, терапевт помогает клиентам понять иррациональные мысли и тем самым нивелировать гнев, лежащий в основе ревности. Встречаются следующие иррациональные мысли: «Я очень беспомощный человек, которому необходимо, чтобы у супруга(и) все получалось в жизни», «Мой(я) супруг(а) находит для меня самое неинтересное занятие, которое только может быть в этом городе».

Терапевтам всегда нужно выяснить, испытывает ли клиент ревность по отношению к хобби или общественным занятиям партнера. Так, например, очень часто за помощью к семейному терапевту обращаются так называемые вдовы гольфа. Это женщины, испытывающие колоссальный гнев и ревность из-за того, что их мужья отдают приоритет игре в гольф. В некоторых случаях игра в гольф совершенно не представляет угрозы для брака, у мужчин все еще остается достаточно времени для общения со своими женами, для выполнения родительских функций и ведения домашнего хозяйства. Но большинству мужчин придется принять как должное, что создание хороших семейных отношений мешает хорошей игре в гольф.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ ГНЕВ

Когда один из супругов открыто выражает свой гнев, второй расстраивается и ощущает необходимость защищаться. Чувство гнева, возникающее в ответ на гнев супруга, я называю рациональным гневом. Такой гнев трудно контролировать и трудно выразить конструктивно, если только индивидуумы не умеют отслеживать свои реакции. В отличие от иррационального гнева, рациональный гнев возникает в результате рациональных суждений. Как отличить рациональные суждения от иррациональных?

Вот пример иррационального мышления: Мэри думает, что муж не любит ее, на основании того, что он отказывается провести отпуск там, где хочет она. С моей точки зрения, это свидетельствует о недостаточном развитии навыков общения, а не об отсутствии любви. Другими словами, если другие люди не будут расстраиваться по той причине, что расстраиваетесь вы, – гнев, возникающий позже, будет ир-

рациональным. Возникновение рационального гнева оправдывается сторонними наблюдателями. В случае иррационального гнева основное внимание нужно уделить чувству раздражения. В случае рационального гнева нужно обратить внимание на то, как раздражение изливается на партнера и каким образом реципиент становится в позицию жертвы.

Давайте сначала проанализируем, по какой причине возникает рациональный гнев. Терапевты относятся с состраданием и сочувствием к рациональному гневу, если понимают истоки возникновения этого чувства.

Рациональный гнев также может перейти в хроническое состояние. Большинство людей продолжают цепляться за свой гнев, потому что прощение для них означает потерю всякого самоуважения. Прощение показало бы, что их гнев в данной ситуации был неуместен. Однако гнев, возникающий в супружеских отношениях, часто является и уместным, и оправданным (например, с супругом(ой) обошлись не лучшим образом, жестоко, причинили неудобства и т. п.). Когда человек реагирует гневом на неадекватный гнев партнера, это называется ответной реакцией в виде гнева (рациональный гнев). Люди цепляются за свой гнев, питая надежду, что однажды партнер также ясно увидит свою неправоту в этой ситуации (даже если после конфликта пройдет десять лет).

Но чтобы постоянно поддерживать себя в состоянии рационального гнева, требуется огромное количество энергии. Рациональный гнев проявляется в форме неприятных и неискренних взаимоотношений, различных недомолвок и разного рода поступков. Эффектом всех этих пассивно-агрессивных, угрожающих, контролирующих видов поведения и обидных слов будет такое взаимодействие, когда рациональный гнев одного партнера порождает рациональный гнев у другого партнера. Гнев одного супруга оправдывает чувство гнева у другого супруга, и в результате тревога у обоих супругов только усиливается.

Басс (Buss, 1991) составил список из 147 поступков, которые либо расстраивают, либо провоцируют партнера. Любой поступок из этого списка может послужить причиной рационального гнева. Все поступки разбиты на следующие кластеры: снисходительность (когда к супругу относятся как к глупому или более низкому), ревнивость, предательство, невнимательность, угрюмость и капризность, злоупотребление алкоголем и наркотиками, поглощенность собой, сексуальное воз-

держание (отказ), эмоциональная зажатость. Многие другие исследователи выделяют те же факторы, провоцирующие гнев. Далее обсуждаются факторы, которые провоцируют гнев чаще всего.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 5: ОБСУЖДЕНИЕ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, УКРЕПЛЯЮЩИХ СУПРУЖЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Эта техника была одной из первых популяризована семейными терапевтами (Stuart, 1980). Существует множество вариантов этой техники, но ее существенной чертой является создание взаимодействия, приятного для обоих партнеров, в тех парах, которые хронически бранятся друг с другом, болезненно обидчивы и мнительны.

Каждый партнер составляет список видов деятельности, легких для выполнения, которые приводили бы к обоюдному удовольствию и большей близости между супругами. Затем следует обмен листами, после чего списки могут быть дополнены. Реципиенты должны подтвердить значимость и приемлемость предлагаемых видов деятельности. Возможности не ограничиваются, но обычно указываются следующие пункты: (1) смотрит мое любимое шоу по ТВ вместе со мной, (2) дает мне время почитать книгу, (3) помогает помыть посуду, (4) предлагает заняться сексом, (5) обнимает без намерения заняться сексом, (6) звонит мне на работу, (7) целует меня на прощанье утром, (8) делает мне комплименты по поводу того, как я выгляжу, и (9) хочет навестить родственников и отдохнуть вместе. Как только в списке появляется около 12 пунктов, каждый из партнеров выбирает в нем по крайней мере три вида совместной деятельности, которые он начнет выполнять первым в течение ближайшей недели.

Это упражнение само по себе очень эффективно. С его помощью создается позитивное взаимодействие между супругами, постоянно испытываемыми гнев, и преодолевается многолетний барьер на пути к близости во взаимоотношениях. И хотя очень часто оказывается, что люди не могут быстро простить все обиды и начать вести себя спонтанно, все же они выносят с собой предписание, направленное на то, чтобы добровольно сделать нечто приятное близкому человеку. Как только один из партнеров понимает, что о нем заботятся, он немедленно дает положительную ответную реакцию, и свежий ветер оптимизма раскрывает окна для новых возможностей.

Критика (снисходительность)

Критика – это поиск вины в действиях, словах и чувствах другого человека. Критика в супружеских взаимоотношениях содержит по крайней мере четыре замаскированных послания. Во-первых, она дает понять критикуемому партнеру, что критикующий супруг испытывает гнев. Во-вторых, она дает понять критикуемому партнеру, что на нем лежит ответственность за определенные ошибки. В-третьих, критика в супружеских взаимоотношениях содержит подсознательное убеждение, что критикующий не совершил бы подобной ошибки. Открытая критика неминуемо указывает на то, что ошибка является признаком ужасного характера критикуемого партнера.

Чувство гнева является естественным ответом на критику черт характера партнера. В большинстве случаев супруги считают, что критика – это один из способов общения между партнерами, возможность поделиться наболевшим, что критика сама по себе несет только информационную нагрузку. У них и в мыслях не было обидеть, задеть супруга и почувствовать свое превосходство. Просто супруг слишком чувствителен к критике. Непонятно, почему люди отрицают то, что стоит «за общением». Несомненно, тон голоса, выбор слов, выражение лица, окружающая обстановка играют важную роль в том, вызовет ли критика сильную боль.

Постоянное припоминание прошлых обид вызывает гнев

Дети могут обидеть друг друга просто тем, что обращаются по кличкам или высмеивают друг друга. Многие взрослые до сих пор помнят гнев и унижение, которое они испытывали в подобных случаях в детстве. В супружеских отношениях высмеивание и обзывание вызывают обиду и гнев. Припоминание прошлых обид вызывает сильное чувство гнева, пропадает всякое желание общаться. Сколько можно припоминать супругу(е), что именно по его (ее) желанию прошлый отпуск они провели в Елоустоуне во время лесного пожара, а когда приехали в Сан-Франциско, там началось землетрясение? Кто теперь будет решать, где провести отпуск в следующий раз? Так ли уж необходимо напоминать супругу, что в 1990 году он пил кофе в машине и попал в аварию? Прекратит ли он пить кофе в машине после 751-го напоминания?

Супруги знают слабые места друг друга. Это то, что делает супружеские взаимоотношения очень уязвимыми. Припоминание прошлых

обид выбивает обоих собеседников из колеи, они перебрасываются привычными фразами и не добавляют ничего нового. Перебранка идет сама по себе, супруги сами по себе.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 6: КАК КРИТИКОВАТЬ И ОТВЕЧАТЬ НА КРИТИКУ

Вайсингер и Лобсенц (Weisinger and Lobsenz, 1981) в книге «Никто не совершенен», в главе «Как с помощью критики достигать желаемых результатов» описывают двухшаговую стратегию, касающуюся того, как правильно воспринимать критику. Первый шаг – критикуемый человек не должен оправдываться и объясняться, а только задает вопросы. Это звучит довольно просто, но только очень немногие из нас это отслеживают – мы обычно слишком заняты защитой самих себя от нападков. Всю ситуацию можно было бы в корне изменить, задав два простых вопроса: «Как ты думаешь, каким образом мне следовало поступить?» и «Каковы будут твои предложения?» Когда будет получен ответ на эти вопросы, следует ответить: «Спасибо, что сказал мне это», «Я об этом подумаю». В таком случае критикуемый партнер не пускается в объяснения. Он только задает вопросы и дает понять, что услышал пожелания. Взаимодействие будет успешным, если разговор пройдет без сарказма и рационального гнева.

Во время сеансов психотерапии терапевты помогают клиентам выработать навыки правильного ответа на критику.

Вайзингер и Лобсенц предлагают еще один вариант – не принимать критику близко к сердцу. Супруги должны уметь делать скидку на усталость друг друга, беспокойство, депрессию, стресс, хроническую усталость из-за отсутствия возможности взять отпуск на работе. В таких случаях люди выглядят не самым лучшим образом. Если измотанный супруг критикует, это ни в коем случае не следует воспринимать как личное оскорбление.

Третья стратегия – попытаться измениться, чтобы не давать повода для критики в дальнейшем. Каждый человек способен измениться в лучшую сторону. Умение адаптироваться к супругу и жить с ним в мире – это победа, но ни в коем случае не поражение.

Постепенно психотерапевт знакомит клиентов с тремя позитивными стратегиями ответа на критику. Собственно, перед человеком стоит выбор: либо выслушать и понять суть критики, либо выбросить все это из головы, либо принять критику и принять решение измениться. В большинстве случаев люди гневно отвергают критику, критикуют супруга в ответ и рационализируют. Требуется время, чтобы привыкнуть к новым способам реакции на критику, но нужно отметить, что в отдаленном будущем это принесет неоценимые плоды.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 7: КАК ПРАВИЛЬНО ОТВЕЧАТЬ, ЕСЛИ СУПРУГ(А) ПРИПОМИНАЕТ ПРОШЛЫЕ ОБИДЫ

Наиболее эффективны в этом случае следующие стратегии:

1. Научиться игнорировать такие замечания.
2. Отвечать на нападки позже, после конфликта, либо в письменной форме, либо записывая речь на магнитофон.
3. В споре признать, что супруг(а) отчасти прав(а).

Некоторым клиентам полезно отработать навык на индивидуальном сеансе психотерапии.

Пренебрежение и сосредоточенность на своих интересах может вызвать чувство гнева

Пренебрежение супругом(ой) – наиболее универсальная причина гнева в супружеских взаимоотношениях. Вы забыли, что сегодня у мужа день рождения? Вы забыли позвонить жене и сказать, что сегодня придете домой поздно? Может быть, ваш муж купил себе новенький дорогой кожаный дипломат в тот самый день, когда он заявил, что денег нет и на свадьбу вашей двоюродной сестры вы поехать не сможете? Поехала ли ваша жена на все выходные к друзьям, не посоветовавшись с вами? В таких ситуациях любой человек чувствует, что им пренебрегают. Ситуации, в которых один из партнеров сосредоточен только на себе и своих интересах, дают другому партнеру почувствовать, что его задвинули в задний кармашек брюк.

Пассивно-агрессивное поведение вызывает гнев

Иногда один из супругов сердится, и никто не может понять, из-за чего. Объективно другой супруг ведет себя спокойно, предельно вежлив и внешне себя контролирует. Только знание обстоятельств помогает психотерапевту понять всю подоплеку конфликта, все то, что стоит за поступками. Отец Галахер (1978), основавший «Движение супругов навстречу друг другу», предлагает следующее сравнение. Партнер, пассивно выражающий свою агрессию, похож на лупу, преломляющую лучи жаркого полуденного солнца, так что пучок соломы под ней вспыхивает ярким пламенем. Когда пламя разгорается, лупа ни в чем не виновата, так сложились обстоятельства. Суп-

руги, пассивно выражающие свою агрессию, действуют как увеличительное стекло (лупа). Они умеют критиковать во время беседы. В самый неподходящий момент они затрагивают очень болезненные темы, упорно молчат, тем самым наказывая партнера, забывают мелочи, важные для партнера, на открытый и честный вопрос отвечают вопросом, явно удовлетворяют свои потребности за счет своего партнера. Классический пример – супруг(а), которому нужно срочно куда-то бежать после работы, а супруге(у) надо забрать детей, приготовить ужин, выполнить домашнюю работу. «Убегающий» супруг(а) очень удивляется, почему его (ее) вторая половина чувствует себя расстроенной(ым).

Эмоциональная сдержанность вызывает чувство гнева

Для создания счастливого брака необходимо, чтобы супруги делились друг с другом своими эмоциями. Если муж и жена постоянно делятся друг с другом радостью, гневом, печалью, скукой, горем, юмором, они тем самым все больше и больше сближаются между собой. Когда один из партнеров не хочет или не умеет выражать свои чувства, в супружеской жизни появляется вражда. Во многих культурах принято, чтобы мужчина сдерживал свои эмоции, но для США характерно, что в подавляющих случаях именно женщины не могут выразить свои чувства. Мужья называют своих жен фригидными, так как эмоциональная сдержанность часто сопутствует невовлеченности в сексе.

Эмоциональную сдержанность мужей женщины обычно считают «мужской чертой характера» и больше не стремятся к близости. В бестселлере Деборы Таннен (1990) «Просто ты ничего не понимаешь» высказывается предположение, что эмоциональная сдержанность у мужчин является культурной особенностью. Я с этим не согласна. Мужчины, состоящие в счастливом браке, с нетерпением делятся чувствами со своими женами, широко используя все богатство родного языка, выражая тонкие оттенки чувств жестами и мимикой.

Стыд и гнев

Рациональный гнев возникает в ответ на критику, скрытую агрессию либо эмоциональную сдержанность супруга(и). Часто критика, пассивное выражение агрессии вызывают чувство стыда у партнера. Гнев служит защитой от чувства стыда.

Человеку становится стыдно в том случае, если он склонен считать, что заслуживает критики.

Такие люди считают, что они непременно должны соответствовать всем требованиям партнера, выполнять все его просьбы, не ошибаться. Короче говоря, супруги подсознательно включаются в процесс критики и начинают критиковать самих себя.

Басс (Buss, 1991) считает, характерные черты личности супруга сильно влияют на то, каким образом он (она) реагирует на стресс.

Допустим, супруг(а) – эмоционально устойчивый, интеллигентный, сознательный, энергичный, приятный в общении человек. Будет ли он (она) устраивать скандал из-за того, что в субботу не стали сажать огород, хотя обсудили это еще неделю назад? Безусловно, такой человек может испытывать довольно сильное чувство гнева, но благодаря характерологическим особенностям своей личности постарается либо заново обсудить эту ситуацию, либо пойдет работать один (одна). Скорее всего, он (она) не будет читать морали целый день и не станет устраивать скандал по этому поводу. Также вряд ли он (она) пойдет в спальню и прекратит разговаривать с супругой(ом) несколько дней кряду.

Партнер с другими характерологическими особенностями личности – эмоционально лабильный, критичный, небрежный, не умеющий спокойно относиться к такого рода неожиданностям, скорее всего, будет реагировать одним из названных способов.

Важно понять, что характерологические черты личности – это стратегии, которые вырабатывает каждый человек и согласно которым он действует в случае конфликтной ситуации в супружеских взаимоотношениях. Некоторые люди всячески избегают конфликтов, некоторые, наоборот, всячески их провоцируют. Крокофф (Krookoff, 1991) в своих исследованиях указывает, что у мужчин и женщин, склонных раздувать конфликты, концентрироваться на мелочах, развивается неудовлетворенность супружескими взаимоотношениями в течение трех лет семейной жизни. Женщины (но не мужчины), склонные отрицать, игнорировать, терпеливо сносить конфликты, получают больше удовлетворения от супружеских взаимоотношений спустя три года совместной жизни. Хотя эти исследования указывают на ценность женской терпимости, понятно, что женщины ни в коем случае не должны терпеливо сносить насилие или подавлять собственное чувство гнева до такой степени, когда возникает заболевание (соматическая симптоматология, депрессия или происходит существенное снижение самооценки).

СЛУЧАЙ 2:

ПАРТНЕР, ВЫЗЫВАЮЩИЙ ЧУВСТВО ГНЕВА

Барри и Линда поженились, когда им едва исполнилось по двадцать лет. Линда работала медсестрой в аэропорте, но уволилась с работы, когда вышла замуж. Барри хотел, чтобы жена каждый вечер проводила дома вместе с ним. В то время Линда также не могла выдержать разлуку, так что она с радостью устроилась на работу в больницу неподалеку. Через год Линде стало не хватать свободы, новых впечатлений и уважения, которые ей так нравились на прежней работе. Она чувствовала себя загнанной в угол и связанной по рукам и ногам. Каждый раз, когда она заводила разговор о смене работы, Барри начинал ее критиковать. Он обычно говорил, что она не ценит того, что имеет, и не умеет создавать уют в доме. Вскоре родились дети, Линда бросила работу, стала домохозяйкой и целыми днями ухаживала за малышами.

С появлением в семье детей Барри перестал делиться с Линдой своими мыслями и чувствами. Вечером он приходил домой, играл с детьми и смотрел телевизор. К жене он прикасался только в постели в качестве прелюдии перед половым актом. Линда не могла больше выдерживать эмоциональную сдержанность супруга. Она кипела от негодования дни и ночи напролет и приблизительно раз в неделю, как правило, по выходным, предъявляла мужу свои претензии. Барри обычно выслушивал Линду в течение минуты, затем выходил из комнаты. Весь оставшийся вечер он игнорировал жену и либо полностью погружался в чтение книги, либо играл с детьми. Иногда Линда чувствовала, что Барри нарочно отказывался выключать видеомэгаффон, когда она хотела поставить свою видеокассету.

Линда в основном раздражалась из-за того, что Барри совсем не помогал ей по дому. Он считал себя добытчиком. В обязанность Линды, по его мнению, входило приготовление пищи, уборка в доме, оплата счетов, ремонт, уход за детьми. Если вечером у них собирались гости, Барри приходил домой прямо перед приходом друзей. Когда Линда просила мужа ей помочь, он просто отвечал, что не будет этого делать и ей придется с этим смириться.

После десяти лет совместной жизни и рождения третьего ребенка Линда практически все время испытывала сильное чувство гнева. Она начала заниматься бизнесом – организовывала детские праздники. Сравнивая свою семью с другими семьями, Линда постепенно пришла к выводу, что ей необходимо обратиться за помощью к семейному терапевту. Другие женщины были счастливы со своими мужьями. Впервые она осознала, что получает в браке намного меньше, чем заслуживает.

Линда посещала сеансы психотерапии уже около месяца, когда Барри решил прийти и выяснить, на что его жена тратит деньги. Барри полностью отрицал гнев и отдаленность между ним и его женой. Он думал, что как только Линда перестанет воспринимать все так серьезно, у них сразу все в жизни наладится. Он подтвердил, что не хочет помогать жене по дому, и мотивировал это традиционным разделением труда. Барри согласился приходить на терапию в кризисных ситуациях, но не был заинтересован в регулярном посещении сеансов. Психотерапевт вместе с Линдой использовали следующую тактику, чтобы вовлечь Бари в процесс терапии: в течение пяти минут они записывали суть того, что обсуждалось во время сеанса, и ненавязчиво спрашивали мнение Барри об этом. Постепенно Барри все с большим удовольствием стал принимать участие в обсуждении и медленно начал понимать, что Линда действительно находилась на грани отчаяния.

Он перестал поднимать на смех жену, а наоборот, стал ее подбадривать и успокаивать.

Когда Линда обратилась к Барри за помощью в оформлении нового буклета, связанного с ее работой, Барри работал целый месяц, всячески помогая жене разработать именно тот дизайн, который Линда хотела. Это был поворотный пункт в их взаимоотношениях.

Линда стала более настойчивой и уверенной в себе. Она научилась объяснять, почему просит Барри помочь по дому, не провоцируя при этом скандал. Линда отказывалась называть работу по дому «работой». Она считала, что, заботясь о доме, она тем самым выражает преданность семье. Она хотела, чтобы Барри также выражал преданность семье, выполняя какую-либо работу по дому. Линда чувствовала, что даже небольшое его участие значительно улучшит ее настроение.

Постепенно, сам того не замечая, Барри стал спрашивать у Линды, чем он может ей помочь. Иногда он делал то, что она просила, чаще все-таки ничего не делал. В последнем случае они начинали шутить по этому поводу.

Теперь Линда чувствовала, что муж был на ее стороне. Линда знала, что Барри известно о ее чувствах, и для нее это очень много значило. Спустя шесть месяцев Линда прекратила посещать индивидуальные сеансы, вместо этого они вдвоем с мужем стали приходить на совместные сеансы с периодичностью раз в три месяца. За два года, в течение которых я наблюдала за этой супружеской парой, их брак стал значительно крепче. Барри стал уделять больше времени жене. Споры они теперь решали дружелюбно в течение вечера.

ТРИ САМЫХ ХУДШИХ СПОСОБА ОТВЕЧАТЬ НА ГНЕВ ПАРТНЕРА

Невозможно не испытывать и не выражать чувство гнева в супружеских отношениях. Умение конструктивно выражать свой гнев важно для создания хороших супружеских взаимоотношений. Согласно исследованиям (Gottman and Krokoff, 1989), хотя гнев и несогласие между супругами и расстраивают их на непродолжительное время, все же это является признаком того, что в далеком будущем отношения значительно улучшатся. Супружеские пары, спорящие между собой вначале исследования, с большей вероятностью были счастливы в браке спустя три года.

Тем не менее исследователи выделяют три способа выражения гнева, которые не приводят к удовлетворенности супружескими взаимоотношениями: защита (которая включает в себя извинения, нытье, отрицание ответственности), упрямство, избегание общения (окаменение и игра в молчанку). Супруги, выражающие рациональный или иррациональный гнев вышеуказанными способами, обрекают себя на тяжелые времена (см. стр. 380–382).

Некоторые супруги избегают конфликтов, никогда их не провоцируют и прячутся за занавесом благородства. Галахер (Galagher, 1978) довольно удачно описывает такой тип личности:

«Он с отвращением относится к людям, не умеющим себя контролировать. Супругу он считает капризной, излишне чувствительной, эмоциональной, знает, что ее очень легко расстроить. Но все это не так просто. Сказать по правде, такой человек сам зачастую не знает, почему он никогда не начинает скандалить. Иногда такие люди думают следующее: «Возможно, мне все равно, что происходит», «Возможно, моей супруге небезразлично, что происходит между нами, и скандал – единственный способ достучаться до меня и узнать, что я чувствую», «Возможно, маска совершенства – спокойного, холодного, собранного человека – так застыла, что ее можно разбить только молотком»... Лучше способа взвинтить нервы другому человеку не бывает – достаточно относиться к нему свысока».

Для некоторых мужчин молчание – это механизм сдерживания импульсов агрессии. Разговор на конфликтную тему буквально приводит к кипению крови и взрыву эмоций. Согласно исследованиям Миллера (Miller, 1999), у циничных, враждебно настроенных мужчин

были выявлены физиологические изменения, указывающие на стресс и гнев.

Увеличивалась частота сердечных сокращений, возрастало систолическое и диастолическое артериальное давление. Во время обсуждения конфликтной ситуации в крови таких мужчин увеличивалось содержание ЕК и цитотоксических Т-клеток. То есть враждебно настроенные мужчины на телесном уровне реагировали на обсуждение конфликтной ситуации. Сильный гнев и ажитированное физическое состояние увеличивают вероятность физического насилия и словесных оскорблений. Может быть, по этой причине мужчины избегают обсуждать конфликтные ситуации в супружеских взаимоотношениях – они не хотят доводить себя до белого каления и терять контроль над своим поведением. Они вовсе не игнорируют своих жен намеренно, как те обычно думают.

Любого человека раздражают постоянные требования и избегающий тип поведения. В некоторых ситуациях такое поведение соседствует с проявлениями физического насилия и словесного оскорбления. Муж, который колотит свою жену, более требователен и менее склонен к разговорам, чем мужчина, не бьющий свою супругу. (Например: «Я хочу, чтобы ты сейчас же убралась на кухню. Убери эту грязную рубашку. И не смей меня сегодня вечером беспокоить».)

Женщины, которых избивают мужа, обычно более требовательны по сравнению с другими женщинами (например: «Скажи мне, куда ты идешь. Убери на кухню. Не пей»), но они не избегают общения и обсуждения конфликтной ситуации (Berns, Jacobson, Gottman, 1999). Непонятно, то ли требования женщины вызывают у мужчины потерю контроля, то ли требования мужчины и его отстраненность являются причиной повышенной требовательности у женщины. Возможно, в этом замкнутом круге нет определенной отправной точки. Если все же эта модель замкнутого круга окажется верной, то в этом случае мужчинам необходимо научиться спокойно обсуждать конфликтные ситуации и обоим супругам выдвигать поменьше требований друг к другу. Иногда на короткое время лучше уйти от разговора, чтобы не ухудшать ситуацию, особенно если человек готов сорваться, нагрубить или ударить. Но привычное избегание выяснения взаимоотношений может только усугубить ситуацию и привести в ярость второго супруга.

Упрямство и отказ пойти на уступки супругу также не лучший способ ответить на гнев супруга. Некоторые супружеские пары умеют

обсуждать трудности, стараются как-то с этим жить и находить какой-то компромисс. Такое общение неопределимо для супружеских взаимоотношений. В общем, все психотерапевты отмечают важность общения между супругами для создания стабильных семейных отношений. Но если супруги много разговаривают, выражают друг другу свое понимание, но при этом не желают ни измениться, ни выработать компромиссный вариант, ни предложить альтернативу – гнев не будет использоваться конструктивно. Состоять в счастливом браке означает быть готовым к изменению, личностному росту и компромиссу.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 8: ОТСЛЕЖИВАНИЕ ДЕСТРУКТИВНЫХ РЕАКЦИЙ НА ГНЕВ

Клиентам полезно неоднократно задавать себе вопросы: «Как часто я защищаюсь?», «Как часто я становлюсь упрямым?», «Как часто я хлопаю дверьми и отказываюсь хорошо провести время вечером?» Когда человек начинает осознавать, что он реагирует на гнев деструктивным образом, у него появляется мотивация использовать конструктивные стратегии реагирования.

КАК КОНСТРУКТИВНО РЕАГИРОВАТЬ НА ГНЕВ ПАРТНЕРА

*Любовь – это акт бесконечного прощения,
нежный взгляд, который становится привычкой.*

Питер Устинов

Существует по крайней мере четыре способа конструктивно ответить на гнев партнера

Раскрыть свои чувства

Лучше открыто сказать о своих чувствах, которые возникли после выслушивания критики в свой адрес, чем начать критиковать супруга в ответ. Лучше сказать, насколько больно и обидно это слышать, чем немедленно кидаться в контратаку. Даже если не произойдет никаких изменений во взаимоотношениях, это, по крайней мере, поможет критикуемому партнеру сконцентрироваться главным образом на себе и не попасть в силки стыда, что было подробнее освещено выше.

Юмор

Юмор – лекарство от всех жизненных несчастий. Удачная шутка по поводу сути конфликта, которую может понять партнер, – лучший ответ на гнев. Это требует некоторого опыта. Кстати, супруг(а) ни в коем случае не должен становиться объектом для шутки, шутить нужно только по поводу ситуации или обстоятельств. Очень важно увидеть ироничность ситуации.

Эмпатия

Если супруг(а) испытывает сильное чувство гнева, полезно поставить себя на его (ее) место и подумать, насколько обоснованно возникновение гнева. Рассмотрим следующую ситуацию: вечером жена отказывается заниматься сексом, муж в ответ говорит, что она таким образом ему мстит, и впадает в дурное расположение духа. Что в этом случае следует сделать жене? Ей нужно поделиться своими чувствами. Например, что весь день или всю неделю она чувствовала себя отверженной, что сейчас она чувствует сильную усталость, но затем с эмпатией сказать, как она догадывается о его чувствах. Она должна дать ему понять, что знает, как его обида трансформируется в гнев.

Эмпатия – это не просто понимание другого человека. Все намного сложнее. Эмпатия – это способность разделить чувства с человеком, к которому испытывается эмпатия. С помощью эмпатии можно смягчить гнев любимого человека и надеяться на прощение с его стороны.

Тайм-аут

Иногда лучший способ прекратить начинающийся скандал – выйти из комнаты или из дома, оставить гневающегося супруга одного. Никто не должен быть словесно или психологически оскорблен. В этом случае уход от конфликта содержит следующее послание: «Я не позволю тебе относиться ко мне таким образом. Я должен тебя покинуть, пока твое настроение не станет лучше». Очень сложно научиться брать тайм-аут, особенно когда люди привыкли поступать в конфликтной ситуации по-другому. Эта техника похожа по своей сути на горькое лекарство, которое надо выпить, чтобы в конечном итоге лучше себя чувствовать. Психотерапевты разъясняют суть рациональной философии для укрепления и стабилизации текущих изменений.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 9: ТЕХНИКА «ПИСЬМО ЛЮБВИ»

Джон Грей (Gray, 1992) предложил новую технику, которая способствует контролю агрессивных вспышек гнева.

Гневающийся партнер принимает на себя ответственность за перевод своих негативных чувств в негативное русло.

Безопасный выход для враждебных чувств и акцент на позитив позволяет гневающемуся партнеру свободно, без затаенной обиды общаться и выражать свои чувства.

Для начала партнер, испытывающий сильное чувство гнева, пытается наедине с самим собой собраться с мыслями. Он (она) представляет себе, что супруга (супруг) с пониманием воспримет все то, что он (она) собирается изложить. На листе бумаги чертятся пять колонок. Название первой колонки – «Гнев», в ней человек пишет, почему он испытывает гнев, обиду, раздражение. Вторая колонка называется «Печаль», в ней человек пишет, из-за чего он испытывает печаль или разочарование. Вслед за третьей колонкой, посвященной страху, следует четвертая под названием «Сожаление», в которой высказывается смущение, человек сожалеет о чем-то, просит прощения, извиняется. В последней, пятой колонке человек пишет о любви, о том, как он ценит своего партнера, о своих пожеланиях на будущее. После этого человек сам пытается ответить на свое же письмо. Обычно человек пишет именно те фразы, которые хочет услышать от своего партнера: «Я все понимаю», «Мне жаль», «Ты заслуживаешь большего». После выполнения этого упражнения многие уже не ощущают необходимости показать это письмо партнеру. Если же человек все-таки показывает письмо партнеру, атмосфера во взаимоотношениях разряжается, супруги могут обсудить и решить проблему сообща.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 10: ИЗМЕНЕНИЕ НЕВЕРБАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ

Очень важно не то, *что* говорится, а то, *как* говорится. С помощью голоса можно передать тончайшие оттенки чувств: доминирование, подчинение, симпатию, гнев, печаль, безразличие, радость. Супруги обычно в состоянии отличить искреннюю улыбку от улыбки, маскирующей гнев, так как в выражении этих эмоций принимают участие разные группы мышц. Если говорить разумные вещи враждебным тоном, с угрозой в голосе, неминуемо разразится скандал. Эмпатия несовместима с невербальным выражением нетерпимости, презрения, высмеивания.

Научиться выражать голосом эмпатию можно следующим образом. На магнитофон записывается трехминутный диалог супругов на тему, волнующую жену, затем трехминутный диалог на тему, небезразличную для мужа, и еще три минуты партнеры обсуждают вопросы, беспокоящие их обоих. Потом психотерапевт предлагает супружеской паре прослушать всю ленту (9 минут) целиком и проанализировать эмоциональную подоплеку каждой реплики. Выражал ли голос поддержку и эмпатию, были ли супруги готовы к решению проблемы, возникшей между ними? Затем психотерапевт предлагает супружеской паре несколько раз подряд другим тоном – по возможности более доброжелательным, открытым – говорить те же самые слова. Вся речь записывается на магнитофон. Иногда люди не в состоянии говорить на волнующую их тему спокойно, без разрушительных эмоций. Тогда можно предложить им представить, что на их месте находится другой человек (телевизионный персонаж), и предложить говорить от его имени. Когда же беседа, записанная на магнитофон, становится рациональной, позитивной, супруги получают вещественное доказательство того, что можно изменить стиль общения с подавленно-агрессивного на более позитивный.

КАКИЕ КОНФЛИКТЫ БЫВАЮТ МЕЖДУ СУПРУГАМИ

Гнев, споры – важные и болезненные элементы успешно развивающихся взаимоотношений. Если этого нет, мысли и чувства скрываются, в отношениях не остается места для честности и открытости. Супруги покупают себе мир ценой близости. Конфликты между супругами бывают разными и согласно классификации Ллойда (Lloyd, 1990) подразделяются на четыре категории.

Споры по мелочам неизбежны, если мы живем с кем-то, кто не является нашим собственным клоном. Если муж предлагает жене уехать с вечеринки пораньше, она может обидеться, расстроиться и подумать, что муж испортил весь вечер. Но утром уже все позабыто.

Споры по мелочам каждый раз случаются на новую тему. Они обычно не вызывают бурю эмоций, люди спокойно выражают свое недовольство и на этом спор бывает исчерпан. Споры по мелочам неизбежны, они являются здоровым явлением. С их помощью люди подтверждают свою независимость, одновременно выражают то, что их совместный союз намного важнее мелких ссор. Это очень важно: ведь если люди терпимо относятся к выражению точки зрения супруга, они не склонны применять силу.

Супруги, склонные к применению насилия, редко ссорятся между собой из-за пустяков. Они редко позволяют себе выражать даже минимальное несогласие. Если же они начинают спорить, так все непременно выливается в скандал. Чем сильнее разлад в супружеских взаимоотношениях, тем больше внимания должны уделять психотерапевты ссорам по пустякам, поскольку именно ссоры по пустякам вызывают неадекватный гнев. Если супружеская пара функционирует нормальным образом, то не следует тратить время на разбор причин, больше внимания следует уделить частоте возникновения мелких ссор.

Супруги, состоящие в счастливом браке, также спорят между собой. Обычно они спорят из-за того, каким именно способом решить ту или иную проблему. В результате обмена мнениями, обсуждения возможных вариантов развития ситуации супруги вырабатывают совместное решение. Стратегии выработки совместных решений могут быть с успехом применены для решения других типов конфликтов. Психотерапевтам следует уделять приблизительно одинаковое время изучению сути конфликтных ситуаций и выявлению стратегий успешного решения конфликтов, подходящих именно этой паре.

Регулярно повторяющиеся жаркие споры на одни и те же темы отражают раннюю стадию развития супружеских взаимоотношений. В эту категорию попадают ссоры на следующие темы: разделение домашних обязанностей, воспитание детей, ведение семейного бюджета. Подобные конфликты могут заканчиваться громким скандалом и даже применением физической силы. Принимаемые решения либо неприемлемы вообще, либо приемлемы всего на неделю, не более. В подобных случаях психотерапевты должны уделить особое внимание жарким спорам. Во время сеансов психотерапии следует выявлять родительские установки, играющие главенствующую роль на арене семейных взаимоотношений, и при необходимости заменять их.

Это же относится и к привычным, старым конфликтам в браке. Привычные конфликты подобны паре изношенных носков – они уже не нужны, но к ним очень привыкли. Например, из года в год супруги ссорятся из-за того, сколько дней они проведут у родственников во время очередного отпуска. Суть такого конфликта не меняется с течением времени. Привычные старые конфликты указывают на наличие родительских установок, до сих пор управляющих супружескими взаимоотношениями. Родительские установки определяют личностные границы между супругами, границы личной свободы.

Прекращение старых конфликтов приводит к более зрелым, высоко духовным взаимоотношениям, в которых супруги оказывают друг другу поддержку. Стратегии терапевтического процесса включают в себя сеансы, во время которых супруги обсуждают друг с другом родительские установки, вырабатывают жесты и реплики, сигнализирующие о начале спора и о его окончании, обсуждают то, что стоит за подобными ссорами, приходят к единому мнению, приемлемому для них обоих.

ГНЕВ И НАСИЛИЕ

Причина насилия в супружеских взаимоотношениях заключается в недостаточном развитии навыков обращения с гневом. Грубая физическая сила применяется гораздо чаще, чем об этом говорят. Между прочим, огромное число супружеских пар прорабатывают свои психологические проблемы, даже не затрагивая тему насилия в семье.

Согласно исследованиям (O'Leary, Vivian, and Malone, 1992)? только 1,5% мужей и 6% жен указали во время тестирования физическую агрессию как актуальную проблему. Однако в личной беседе с психотерапевтом уже 46% мужей и 44% жен (56% супружеских пар) указали на присутствие физического насилия и словесных оскорблений в своей семейной жизни.

Поэтому каждой супружеской паре следует задавать вопрос, допускается ли применение насилия в их семье и в какой форме это происходит. Далее обсуждаются наиболее тяжелые виды насилия в супружеских взаимоотношениях.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 11: СЛОВЕСНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Многие супружеские пары из-за постоянных скандалов не в состоянии использовать позитивные стратегии ведения беседы в семейной жизни. В течение долгого времени они не говорили друг другу нежных слов, не оказывали поддержку. Лесли Гринберг (1988) в своей эмоционально-сфокусированной психотерапии предлагает технику «словесных экспериментов». Используя эту технику, партнеры улучшают контакт друг с другом, учатся общаться между собой, выражать словами свои чувства. Прежде чем начать применять технику «словесных экспериментов», психотерапевту необходимо выявить эмоциональный опыт, лежащий в основе пози-

ций взаимодействия. Так, например, если муж ждет ночи, чтобы заняться сексом с полусонной женой, то, возможно, он испытывает страх, что жена в бодрствующем состоянии ему откажет.

Терапевт предлагает на практике убедиться, так ли это на самом деле, и сказать супруге, глядя при этом ей в глаза: «Я боюсь, что ты откажешься заняться сексом». Возможно, эту фразу придется повторить несколько раз в присутствии психотерапевта. Потом в течение некоторого времени муж осознает, какие чувства у него возникли во время произнесения этой фразы. Если слова не вызвали никаких эмоций, то какие мысли, возможно, альтернативные фразы пришли в голову? Если во время произнесения фразы всколыхнулись сильные чувства, то какой символический образ мог бы наиболее точно отразить эти чувства? Возможно, это будет образ падающей звезды, либо льва и львицы, сидящих в разных клетках друг напротив друга. Недавно ко мне обратилась за психотерапевтической помощью одна супружеская пара. Женщина была многословной и проклинала своего мужа на чем свет стоит. После фразы «Я заслуживаю того, чтобы быть зависимой от тебя» она описала образ, возникший перед ее глазами. Она увидела себя планетой Земля без силы притяжения. Ее муж немедленно ответил: «Я был отброшен неведомой силой в другую галактику. Но не волнуйся, я собираюсь вернуться домой и бросить якорь, чтобы заново соединить наши с тобой жизни». Такие терапевтические метафоры возникают довольно редко.

Далее приведены фразы, которые можно использовать в работе с супружескими парами, испытывающими сильное чувство гнева. «Я скучаю по тебе», «Я боюсь того, что слишком нуждаюсь в тебе», «Я боюсь тебя», «Я замыкаюсь в себе, когда нахожусь рядом с тобой. Это сильно меня злит и печалит», «Я не согласен (не согласна) с тобой», «Мне нужно пространство», «Я нуждаюсь в человеке, который бы меня поддерживал и одобрял».

Эмпатия терапевта – ключ к поиску правильной фразы. Для этого терапевт задает себе вопрос: «Если бы я состоял в этом браке и поступал таким образом, что бы я в таком случае чувствовал и переживал?»

Физическое, словесное и психологическое насилие

Национальная коалиция против насилия в семье определяет избиение (побой) так:

«Способ поведения, с помощью которого устанавливается власть и контроль над другим человеком путем угроз и запугивания. Побой происходит, когда избивающий полагает, что он

вправе контролировать своего партнера, когда насилие считается допустимым, когда оно приводит к достижению желаемого эффекта либо предотвращает нечто плохое, когда выгода перевешивает последствия» (Landes, Siegel, and Foster, 1993).

Таким образом, избиение содержит не только физическое, но и психологическое, эмоциональное, экономическое, сексуальное насилие. Сюда также относятся все типы поведения, приводящие к возникновению страха, изоляции, угрозам и контролю. Насилие может проявляться в различной форме: мучительство домашних животных, повреждение имущества и даже убийство.

В идеальном обществе оскорбление и насилие будут считаться полностью неприемлемыми. Сейчас проявлению насилия в американских семьях способствуют сложившиеся ранее культурные факторы – неравенство дома и на работе, низкая самооценка, злоупотребление алкоголем и наркотиками, личностные нарушения, исторические и религиозные традиции, принижающие роль женщины. К сожалению, до сих пор многие американцы открыто радуются подчинению и порабощению женщины (Chin, 1994).

Хотя насилие считается неприемлемым, тем не менее оно отнюдь не редкость в американских семьях. Жестокое насилие встречается в среднем в одном из четырнадцати браков (Dutton, 1988). Согласно исследованиям Статмана (1990), насилие в американских семьях встречается чаще, чем уличные грабежи, изнасилования и дорожно-транспортные происшествия вместе взятые. Мужчины стали чаще применять грубую физическую силу для решения супружеских проблем. Согласно исследованиям Эйвиса (1992), должно произойти около тридцати пяти инцидентов, прежде чем женщина обратится в полицию в поисках защиты. Женщина подвергается большей опасности быть убитой своим мужем после того, как она начинает жить отдельно (Walker, 1989).

Все существующие программы против насилия в семье направлены на мужчин, поскольку физическое насилие с их стороны с большей вероятностью причиняет ущерб жизни и здоровью жены. Большинство мужчин, на которых поднимают руку жены, вовсе не считают это насилием и не воспринимают это как серьезную угрозу для своей жизни и здоровья.

До сих пор ведутся споры о том, кто же все-таки чаще провоцирует насилие – мужчины или женщины. Штраус (1994) на основе анализа материалов «Национального обзора насилия над женщинами в семье»

пришел к выводу, что пол не является определяющим фактором в данном вопросе. Так, мужья провоцировали насилие в 25,9% случаев, жены в 25,5% случаев, и оба супруга провоцировали конфликт в 48,6% случаев. Даже в самых тяжелых ситуациях (избиение кулаками, ногами, угрозы оружием) пропорции сохранялись те же самые: жены провоцировали насилие в 29,6% случаев, мужья в 35,2%, оба супруга в 35,2% случаев. По нашим наблюдениям, женщины прибегают к насилию так же часто как и мужчины, хотя по большей части им приходится защищаться. Штраус в своих исследованиях пользовался Шкалой тактики поведения в конфликтной ситуации. Эта шкала содержит 19 видов поведения, различающихся способами насилия: обсуждение ситуации, приведение доводов и доказательств (три пункта), словесные угрозы или оскорбления (шесть пунктов), минимальное насилие (пощечины, толчки) и жестокое насилие (избиение, нанесение ран партнеру каким-либо оружием), также включающее шесть пунктов.

Однако Добаш и его коллеги (Dobash et al., 1992) критикуют Штрауса, Геллеса и Штайнметца за то, что те полагаются на достоверность сведений, указанных в письменных тестах. Кроме того, мотивы, контекст, значение и последствия насилия играют важную роль в понимании данного феномена. В одном случае жена дает мужу пощечину за то, что тот пытался ее изнасиловать. В другом случае муж ударил жену за то, что она разговаривала со своим бывшим любовником. Мотивы, контекст ситуации разный.

Последние исследования подтверждают, что основной проблемой является мужская агрессия. Якобсон и его коллеги (1994), изучив группу мужей, склонных к насилию, выявили, что в каждом случае жены являются жертвами. Если начинался скандал, то никакое поведение жены не могло предотвратить насилие со стороны мужа. Жены отвечали насилием только на эмоциональное оскорбление или непрекращающееся физическое насилие. Выделяют так называемое мягкое насилие (толкание, пощечины, хватание за лацканы) и жестокое насилие (избиение руками, ногами) (Pan, Naidig, and O'Leary, 1994).

В половине случаев в клинической практике встречается именно «мягкое» насилие. «Мягкое» насилие на женщин оказывает более негативное психологическое влияние, чем на мужчин (Vivian and Langhinrichsen-Rolling, 1994). Жестокое насилие – это процесс, часто направленный в одну сторону, от которого чаще всего страдают женщины. Такие случаи составляют от 30 до 40% от общего числа случаев в клинической практике. Якобсон и его коллеги (1994), а также

Вивиан и Лангхинрихсен-Роллинг выявили, что женщины прибегают к жестокому насилию в следующих случаях: в целях самозащиты от физической агрессии, когда их принуждают что-либо делать, в том числе заниматься сексом. Мужчины прибегают к использованию силы для того, чтобы настоять на своем (Cascardi, Langhinrichsen-Rolling, and Vivian, 1992; Langhinrichsen-Rolling, Neidig, and Thorn, 1995).

Мужское насилие – большая социальная проблема, так как оно часто приводит к тяжелым физическим и психологическим травмам. Отчеты полиции свидетельствуют, что более 90% преступлений в отношении своего партнера совершают мужа или экс-мужья, и только 5% преступлений в отношении своих мужей совершают жены (экс-жены) (Kurz, 1994). Несоответствие данных, приведенных в обзоре и полученных в полиции, свидетельствует о тяжелых последствиях мужского насилия.

Большинство мужчин, физически оскорбляющих своих жен, либо находятся в депрессии, либо имеют клинически выраженные признаки личностных расстройств. Часто у таких мужчин на подсознательном уровне постоянно присутствуют иррациональные мысли. Личность, склонная к проявлению насилия, обычно требует безусловной любви и одобрения. Как правило, они слишком чувствительны к любой критике и отвержению со стороны партнера. При малейшем невнимании к ним они начинают иррационально мыслить, обвинять, делать сверхобобщения. Взрываясь, муж считает необходимым исправить «оскорбительное» поведение жены, показать ей, «кто здесь главный». Контролируемый взрыв гнева приводит к тому, что жена еще больше отвергает мужа. Повторный цикл приводит к ухудшению взаимоотношений, возникновению негативных мыслей, чувств, поступков (Lohr, Hamberger, and Bonge, 1988).

Классическая картина личности, склонной к проявлению насилия, описывает человека с низкой самооценкой и высокой потребностью во власти, который требует от себя совершенства и абсолютного послушания от жены. Разочарование из-за неисполненных желаний и ожиданий приводит к потере самоуважения; у такого мужчины возникает ощущение, что неудачи будут всегда. Муж обвиняет жену в этой ситуации, и хотя сам чувствует себя виноватым, но тем не менее оправдывает оскорбление.

Другие исследователи, в частности Хэмбергер и Хастингс (1986), выявили три характерологические черты, свидетельствующие о личностных нарушениях у мужчин, посещающих программу предотвра-

щения насилия в семье. Чаще всего это были пограничные шизоидные, нарциссически-антисоциальные, обсессивно-компульсивные, склонные к обладанию и зависимости личности. Каждый тип личности требует своего подхода в терапии.

Некоторые исследователи разработали методы профилактики насилия в семье. Так, при незначительных проявлениях насилия в семье лучше не доводить ситуацию до жестоких побоев. У насилия есть свое начало и продолжение: например, словесные оскорбления могут с течением времени перейти в более экстремальные виды насилия (Sugarman, Aldarondo, and Boney-McCoy, 1996). Важно предотвращать небольшие проявления насилия в семье и расценивать это как серьезный недостаток контроля поведения.

Насилию в семье способствуют следующие факторы: приемлемость агрессивного поведения в семье родителей, жизнь с агрессивным супругом (супругой), тяжелые личностные конфликты (O'Leary, 1993). Дополнительные исследования указывают на то, что риск проявления физической агрессии в браке значительно увеличивается, если молодые супруги имеют низкий доход, злоупотребляют алкоголем или наркотиками, находятся в депрессии, не умеют решать супружеские конфликты (Pan, Neidig, and O'Leary, 1994; Sugarman et al., 1996). Депрессия, алкоголизм, скандалы могут быть не только причиной, но и следствием насилия в браке. При тестировании супружеских пар нужно помнить, что чем чаще упоминается насилие, тем важнее эта проблема для данной семьи. То есть супруги, указывающие на частые оскорбления, отталкивание, пихание, больше нуждаются в терапии, чем партнеры практически не применяющие физическую силу для выяснения отношений (исключая, пожалуй, одну пощечину во время последнего скандала) (Hamby, Poindexter, and Grey-Little, 1996).

Мичиганская коалиция против насилия в семье (1988) перечисляет семнадцать типов поведения, которые повышают вероятность использования грубой физической силы.

- Ревность (признак обладания и недостатка доверия).
- Контроль над поведением (сколько времени не был дома, сколько потратила денег, друзья и т. д.).
- Быстрое сближение (браки были заключены после бурного романтического увлечения, либо это было импульсивным решением на работе).
- Нереалистичные ожидания.
- Изоляция партнера (от семьи и друзей).

- Обвинение других людей в своих проблемах.
- Обвинение других людей в своих чувствах (мужчина перекладывает на женщину ответственность за свое счастье).
- Повышенная чувствительность (легко обижается).
- Жестокость по отношению к животным или детям.
- В семье супруги часто, как бы в шутку, применяют свою физическую силу.
- Словесные оскорбления.
- Ригидные половые роли.
- Резкие непредсказуемые изменения настроения и поведения.
- Избиения в прошлом.
- Угроза насилия.
- Битье посуды, мебели и т. д.
- Любое применение силы во время ссоры.

В идеале женщинам, которых избили мужа, необходимо 1) уйти из дома; 2) не возвращаться до тех пор, пока муж успешно не пройдет программу лечения, а супружеская пара не начнет проходить супружескую терапию.

Психологические ловушки и оскорбление женщины

После избиения женщины на какое-то время уходят из дома, около половины из них вскоре возвращаются к своим мужьям. Половина из тех, кто возвращается, будет избита через краткий промежуток времени (Landes, Siegel, and Foster, 1993). Возникает закономерный вопрос: почему же они все-таки возвращаются? Чтобы понять? почему же женщины все-таки остаются вместе с избивающими их мужьями, важно рассмотреть четыре позиции.

Какие последствия влечет за собой насилие в супружеской жизни?

Хотя в долгосрочной перспективе последствия насилия неутешительны, но в близком будущем предстоит период сильного раскаяния, сожаления, появится ощущение медового месяца. Избитая жена начинает верить в то, что «если она научится делать так, чтобы супруг все время пребывал в хорошем настроении», то побоев больше не будет.

Сколько сил тратит женщина на поддержание хороших взаимоотношений и что она получает взамен?

Оба супруга должны тратить и время и силы на поддержание хороших взаимоотношений в браке. Однако когда возникают конфликтные ситуации, человек сам выбирает, сколько энергии и сил расходовать. Некоторые супруги так тщательно и осторожно подходят к выбору темы для конфликта, что редко когда выходят из себя. Другие используют любую возможность для длительных переговоров и убеждения. Согласно исследованиям Баузермана и Ариаса (1992), женщины, которых избивают мужья, склонны оставаться в браке, жалея свои силы и энергию, затраченные на решение супружеских проблем. Эта ловушка называется «оправдание своих усилий». Такие женщины дают так много, а получают так мало, что начинают оправдывать затрату своих сил, цепляясь за важность взаимоотношений.

Верит ли она в то, что ее супруг способен измениться?

Когда женщина попадает в психологическую ловушку, она начинает вкладывать много сил и времени в поддержание хороших супружеских отношений – до тех пор, пока не поймет тщетность всех своих усилий. Тогда у женщины появляется мотивация прекратить такие отношения, поскольку все ее подчас невероятные усилия заканчиваются ничем, вера в то, что тяжелым трудом можно исправить ситуацию, постепенно исчезает. С большей вероятностью в ловушку попадет та женщина, которая скрепя сердце стремится всеми силами поддерживать мир, сглаживая острые углы.

Согласно исследованиям Баузермана и Ариаса (1992), когда тщетность усилий становится очевидной для избиваемой женщины, у нее исчезает желание продолжать подобные взаимоотношения.

Если женщина не прикладывает практически никаких усилий, то она с большей вероятностью останется в таком браке.

Куда можно уйти от мужа?

Понятно, что если у женщины есть запасной «аэродром» (где она может жить), то, вероятно, она все-таки уйдет от такого мужа. Если родители женщины живут неподалеку и у них сохранились теплые взаимоотношения, она, скорее всего, также уйдет от мужа. Если у

женщины есть финансовые ресурсы, чтобы начать жить самостоятельно, ее желание уйти может осуществиться в реальности. Если она в состоянии заботиться о своих детях самостоятельно, без помощи мужа, вероятнее всего, она все-таки уйдет. Даже если женщина отказывается уходить, психотерапевт должен сообщить ей телефон горячей линии Национальной службы против насилия в семье: 1-800-333-SAFE. Сотрудники этой организации направляют женщин в ближайшее убежище и оказывают необходимую помощь и поддержку в кризисной ситуации.

Исследование результатов лечения

Согласно исследованиям Марголина и Фернандеса (1987), бывают случаи, когда применение грубой физической силы в супружеских взаимоотношениях внезапно прекращается. На основе длительного изучения состояния 772 супружеских пар в течение первого года было установлено, что более одной трети мужчин прекращают бить, словесно оскорблять и высказывать угрозы своим женам. Половина мужчин, избивавших жен в течение первого года исследования, продолжали применять силу постоянно или время от времени. Никто из них не проходил программу лечения агрессивного поведения (Aldarondo, 1996).

Хотя не существует единого подхода к лечению, эффективного во всех отношениях (Rosenfeld, 1992), многие исследователи отмечают эффективность подходов, предполагающих работу с отношением к власти, исследование семейной динамики, способов общения, использующих техники, направленные на успешное решение проблемы для пар, имеющих мотивацию на это (Harrell, 1991; Petrik, Petrik, and Subotnik, 1993). Сочетание лечения и вмешательства закона приводило к тому, что через три года в половине случаев существенно снижалось применение силы (Woffordt, Mihalic, and Menard, 1994). В Институте семьи в Сомерсете, Нью-Джерси, добились еще более впечатляющих результатов – 75% клиентов, направленных на лечение решением судебных органов, после прохождения курса психотерапии перестали избивать своих супругов (супругов) (Wylie, 1996). Хотя отдаленные результаты этой программы неизвестны, все же некоторые моменты привлекают внимание специалистов. Занятия в этом институте проходят в формате групповой терапии открытого общения без утаивания информации. Бывшие клиенты выступают спонсорами или котерапев-

тами. Во время прохождения программы мужчинам объясняют позиции власти в обществе, разницу позиций в общении с супругой в рамках отношений «мужчина – женщина», позиции в общении в рамках отношений «начальник – подчиненный». Дополнительное феминистское послание вплетается в структуру высоко эмоционального, открытого, честного общения между мужчинами.

Кроме того, была изучена роль правоохранительных органов в предотвращении насилия в семье. Некоторые исследователи считают, что арест приведет к рецидиву насилия. Но Розенфельд (1992) в своих исследованиях не отметил сколько-нибудь заметного различия по количеству рецидивов мужчин, арестованных за совершение насилия в семье, и мужчин, прошедших курс психотерапии.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 12: ПРОГРАММЫ ДЛЯ СУПРУГОВ, СКЛОННЫХ К ПРОЯВЛЕНИЮ НАСИЛИЯ

Прежде всего контролируйте применение силы

Когда супруги физически, словесно или психологически оскорбляют друг друга, этому в первую очередь нужно уделить особое внимание. Иногда следует убедить пару, что поведение, исключающее возможность насилия, должно стать первоначальной целью терапии. Все подходы к лечению сходятся в одном: невозможно научиться правильно спорить, выражая при этом поддержку, если один или оба партнера отрицают значение насилия. Конфронтация состоит в том, чтобы объяснить партнеру, применяющему насилие, историю насилия, кризисную природу данной ситуации, в которой оказались супруги.

Если насилие продолжается, особенно если оно преследует цель подчинить или контролировать партнера, супругам необходимо предложить курс индивидуальной психотерапии. Агрессивные партнеры должны научиться принимать на себя ответственность за свое агрессивное поведение и контролировать себя. К несчастью, практически все мужчины, избивающие своих жен, внутренне убеждены, что «сука это заслужила». С такими установками мышления насилие непременно будет повторяться. Разрушить этот образец мышления невероятно тяжело (см. обсуждение далее).

С женщинами необходимо беседовать отдельно, во-первых, для того, чтобы предложить им протекцию, если они этого желают, во-вторых, чтобы предотвратить месть мужа за то, что она что-

то честно расскажет во время сеанса. Если жена ушла от мужа и проживает в «убежище», то совместные сеансы могут привести к тому, что муж начнет выслеживать свою жену, тем самым она может оказаться в большой опасности.

Если насилие продолжается и супруга постоянно рискует своей жизнью или здоровьем, терапевт имеет законное право сообщить о проблеме в полицию. Это нужно сделать даже против желания женщины заявлять об этом в полицию, если она продолжает защищать своего супруга и принижает значимость проблемы. Терапевтам необходимо вести запись своих действий и рекомендаций, чтобы защитить себя от судебных разбирательств (преступная небрежность врача, противозаконная деятельность, злоупотребление доверием) в дальнейшем, если преступная деятельность не была предупреждена.

Исследователи до сих пор стремятся определить, какие условия должны быть соблюдены при проведении совместных психотерапевтических сеансов.

Прежде всего необходимо, чтобы оба партнера чувствовали себя комфортно во время совместного психотерапевтического сеанса, чтобы женщина не боялась говорить о том, что она думает, в присутствии своего супруга, чтобы ни один из супругов не злоупотреблял алкоголем и наркотиками и не страдал психотическим или биполярным расстройством, не контролируемым с помощью лекарственных препаратов во время сеансов.

Терапевтическая интервенция 12а:

Оценка насилия

Уолкер (1989) предлагает выявлять следующие три сценария для всех жертв насилия:

- Опишите, что произошло, когда партнер применил силу впервые.
- Опишите типичную ситуацию, когда ваш партнер применяет силу.
- Опишите самую худшую ситуацию, когда ваш партнер применил силу.

Используя полученную информацию, терапевт узнает не только динамику, но и спектр ситуаций, и характер примененной силы.

Терапевтическая интервенция 12б:

Составление плана безопасности

При работе с женщинами и мужчинами, опасаящихся, что по отношению к ним будет применено насилие, важно помочь им разработать так называемый план безопасности, в соответствии

с которым они могут покинуть дом при угрозе насилия до того, как оно произойдет. Обычно в план безопасности включаются следующие составляющие: 1) запасные ключи от машины, спрятанные в доступном месте, 2) наличие определенной суммы денег, 3) информация о том, куда можно поехать (в гостиницу, к родственникам, к друзьям и т. д.), 4) ясное представление о том, в какое безопасное место можно отвезти детей, 5) друзья или соседи, которые могут прийти по первому же телефонному звонку, 6) информация о том, кому можно позвонить после того, как он окажется в безопасном месте. План безопасности придает жертве уверенность в своих силах, обеспечивает защиту на короткий промежуток времени до тех пор, пока не будет выработано более приемлемое решение.

Далее: возражайте против употребления алкоголя и наркотиков

Национальная эпидемия злоупотребления алкоголем и наркотиками тесно сплетена с эпидемией насилия в семье. Согласно исследованиям Стита, Кроссмана и Бишофа (1991), почти невозможно было различить две группы. Первая группа состояла из тридцати девяти мужчин, посещавших программу против насилия в семье. Вторая состояла из пятидесяти двух мужчин, проходящих лечение по поводу алкоголизма. Шестьдесят четыре процента мужчин, избивающих своих жен, были алкоголиками, пятьдесят девять процентов мужчин, лечившихся от алкоголизма, избивали своих жен.

Две группы отличались только по уровню проблем и стресса в супружеской жизни, равноправия половых ролей, насилия над детьми. Ошеломляющее сходство между двумя группами наводит на мысль, что решение проблемы насилия очень тесно связано с проблемами зависимостей, а проблема алкогольной зависимости неразрывно связана с проблемами насилия в семье. Конечно, программы, направленные на решение обоих вопросов, имеют больше шансов на успех. О'Фаррелл и Чокитт (1991) выявили, что до прохождения программы лечения от алкоголизма супруги указывают на уровень насилия, который в пять раз превышает допустимую норму по Шкале стратегии в конфликтной ситуации. Спустя год после лечения женщины набирали баллы, не отличающиеся от нормы по этой шкале. Мужья применяли насилие в два раза чаще, чем это соответствовало норме.

Затем продолжайте работу над улучшением супружеских взаимоотношений

Когда насилие находится под контролем, по выбору терапевта можно назначить совместные психотерапевтические сеансы. Но

многие психотерапевты считают, что если в семье присутствует насилие, необходимо, чтобы избивающий по закону отвечал за свои поступки, жертва была защищена, а терапия должна проводиться только в отношении лица, применяющего насилие. Они считают, что насилие нельзя трактовать как проблему взаимодействия, лечить в рамках супружеской терапии. Если супруги решили остаться в браке, терапия будет более успешна в том случае, если насилие будет трактоваться в рамках динамики развития личности.

Безусловно, во время психотерапевтического сеанса могут быть затронуты сильные чувства и оскорбительное поведение. По моему опыту, не бывает так, чтобы все шло гладко. Для того чтобы предотвратить насилие во время сеанса, многие терапевты вводят правила, которые разрешают клиенту покинуть кабинет, если нахлынут слишком сильные чувства.

В ПОМОЩЬ СТУДЕНТАМ

Терапевтический диалог (Гнев)

Психотерапевт, работающий с супругами, испытывающими сильное чувство гнева, должен исследовать следующие области:

1. Как в идеале каждый из супругов хотел бы обращаться со своим чувством гнева?
2. Каким образом в идеале каждый из супругов хотел бы справляться с чувством гнева другого человека?
3. Какое взаимодействие, какие ситуации в браке вызывают у клиента чувство гнева?
4. Какие ситуации и взаимодействие вызывают чувство гнева у большинства других людей?
5. Какие сходства и различия между ситуацией, складывающейся у данной пары, и среднестатистической супружеской пары, которую психотерапевт знает лично?
6. Какими механизмами управления чувством гнева умеет пользоваться клиент?
7. Какие механизмы с успехом используют люди в сходных ситуациях?
8. Какие еще способы может освоить клиент?
9. Как клиент в детстве справлялся со своим чувством гнева?
10. Каким образом супруга клиента справлялась в детстве со своим чувством гнева?

11. Как, по мнению клиента, люди из обычной знакомой ему семьи справляются со своим чувством гнева?
12. Какие конструктивные способы решения клиент видел в других семьях?
13. Что может сделать супружеская пара в своем взаимодействии, чтобы расширить свои возможности управлять чувством гнева?
14. Насколько реально использовать идеальные модели обращения со своим чувством гнева? Как можно изменить идеальную модель, чтобы она стала более достижимой?

Тест 1. Когда вы испытываете гнев?

1. Испытываете ли вы гнев при обсуждении денежных вопросов со своим партнером?
2. Испытываете ли вы гнев, когда ваш партнер спрашивает о том, что вы чувствуете?
3. Испытываете ли вы гнев, когда ваш партнер поступает глупо или незрело?
4. Испытываете ли вы гнев, когда партнер разочарован вами?
5. Испытываете ли вы гнев, когда ваш партнер пользуется преимуществами своего пола?
6. Испытываете ли вы гнев, если ваш партнер не терпит ваши недостатки?
7. Испытываете ли вы гнев из-за разницы в зарплате?
8. Испытываете ли вы гнев, если ваш партнер принимает важное решение, не посоветовавшись с вами?
9. Испытываете ли вы гнев, когда шалят дети?
10. Испытываете ли вы гнев, когда ваш партнер идет куда-то без вас?
11. Испытываете ли вы гнев, если вам приходится присматривать за детьми, в то время как супруг ушел на вечеринку?
12. Испытываете ли вы гнев, когда неожиданно приезжают друзья или родители супруги?
13. Испытываете ли вы гнев, если не сделано что-то по дому?
14. Испытываете ли вы гнев, если вашему партнеру интереснее общаться с другими людьми, чем с вами?
15. Испытываете ли вы гнев, когда в доме беспорядок?
16. Испытываете ли вы гнев, когда ваш партнер больше прислушивается к мнению других людей?

17. Испытываете ли вы гнев, если ваш партнер вам не предан?
18. Испытываете ли вы гнев, если ваш партнер слишком сильно выпил?
19. Испытываете ли вы гнев, если ваш партнер быстрее достигает своих целей, чем вы достигаете своих?
20. Испытываете ли вы гнев, если родственники и друзья принимают сторону вашего партнера, а не вашу?
21. Испытываете ли вы гнев по поводу того, как одевается ваш партнер?
22. Испытываете ли вы гнев, если вам необходимо выполнить дополнительную работу по дому?
23. Испытываете ли вы гнев, если партнер предъявляет требования в сфере общения?
24. Испытываете ли вы гнев, если партнер предъявляет требования в сексуальной сфере?
25. Испытываете ли вы гнев, если партнер повышает голос?
26. Испытываете ли вы гнев, если партнер вас смущает?
27. Испытываете ли вы гнев, когда ваш партнер указывает на ваши ошибки?
28. Испытываете ли вы гнев, если ваш партнер тратит деньги, ничего вам об этом не сообщив?
29. Испытываете ли вы гнев, если ваш партнер намекает, что вы недостаточно делаете для него или для нее?
30. Испытываете ли вы гнев, если ваш партнер открыто выражает несогласие с вами в присутствии других людей?
31. Испытываете ли вы гнев, если ваш партнер не сотрудничает с вами?
32. Испытываете ли вы гнев, если ваш партнер уделяет внимание детям, а не вам?
33. Испытываете ли вы гнев, когда плохо себя чувствуете?
34. Испытываете ли вы гнев, когда ваш партнер злится на вас?

Оцените по пятибалльной шкале выраженность чувства гнева в данной ситуации:

- 5 баллов – очень сильный гнев;
- 4 балла – сильный гнев;
- 2–3 балла – умеренный гнев;
- 1 балл – слабый гнев;
- 0 баллов – отсутствие гнева.

Для того чтобы определить общий уровень гнева, сложите общее количество баллов и разделите их на 34 (на общее количество вопросов, которое можно менять по своему усмотрению). Так, если вы набрали всего 102 балла, ваш средний уровень будет $102 : 34 = 3$. Это означает, что обычно вы испытываете умеренно выраженное чувство гнева по отношению к своему партнеру.

Затем сравните число, полученное вами, с числом, которое получил ваш партнер. Выберите три пункта, где вы поставили максимальный балл, объясните вашему супругу (супруге), почему вы испытываете гнев в данных ситуациях. Потом поменяйтесь. Не комментируйте то, что говорит вам ваш партнер, и не защищайте себя. Однако вы можете задавать два вопроса: «Не мог бы ты рассказать об этом подробнее?» и «Что реально я могу сделать для того, чтобы тебе и мне было легче в этой ситуации?»

Тест 2. Сколько сил вы вкладываете в решение проблем супружеских взаимоотношений?

Иногда полезно задать гневающимся супругам вопрос, сколько сил и энергии они вкладывают в решение либо в предотвращение супружеского конфликта. Ответы следует оценивать по пятибалльной шкале:

1 балл – отсутствие усилий,

2 балла – незначительные усилия,

3 балла – умеренное усилие,

4 балла – большие усилия,

5 баллов – очень большие усилия на решение и предотвращение супружеских конфликтов.

1. Участвуете в принятии решения, на что потратить деньги.
2. Выполняете домашнюю работу.
3. Уделяете внимание тому, как выглядит ваш супруг (супруга).
4. Завтрак, обед и ужин вовремя приготовлен.
5. Не посвящаете членов семьи в свои дела.
6. Бьете друг друга.
7. Кричите друг на друга.
8. Выбираетесь с его (или ее) друзьями отдохнуть на всю ночь.
9. Встречаетесь со своими друзьями днем или вечером.
10. Часто занимаетесь сексом.
11. Выглядите слишком привлекательно.

12. Выглядите недостаточно привлекательно.
13. Дети плохо себя ведут.
14. Есть проблемы во взаимоотношениях с родителями супруга (супруги).
15. Слишком много работаете.
16. Смотрите телевизор.
17. Слишком много спите.
18. Много времени проводите с детьми.
19. Вырабатываете совместные решения по поводу режима дня.
20. Обсуждаете, как провести выходные или отпуск.

Супругам необходимо последовательно обсудить друг с другом все пункты, за которые было поставлено три и более балла. В данном случае бессмысленно складывать баллы и получать общий счет. Эта та сфера отношений, где супруги сами отвечают на вопросы. Стоит ли сюда вкладывать усилия или нет? Сколько сил нужно потратить на изменение существующих стратегий поведения, и какая от этого будет польза? Существуют ли другие возможности повысить мотивацию к изменению? Возможно, это та область, в которой вряд ли возможны кардинальные перемены, и человеку необходимо повысить свой уровень терпимости.

План групповой сессии для четырех-пяти супружеских пар, прорабатывающих проблему гнева

1. Теоретическая основа
 - A. Разница между иррациональным и рациональным гневом.
 - B. Как мышление обуславливает возникновение иррационального гнева.
 - 1) Иллюзия слияния с другим человеком приводит к раздражению и гневу.
 - 2) Несовпадение привычек и ритма жизни, а также различия между мужчинами и женщинами провоцируют гнев.
 - 3) Ревность провоцирует гнев.
 - 4) Потребность в контроле вызывает чувство гнева.
 - 5) Острая нехватка времени, усталость приводят к гневу.
 - 6) Чувство стыда провоцирует гнев.

С. Что вызывает рациональный гнев.

- 1) Критика.
- 2) Припоминание прошлого.
- 3) Отвержение.
- 4) Пассивно-агрессивное поведение.
- 5) Неумение выражать свои чувства.

Д. Физическое и словесное оскорбление, психологическое насилие

2. Тесты (выполняются супружескими парами самостоятельно, их результаты обсуждаются супругами между собой еще до участия в групповом обсуждении).

3. Терапевтический диалог (идет обсуждение в парах, затем групповое обсуждение).

(Супружеские пары последовательно пункт за пунктом обсуждают каждый вопрос.)

Во время группового обсуждения терапевт вместе с парами исследует, каким образом можно достичь желаемых целей во взаимоотношениях путем изменения сверхамбициозных, заоблачных ожиданий. Зная ситуацию в своей семье, в семьях друзей и родственников, супруги меняют свои ожидания на более реалистичные, у них повышается мотивация на то, чтобы выполнить изменения.

4. Терапевтические интервенции

Выполните одну или несколько интервенций на примере одной супружеской пары. Шеринг. После демонстрации в группе происходит обсуждение дополнительных интервенций.

А. Изменение иррационального мышления.

В. Выяснение различий между супругами и выбор приоритета для изменений.

С. Повышение мотивации для того, чтобы делать приятное партнеру.

Д. Работа с чувством ревности, интересами и хобби за рамками супружеских взаимоотношений.

Е. Разъяснение и планирование изменения в поведении.

Ф. Выработка навыка правильного ответа на критику.

Г. Как правильно отвечать, если партнер припоминает события из прошлого.

Н. Обзор деструктивных способов ответа на гнев партнера.

И. Техника «Письмо любви».

Ж. Понимание невербальных знаков.

- К. Выработка новых стратегий поведения.
 - Л. Посещение программы против насилия в семье.
5. Мотивация и время на выполнение изменений.
Обсуждение в группе.

Библиотерапия

- Borherdt, B. (1989). *Think straight! Feel great! 21 guides to emotional self-control*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- Dotty, B. (1994). *One hundred things we can do about anger and violence*. Reading, CA: Bookery.
- Lerner, H. (1985). *Dance of anger*. New York: Harper and Row.
- Statman, J. (1990). *The battered women's survival guide: Breaking the cycle*. Dallas, TX: Taylor.

Видеотерапия

- «Сцены из супружеской жизни» (*Scenes from a Marriage*, 1973). Режиссер Ингмар Бергман. Честный взгляд на фрустрацию в супружеской жизни.
- «Выстрел в Луну» (*Shoot the Moon*, 1973). Режиссер постановщик Алан Паркер. История о супружеской неверности.
- «Война роз» (*War of the Roses*, 1989). Режиссер Дени ДеВито. Комедия в жанре черного юмора о супружеском гневе и мести.
- «Кто боится Вирджинию Вульф?» (*Who's Afraid of Virginia Woolf?* 1966). Режиссер Майк Николс. Злые, полные горечи беседы между супругами, которые не способны простить, забыть и продолжать далее.

Вопросы и задания для профессионального роста (Гнев)

1. Придумайте метафору или образ, который помог бы супружеским парам наглядно понять, какое именно влияние оказывает иррациональный и рациональный гнев на взаимоотношения.
2. Составьте ваш собственный список нереалистичных ожиданий от супруга (супруги), которые вызывают иррациональный гнев. Предложите вашим клиентам обсудить этот список.
3. Как лучше всего ответить на гнев супруга? Как можно успокоить супруга (супругу) и при этом не оказаться избитой (избитым)? Каким образом лучше всего работать психотерапевту?

4. Каким образом психотерапевт может выявить применение насилия в семье? Как лучше представить супружеской паре план, уменьшающий словесное оскорбление, психологическое и физическое насилие? Как, по вашему мнению, лучше лечить партнера, склонного к насилию, – индивидуально или в паре?

ГЛАВА 2

ДЕПРЕССИЯ И СУПРУЖЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ*

*Самое ценное в браке то, что в нем можно
быть одному, не страдая от одиночества.*

Джеральд Бреннан

Люди, которых депрессия привела в клинику, считают трудным, если вообще возможным, отдавать, быть вовлеченным во что-либо и шутить со своей половиной. Они даже никак не реагируют на попытки партнеров как-то утешить и подбодрить их. Отсутствие энергии, заинтересованности и оптимизма создает весьма стрессовую ситуацию для брака, и корни этого лежат в каком-то депрессивном эпизоде. Чем дольше длится депрессия, чем тяжелее она становится, тем большему стрессу подвергаются взаимоотношения супругов. Многие супружеские пары, в которых один из партнеров страдает депрессией, не только разделяют друг с другом свои супружеские проблемы, но и переживают нечто большее, что и может привести их непосредственно к депрессии.

С другой стороны, несчастливые отношения, для которых характерны те или иные расстройства, могут провоцировать клиническую депрессию как у одного, так и у обоих партнеров. Таким образом, эмоционально неудовлетворительные супружеские отношения могут провоцировать или обострять клиническую депрессию, которая, в свою очередь, может в дальнейшем создавать напряжение в браке. Рассмотрим поразительно высокие показатели соответствия депрессии и супружеской неудовлетворенности: если кто-то состоит в браке, который может быть охарактеризован как проблемный и несчастливый, то в 50% случаев можно говорить о том, что один из партнеров испытывает клиническую депрессию (Beach, Sandeen, and O'Leary, 1990).

* *Прим. автора:* настоящая глава была подготовлена в соавторстве с Серен Кохен.

В центре внимания всех приводимых в данной главе исследований находятся пары, в которых один из супругов лечился от депрессии, определяемой в соответствии с критерием DSM–IV, в условиях клиники. Несмотря на то, что некоторые из сделанных открытий могут быть применены к парам, переживающим мимолетную тоску, что не имеет никакого отношения к клиническим формам, наша цель состоит в том, чтобы выявить какие-то конкретные проблемы, с которыми сталкиваются пары с нарушениями, пары, которые помимо всего прочего имеют серьезное заболевание, связанное с депрессией.

Терапевтам необходимо оценивать, что больше вызывает боль и дистресс – депрессия или нарушения в браке. Если создается впечатление, что проблемы связаны с отношениями, а корни депрессии лежат в конфликте супругов, уходах или острых различиях в позициях супругов, тогда будет показана традиционная терапия пар. Когда депрессия сохраняется в высоко функциональных браках, и кажется, что супружеские проблемы больше связаны с негативными последствиями депрессии, в таком случае супругам рекомендуется партнерско-супружеская терапия (в которой супруг, который не страдает депрессией, становится ассистентом терапевта и работает с терапевтом над облегчением депрессии). Однако в большинстве случаев терапевт будет работать с двойным диагнозом (депрессией и нарушениями в браке).

Настоящая глава начинается с того, как проблемные браки могут провоцировать депрессию одного или обоих партнеров. Во второй части главы внимание будет сосредоточено на том, каким образом проводить профилактическую работу с супругами, который не подвержены депрессии, и как можно использовать этих людей в партнерско-супружеской терапии с тем, чтобы они оказывали помощь своим партнерам.

НАРУШЕНИЯ В БРАКЕ ПРОВОЦИРУЮТ И ПОДДЕРЖИВАЮТ ДЕПРЕССИЮ

Взаимодействие супругов играет важную роль в этиологии, сохранении и лечении некоторых форм депрессии. Обратимся к следующим статистическим данным:

1. В 1987 году Вейссман (Weissman) показал, что риск столкновения с серьезной депрессией был в двадцать пять раз выше как у мужчин, так и у женщин, состоящих в негармоничных браках, нежели у тех лиц, чьи супружеские отношения характеризовались гармонией.

2. Несмотря на то, что в общей популяции женщинам чаще, чем мужчинам, ставят диагноз депрессии, при столкновении с нарушениями в браке мужчины и женщины в одинаковой степени рискуют быть подверженными депрессии.
3. В 1978 году, в своем исследовании женщин – представительниц рабочего класса Англии, Браун и Харрис (Brown and Harris) выявили, что у 38% женщин, которые не имели глубоких доверительных отношений с мужем или другом, развивались психиатрические симптомы депрессии после стрессогенного жизненного события. Только у 4% женщин, которые установили поддерживающие близкие отношения с партнером, развивалась депрессивная симптоматика.
4. Биртчнелл и Кеннард (Birtchnell and Kennard) в проведенном в 1983 году исследовании пытались оценить влияние, которое брак оказывает на психическое здоровье человека. Они обследовали 240 здоровых замужних женщин графства Суссекс, Англия, и сравнили их с 240 женщинами, страдающими депрессией, которые пребывали в местной клинике. Все женщины прошли подробное интервью, касающееся их личной жизни, тесты на определение личностного профиля, а также тесты на выявление депрессии и психологических нарушений. Результаты показали непосредственную связь между удовлетворенностью браком и психическим здоровьем. Среди женщин, страдающих депрессией, 34% имели неудовлетворительные браки по сравнению с 8% здоровых женщин. Эти две группы отличались и качеством супружеских взаимодействий, когда значительно большее количество женщин, страдающих депрессией, воспринимали себя как людей, которые получают меньше любви, чем отдают (43% по сравнению с 28%), и считали своих мужей доминирующими партнерами (63% по сравнению с 41%).

Связь между неудовлетворенностью браком и депрессией становится очевидной, если рассмотреть, насколько близки оба эти состояния. С субъективных позиций, как нарушения в браке, так и депрессия представляют разновидности негативных эмоциональных состояний. И то, и другое сопровождается гневом, подавленным настроением, отсутствием мотивации, воспринимаемой как беспомощность и безысходность. На поведенческом уровне оба состояния связаны с нехват-

кой социальных навыков, плохой способностью к коммуникации и разрешению проблем, уверенностью в том, что выражение и удовлетворение потребностей сопряжены с антипатией и принуждением. На когнитивном уровне как пары, имеющие нарушения, так и люди, страдающие депрессией, полагают, что их проблемы слишком велики, чтобы их можно было решить, или они слишком ригидны для изменений.

Принимая во внимание частичное совпадение симптоматики, каким образом можно определить, что возникает первым? Является ли депрессия причиной нарушений во взаимоотношениях супругов или нарушения в отношениях вызывают депрессию?

Руководствуясь многими подтверждениями, приведенными выше, можно предположить, что борьба, которую ведут супруги, способствует развитию депрессии (Brown and Harris, 1978). Наиболее впечатляют исследования, которые показывают, что в счастливых браках люди способны лучше выдерживать стресс, и меньше вероятность, что они станут жертвой депрессии (Weissman, 1987). Кроме того, исследование Биртчнелла и Кеннарда (Birtchnell and Kennard, 1983) показало, что различия в супружеских нарушениях между женщинами, страдающими депрессией, и теми, для которых было характерно нормальное настроение, имели место потому, что здоровые женщины в сообществе положили конец своим неудовлетворительным бракам. Согласно этим результатам можно предположить, что расторжение неудовлетворительного брака могло улучшить психическое здоровье. В действительности после того, как женщины, состоявшие в неудовлетворительных браках, получали развод, их психическое здоровье улучшалось до того уровня, который отмечался у женщин, состоящих в удовлетворительных браках. Этот паттерн верен как в отношении пациентов, так и женщин из сообщества, и в дальнейшем поддерживает взаимосвязь между позитивными супружескими взаимоотношениями и психическим здоровьем.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ДЕПРЕССИЮ?

В 2001 году примерно один из двадцати американцев (свыше 11 миллионов людей) страдал депрессией. В течение жизни свыше 8% мужчин и свыше 23% женщин рискуют столкнуться с серьезными нарушениями, вызванными депрессией (Depression Guideline Panel, 1993). Большая часть этих лиц состоит в браке.

Ученые пришли к единодушному мнению: несмотря на то, что биологические и генетические факторы могут представлять для человека риск развития депрессии, первостепенную роль в провоцировании и сохранении большинства случаев депрессии играют психологические факторы (Depression Guideline Panel, 1993). Три самые популярные психологических теории депрессии (когнитивно-бихевиоральная теория, психоаналитическая теория и межличностная теория) непосредственно связывают лечение депрессии с супружеским контекстом.

Когнитивно-бихевиоральная теория предлагает наиболее популярное объяснение депрессии и делает акцент на том влиянии, которое мысли оказывают на поведение и мотивацию (Wright, Thase, Beck, and Ludgate, 1993). Согласно Беку и др. (Beck, 1967; Beck et al., 1979), сущность депрессии представлена тремя когнитивными нарушениями: произвольные умозаключения, чрезмерные обобщения и гиперболизации/минимизации. Эти нарушения приводят к тому, что люди начинают ощущать безвыходность положения в отношении прошлого, настоящего и будущего. Когнитивные паттерны депрессии являются глубоко укоренившимися у людей, страдающих депрессией, и представляются им абсолютно верными и целесообразными. В процессе терапии делается акцент на том, чтобы определить основные убеждения пациента и «мыслительные заблуждения», которые приводят к обреченному на провал поведению. Это, если можно так выразиться, гипотезы, «проверенные» в повседневной жизни и во время терапевтических сессий. Человек учится контролировать содержание своих мыслей и стимулировать их обоснованность.

Первое когнитивное нарушение – произвольные умозаключения относятся к процессу составления произвольных негативных заключений из своего опыта. Жена, которая впадает в депрессию из-за того, что ее муж купил подержанную машину, а не новую, может чувствовать, что он имплицитно сообщает ей о том, что ее вклад в семейный бюджет является недостаточным (ведь она работает неполный день). Это произвольное умозаключение, которое может быть верным, но не обязательно является таковым. Рассматривая правдивость или ошибочность подобных утверждений на совместных сессиях, партнер, страдающий депрессией, может научиться осознавать свою тенденцию использовать произвольные умозаключения.

Чрезмерные обобщения относятся к паттерну составления обширных всеобъемлющих заключений, основанных на каком-то одном со-

бытии. Например, если у человека был ужасный день, когда все ва-лилось из рук, чрезмерным обобщением будет то, что завтра и послезавтра все будет так же плохо. Именно к этому типу чрезмерных обобщений постоянно прибегает человек, страдающий депрессией. Самым главным чрезмерным обобщением, с которым терапевты сталкиваются в процессе работы с парами, страдающими депрессией, является следующее: брак не может измениться к лучшему, и партнер, страдающий депрессией, не способен воспринимать то, что его любят и ценят его заслуги. В процессе терапии, когда мы имеем дело с безысходностью и мыслями о невозможности изменений, можно поступить следующим образом: рассмотреть, как пара осуществляла изменения в прошлом, чтобы справиться с кризисами, или обсудить другие известные им пары, которые осуществили важные изменения, подчеркивая то, что их обращение за терапевтической помощью является главным новым изменением и символизирует тот вклад, который пара делает, чтобы осуществить другие необходимые изменения.

Гиперболизация и минимизация относятся к такому паттерну мышления, когда сущность негативных событий гиперболизируется, а влияние событий позитивных минимизируется. Когда муж всю неделю пребывает в размышлениях, сильно расстраиваясь из-за того, что жена назвала его «эмоциональным карликом» (так как он никогда не мечтает или не вспоминает фильм, который они смотрели на прошлой неделе, комнату, которую они красили в выходные дни, или восхитительный секс прошлой ночью), он оказывается вовлеченным в мыслительный процесс с характерными нарушениями, а именно: с гиперболизацией-минимизацией. Когда жена помнит те обеды, что оказались невкусными, и забывает обед, которым все восхищались, имеет место тот же самый процесс.

Удар по самооценке человека, который наносит поражение, всегда сильнее, чем поддержка успеха. Но для человека, страдающего депрессией, этот дисбаланс оказывается непомерно увеличенным, так что позитивные события практически никак не отмечаются. Две важные цели терапии состоят в следующем: научиться контролировать и признавать маленькие удачи, которые происходят каждый день, и научиться сдерживать значение повседневных поражений. Этому можно научиться как на индивидуальном уровне, так и на уровне пары. Легкая терапевтическая интервенция состоит в том, чтобы убедить пару попытаться изменить оценочную систему позитивных и нега-

тивных событий. Вечер, который закончился неприятным событием, необходимо минимизировать, в то время как удачную торговлю, которую они организовали на школьной ярмарке для сбора благотворительных средств, стоит гиперболизировать.

В психоаналитической теории принято считать, что депрессию вызывают именно содержание мыслей и влияние, которое они оказывают, а не процессы, порождающие эти мысли. В традиционной психоаналитической теории делается акцент на том, как утрата любви и эмоциональная небезопасность являются ключевыми переменными для депрессии. В самых современных подходах особо подчеркиваются утрата самооценки и защитные реакции. Тем не менее реакция на утрату продолжает оставаться главной причиной депрессии в аналитической теории. Наиболее часто те утраты, которые человек переживал в раннем возрасте, очень серьезно влияют на развитие личности. Понимая личностную организацию человека, можно проследить, как в прошлом тем или иным человеком контролировался страх быть отвергнутым и как в настоящее время супруги работают над этим страхом.

Утрата любви партнера, безопасности, которую он обеспечивает, или чувства самоутверждения, которое дает партнер, часто приводит к тому, что человек направляет свои болезненные чувства заброшенности внутрь себя. Ощущение того, что партнер отказался от тебя или потерял к тебе интерес, вызывает глубокое чувство утраты. На серьезность и характер утраты в настоящее время оказывают влияние и другие утраты, которые имели место в жизни клиента, что и определяет серьезность реакции.

Отвергающий партнер вносит свою лепту в то, что через какое-то время супруг, переживающий депрессию, начинает сам на себя наговаривать. Боль от утраты направляется человеком вовнутрь и принимает форму ненависти к самому себе или гнева, направленного на себя. Отвергнутые партнеры боятся открыто проявлять свой гнев по отношению к отвергающим супругам, которые могут совсем прекратить с ними отношения или в дальнейшем разрушить их самооценку.

Цели психоаналитической терапии всегда заключаются в том, чтобы изменить структуру личности, а не только облегчить симптомы. Люди должны подходить к браку с когнитивной и эмоциональной открытостью, которая не искажает предназначенные для супруга сооб-

щения. В психодинамической терапии делается акцент на том, что инсайт (понимание того, как человек научился реагировать определенным образом), работа с переносом (как отношение к терапевту выявляет отношение к другим значимым людям в жизни) и корректирующие эмоциональные реакции (принятие во время сессии поддержки, любви и прощения со стороны супруга) приведут к улучшению, касающемуся межличностного доверия, механизмов владения собой и способности переживать широкий спектр эмоций.

В психодинамической терапии пар супруги учатся обсуждать, как их собственные образы (внутренние образы любимых из раннего детства) влияют на то, как они справляются с отвержением со стороны их супруга. Посредством раскрытия, шеринга и повторной обработки того, что происходит «со мной в моем браке», и дифференциации этого от происходившего «со мной в детстве» или «с моими родителями в их браке» люди учатся принимать ответственность за свои отношения, существующие в настоящее время.

В модели социальных навыков Левинсона приводятся такие межличностные аспекты поведения, как потенциальные причины и средства излечения от депрессии (Lewinsohn, 1987; Lewinsohn, et al., 1984; Schmaling and Becker, 1991). В этом подходе подчеркивается важность смены ролей, переживания утраты, горя и конфликта для этиологии и лечения депрессии. Пациентов поддерживают в том, чтобы они оценивали свое взаимодействие с другими, в особенности то, как они изолируют себя от поддерживающих отношений. В межличностной теории используются межличностные когнитивные способности (когнитивная теория) и реакции на утрату (психодинамическая теория). Концептуально ее уникальность связана с тем, что в ней делается акцент на настоящих связях и значении, которое различные самообразующиеся межличностные модели поведения имеют для других.

Эти три теории во многом схожи, но в них прослеживается и ряд очевидных теоретических различий. Интеграция теоретических наблюдений разных клиницистов позволяет выделить по крайней мере три фактора, которые, по-видимому, служат связующим звеном между депрессией и неудовлетворенностью в браке. К ним относятся: характерные черты личности, внешние факторы, вызывающие стресс, и стили управления стрессом. Каким образом каждый из этих благоприятных факторов связан с супружеской жизнью и способствует возникновению депрессии?

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 1: ТРИ ОСНОВНЫХ ВОПРОСА, СВЯЗАННЫХ С ОЦЕНИВАНИЕМ

Следующие три вопроса охватывают наиболее важные теоретические основы эмоций, связанных с депрессией, и позволяют оценить, насколько межличностные или интрапсихические вопросы способствуют или обостряют депрессию клиента:

1. Какие мысли о вашем браке или вашем партнере наиболее болезненны для вас? Какие мысли о вашем супруге и состоянии вашего брака не покидают вас? (Когнитивно-бихевиоральные вопросы.)

2. Какие утраты вы переживали за последние год или два? С какими разочарованиями вы сталкивались? Происходили ли в вашей семье или семье ваших родителей какие-либо серьезные изменения? (Психодинамические вопросы.)

3. Какие взаимоотношения с супругом (супругой) вы бы отметили как наиболее положительные на сегодняшний день? Ранее? Какие отношения с вашим супругом в большей степени провоцируют тревогу, гнев или депрессию в настоящее время? Какие отношения вы хотели бы установить? (Межличностные вопросы.)

ОБЩИЕ ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ И ДЕПРЕССИЯ В БРАКЕ

Зависимость и интроверсия представляют собой две хорошо известные черты, которые эмпирически указывают на предрасположенность людей к депрессии. Неясно, приобретаются ли эти черты в процессе развития, основаны ли они на биологической предрасположенности или являются комбинацией того и другого. Тем не менее очевидно, что лица, отношения которых можно охарактеризовать как зависимые и интровертированные, больше подвержены риску столкнуться с депрессией. Если исходное оценивание выявляет какую-то одну или обе черты у одного из супругов, рекомендуется провести подробное оценивание депрессивной симптоматики.

Зависимость относится к паттерну зависимости от других, для того чтобы обрести уверенность в собственной значимости. Она может выражаться различными способами. Зависимость может быть выявлена у мужа, который должен доминировать над своей женой, всегда быть «правым» и «попадать в самую точку». Несмотря на то, что он кажется сильным партнером, в действительности он находится в зависимости от молчаливого согласия жены, чтобы та подтвердила его роль лидера. Это также можно проследить у жены, которая отдает

всю себя, заботясь о других и ограничивая свои горизонты и собственный рост.

Когда зависимый человек сталкивается с какой-то угрозой, он может защищать себя, цепляясь за своего партнера или требуя от супруга большей поддержки. Или же он может справляться с угрозой утратить поддержку, отрицая свои потребности в зависимости и становясь отчужденным или доминирующим.

И в том и в другом случае супруги защищают свою самооценку. Неспособные приходить в норму после регресса так, как это делают другие, зависимые супруги быстро и очень сильно реагируют на фрустрации и разочарования в браке. Они в основном полагаются на позитивную эмоциональную поддержку своих супругов, чтобы убедиться в том, что с ними все в порядке. Таким образом, люди, страдающие депрессией, больше зависят от позитивной эмоциональной поддержки своих супругов. Возрастающее доверие сопровождается возрастающим чувством отвергнутости, когда их супруги с чем-то не соглашаются, критикуют или игнорируют их. Поскольку повышенная чувствительность оставляет людей, страдающих депрессией, незащищенными в тех ситуациях, когда их могут отвергнуть, пренебречь ими или когда они будут переживать утрату, то риск этих людей столкнуться с депрессией становится еще выше.

В исследованиях также делается предположение, что люди, страдающие депрессией, имеют тенденцию к большей интровертированности, нежели общая популяция. Выдвигаются гипотезы, что интроверты имеют более низкий порог возбуждения нервной системы (их легче расстроить), именно у них социальные связи вызывают отвращение, становятся для них испытанием. Несмотря на то, что зависимые люди имеют больше межличностных потребностей, в отличие от независимых людей, если они к тому же являются интровертами, то они менее коммуникабельны и им труднее получать эмоциональную поддержку, которая им так необходима.

ВНЕШНИЙ СТРЕСС И ДЕПРЕССИЯ В СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

В работе, посвященной изучению жизненных событий и депрессии (Paykel et al., 1969), исследователи сравнивали жизненные события, которые предшествовали самому началу депрессии, с жизненными событиями субъектов из контрольной группы, взятых наугад из участников эпидемиологического исследования, в котором было представлено 185

пациентов, страдающих депрессией, и 938 представителей контрольной группы. На основании трех полученных результатов была выделена связь между угрозой негативных событий в жизни и депрессией. Во-первых, пациенты, страдающие депрессией, три раза отмечали количество негативных событий в жизни, в отличие от контрольной группы. Поскольку по шкалам стрессов, с которыми человек сталкивается в жизни, оценивались конкретные события (например, потеря работы, развод или расставание супругов, болезни или смерть), то было маловероятным, что результат будет представлять собой искаженное смещение негативных ответов, которые давали лица, переживающие стресс.

Во-вторых, в исследовании оценивался характер предшествующих событий. События были отнесены к двум категориям: «выход» и «вход». К категории выхода относились события, включающие уход значимого человека из обыденной жизни. К категории входа – вхождение нового лица в социальную область. Результаты показали, что за шесть предшествовавших депрессии месяцев лица, страдающие депрессией, в отличие от представителей контрольной группы, не менее пяти раз сталкивались с ситуациями «выхода». По степени частоты подобные «выходы» можно расположить таким образом: смерть членов семьи, сепарация супругов, развод и уход детей из семьи, связанный с дальнейшей учебой, заключение брака или воинская служба (которую человек проходил в отмеченный период). Обратите внимание на то обстоятельство, что все эти «выходы» связаны с семьей.

В-третьих, события, предшествующие депрессии, в основном относились к областям супружеской и семейной жизни. Разрушение супружеского союза определялось как основной фактор, вызывающий стресс, в 33% случаев депрессии, и как фактор, вызывающий стресс в семье, – в 11%. Следующая и одна из наиболее важных областей имела отношение к здоровью, и включала в себя серьезные заболевания самого человека, заболевания какого-то члена семьи, беременность и рождение ребенка. Взятые вместе, эти области, относящиеся к браку, семье и здоровью, составляли 66% факторов, повергающих людей в состояние стресса.

УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ И ДЕПРЕССИЯ В БРАКЕ

Существуют адаптивные и плохо адаптивные стили, которые помогают справиться с депрессией. Адаптивные стили, помогающие справиться с депрессией, связаны с разрешением проблемы и являются активными, ориентированными на результат и направленными на устранение или сокращение источника стресса. Плохо адаптивные стили, помогаю-

щие справиться с депрессией, обычно представляют собой модели поведения, в фокусе которых находятся эмоции, и включают враждебную конфронтацию, эмоциональную разгрузку или поиск эмоциональной поддержки. Лица, страдающие депрессией, склонны использовать модели поведения, в которых акцент в основном делается на эмоциях.

Возьмем типичную супружескую проблему справедливого распределения обязанностей по дому. Адаптивные стили включают в себя проведение «встречи», для того чтобы распределить рутинные обязанности, выразить то, что каждый из супругов воспринимает как «справедливое» и обсудить компромиссы, работая над снижением ожиданий от того, что супруг реально может сделать, над выражением признательности за тот вклад, который супруг действительно вносит, и так далее. Плохо адаптивные стили приводят к тому, что кто-то из супругов начинает кричать, отказывается разговаривать с партнером, отказывается от сексуальных отношений и иных проявлений близости, плачет или прибегает к оскорблениям. Плохо адаптивные стратегии по определению не помогают в разрешении проблем; они обычно способствуют тому, что ситуация становится еще хуже.

В исследовании помогающих ресурсов и депрессии Хусаини и фон Франк (Husaini and von Frank, 1985) было опрошено 675 человек; проводилось телефонное интервью, и через семь месяцев интервьюируемые представили собственные отчеты. Инструментарий включал в себя Шкалу жизненного стресса Холмса и Райе (the Holmes and Rahe Life Stress Scale), Шкалу депрессии Центра эпидемиологических исследований (the Center of Epidemiological Studies Depression Scale) и ряд шкал социальной поддержки и личностной компетенции. На примере данной группы лиц авторы наблюдали следующие взаимоотношения: во-первых, люди, которые чувствовали, что они контролируют и несут ответственность за исход супружеских разногласий, были менее подвержены депрессии и использовали более адаптивные стратегии, помогающие им справиться с депрессией. Во-вторых, эмоциональное качество социальной поддержки (а не социальная поддержка в количественном выражении) коррелировало с более низкими уровнями депрессии. В-третьих, внешний локус контроля (ощущение того, что кто-то не осуществляет контроль, и таким образом не может повлиять на исход разногласий между супругами) был более сильным предсказателем депрессии, нежели социальная поддержка. Таким образом, первая линия защиты против депрессии может быть представлена чувством личностного контроля и влияния.

Во втором исследовании Росс и Миrowsки (Ross and Mirowski, 1990) подошли к вопросу о важности личного контроля. На основании того же самого эпидемиологического примера авторы оценили четыре альтернативных уровня личного контроля и связали это с депрессией.

Люди, находящиеся на первом уровне личного контроля, «инструменталисты», рассматривали себя как людей, которые обычно ответственны как за позитивные, так и негативные результаты в своей жизни. Второй и третий уровни были характерны для «обвиняющих самих себя» и «осуществляющих самозащиту» соответственно. Одни возлагали ответственность за негативные события на самих себя; ответственность за позитивные события у них связывалась с другими лицам. Другие действовали прямо противоположным образом, в основном приписывая себе ответственность только за позитивный исход. Четвертая группа, «фаталисты», не принимала никакой ответственности за результат.

Инструменталисты или те, кто берет на себя ответственность и в случае успеха, и в случае поражения, составляли 64% из представленной популяции. Защищающиеся и обвиняющие себя составляя 17% и 11% популяции соответственно, имели самый высокий уровень депрессии. Очевидные фаталисты из 8% выборки имели уровень депрессии значительно выше, нежели инструменталисты, но ниже, чем прибегающие к самозащите и самообвинению. Эти результаты, в общем, указывают на важность чувства личного контроля и ответственности.

Во время фазы оценивания полезно проанализировать, к какой категории относится каждый из партнеров: является ли он инструменталистом, прибегает ли к самозащите, самообвинению или является фаталистом. Например, лица, склонные к самозащите, будут обвинять во всех проблемах партнера, работу, детей или родственников со стороны супруга. Те, кто всю вину берет на себя, будут подвергать критике себя и свою неумелость. Методично затрагивая вопросы на стилистическом уровне (например, «Вы, по-видимому, относитесь к тому типу людей, которые считают, что вне зависимости от происходящего, они целиком и полностью отвечают за то, чтобы все происходило должным образом»), терапевт может помочь супругам вступить в контакт с собственными стилями осуществлять контроль. Терапевт может увидеть, как используются эти стили, возможно неуместно, в самых разных супружеских ситуациях и конфликтах. К тому же терапевт, зная о том, что две группы наиболее подвержены депрессии, должен быть более чутким и искать депрессивную симптоматику на более глубоких уровнях в этих группах.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 2: ОЦЕНИВАНИЕ ЧУВСТВ ЛИЧНОГО КОНТРОЛЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ

В целях диагностики хорошо позволить каждому из партнеров оценить его (ее) чувства, приводящие к эффективности: представьте себе, что в эти выходные вы возвращаетесь домой и обнаруживаете, что за время вашего отсутствия дом и все, что в нем находилось, сгорело дотла. Когда ваш супруг готовил еду, загорелась кастрюля. Он ринулся за висевшим над лестницей огнетушителем. Когда он вернулся, уже вся кухня была объята пламенем. Скажите мне, что предпримете вы и что будет делать ваш супруг в ближайшие двадцать четыре часа после того, как случился пожар. Кто будет решать, что необходимо сделать? Какими, на ваш взгляд, должны быть эти решения?

Ответы имеют огромную очевидную валидность и указывают на тип приемлемой для людей социальной поддержки, степень их энергии и оптимизма и позволяют выявить, являются ли они инструменталистами, фаталистами, защищающими или обвиняющими себя. После анализа того, как люди решат дилемму, связанную с разрушениями, задайте им вопрос, как бы они прореагировали на эту ситуацию два года назад. Это укажет на то, насколько их чувствам был нанесен вред за то время, когда имела место депрессия

Когда клиент ощущает небольшой контроль или его отсутствие, терапевт должен помочь паре запланировать серию уполномочивающих действий и решений. Первые задания могут состоять просто в принятии решения, пойти ли им в кино или взять видеокассету в прокате. Более сложные задания могут включать принятие решения о покупке машины определенной марки или о том, как разрешить социальные притязания со стороны родственника.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 3: СКУЛЬПТУРА

Другим хорошим способом убедить супругов, страдающих депрессией, поведать о своей боли, является использование техники скульптуры. Каждого партнера просят представить своего партнера в застывших позах, отражающих чувства и психологическую дистанцию между супругами (Sherman, 1993). Иногда терапевту требуется смоделировать некоторые возможности, чтобы преодолеть изначальные сдерживающие факторы. Смоделированные позы могут такими: стоящие порознь, но пытающиеся взяться за руки;

наклоняющиеся, подобно борцам на ковре, готовые атаковать друг друга; или изо всех сил старающиеся найти поддержку друг в друге. В застывших позах каждый человек описывает свои чувства, которые соответствуют этой конкретной позе. После того как оба партнера представили, как выглядят их отношения, их просят создать другую сцену, на этот раз ту, которая служила бы описанием их идеальных отношений. Различия и сходства в сценах обсуждаются. Идеальные скульптуры служат целями, направляющими как терапевта, так и пару в использовании эффективных интервенций.

Другая, более сложная разновидность техники скульптуры основана на том, что каждый из супругов представляет партнера в образе символического животного или объекта. Обычно более эффективно, когда терапевт помогает паре воплотить в определенную форму динамику какой-то конфликтной ситуации. Как правило, интерпретация чувств бывает понятной, и терапевт, используя скульптуру, может тут же перейти к представлению метафорического резюме проблемы (Sherman, 1993).

СЛУЧАЙ 1:

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ПАР, В КОТОРЫХ ЖЕНЩИНА СТРАДАЕТ ДЕПРЕССИЕЙ

Линда и Джо – американцы мексиканского происхождения, обоим около шестидесяти лет, в браке состоят пять лет. Оба до этого состояли в продолжительных браках, имеют взрослых детей и недавно получили развод. За время их пятилетней совместной жизни умерла мать Джо, а его брат и сын покончили жизнь самоубийством. Линде удалили молочную железу, а ее единственная дочь без всяких объяснений прекратила общение с матерью. Их разделяло около тысячи миль. Дочь Линды училась в колледже и в последние два года отказывалась отвечать на любые телефонные звонки или письма. Она просто говорила, что ей необходимо побыть вдали от обоих родителей, но в конце концов она призналась, что ее выводило из себя поведение родителей во время развода. Дочь не приезжала домой на праздники и шла на контакт только тогда, когда ей были нужны деньги.

Джо преуспел в продаже компьютеров, он обладал всеми необходимыми качествами продавца. Он всегда пытался найти выход, чтобы справиться с постигшим их кризисом, и никогда не вешал нос. Он любил рассказывать анекдоты, всегда делал жене комплименты и радовался тому, что дала ему жизнь. Линда же была очень угрюмой. В первом браке она чувствовала, что ее используют как

прислугу, а в сексе подвергают унижению. Она считала, что соглашение о разводе очень ущемляло ее интересы и что жизнь с опухолью – это несправедливое бремя. Она рассматривала чувство юмора своего мужа как незрелую реакцию на трагедию и чувствовала, что это умаляло ее более «человеческие» реакции.

Линда и Джо обратились за терапевтической помощью, так как Линда не была уверена, сможет ли она продолжать брачные отношения. Каждый день ее можно было застать в слезах или она вдруг начинала громко рыдать. Она становилась все более и более нетерпимой к привычкам Джо, но чувствовала, что не сможет выжить без него, потому что он много делал по дому и действительно принимал ее. В то же время все внутри нее протестовало против его недостаточной тактичности, ей казалось, что ее совершенно не понимают и она всего лишь жертва.

К моменту обращения за терапевтической помощью Линда уже принимала лекарственные препараты. Супружеские сессии были сфокусированы на том, чтобы помочь Линде почувствовать, что она может лучше контролировать свой брак. Несмотря на то, что Джо отлично справлялся с хозяйством и прекрасно готовил, всякий раз, когда он хвалился хорошо выполненной работой (и это было правдой), у Линды создавалось ощущение, что она не отвечает требованиям. Линду не волновало, заправлена ли постель. Ее выводило из себя, когда Джо гордился тем, насколько аккуратно он заправляет постель, так как это означало, что убирать постель очень важно и что ее это тоже должно волновать. Линда предпочитала еду из «Тако Белл» или могла пообедать супом из консервов, в то время как Джо был доволен собой, поскольку он готовил хорошо сбалансированную пищу, которая к тому же радовала глаз. Джо болезненно переживал, что Линда не ценила его вклад в общее дело.

Чтобы помочь Линде обрести контроль, на весь ближайший месяц она была назначена ответственной за составление списка ежедневных обязанностей, которые, по ее мнению, можно было выполнять не чаще одного раза в неделю. Ей также нужно было распределять обязанности. Самое главное, она должна была оценивать по пятибалльной шкале, насколько хорошо была выполнена работа. Задача Джо заключалась в том, чтобы хвалить ее в два раза больше, чем он хвалил себя. Линда была крайне удивлена тем, что она не только способна выполнять рутинные операции, которые сама себе назначила, но и хорошо с этим справлялась. Для Джо было неожиданностью, насколько часто он начинал «трубить тревогу», не имея на то достаточных оснований.

Помимо двенадцати совместных сессий Линда прошла две дополнительные сессии, на которых был сделан акцент на том,

чтобы она могла научиться новым, более эффективным стратегиям. До печального развода с первым мужем Линда была легкомысленной и относилась к типу уверенных в себе людей. Когда она поняла, что жизнь несправедлива, то почувствовала, что превратилась в «ужасного монстра». Она думала, что все ее позитивные модели поведения были исчерпаны, поскольку ничем не подкреплялись. «Ужасный монстр» был очень неприятным существом, но по крайней мере она имела радость выразить свои униительные страдания.

Терапия была сфокусирована на экзистенциальных вопросах осмысления и ответственности. Мы акцентировали внимание на таких аспектах, как вопросы материнства, значение любви, влияния, которое оказывает физическая боль на ресурсы, помогающие преодолеть депрессию, и обретение цели, когда наше окончательное предназначение – смерть. В других беседах речь шла об ответственности по отношению к себе и к своему мужу. Когда Линда обрела свою философию жизни, она стала делать вид, что это ее старое «Я» не придает значения тем несчастьям, с которыми она каждый день сталкивается. Она пыталась радовать тех людей, с которыми каждый день вступала в контакт. Сначала у нее было ощущение, что ее притворство нравилось окружающим людям, но на самом деле все это выглядело чрезмерно искусственным и притянутым за уши. Однако вскоре она почувствовала уменьшение депрессии и прилив энергии. Она открыто выразила благодарность своему мужу за то, что он поддерживал ее и планировал для них экскурсию на выходные. Когда терапия закончилась, «ужасный монстр» все еще оставался частым посетителем, но уже перестал быть главной характеристикой образа «Я» Линды.

ЗАЩИТНЫЙ ХАРАКТЕР СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

Социальная поддержка проявляется во многих формах и имеет разные источники. В рамках брака она проявляется в физической, эмоциональной, экономической и духовной отдаче одного партнера по отношению к другому. Поддержка также исходит от друзей, членов семьи и коллег, которые формируют расширенное сообщество пары.

Каким бы ни был источник, какова бы ни была функция, особенно сильной будет поддержка, которая проявляется с заботой и позитивными чувствами. Различные доказательства постоянно подтверждают нам, что поддержка может предоставить своеобразный защитный «буфер» от жизненных ударов и стрессов. Она оказывает непосредственное позитивное влияние на благополучие и сокращает нашу уязвимость перед депрессией.

В своем исследовании 1986 года Бич, Ариас и О'Лири (Beach, Arias, and O'Leary) изучали связь между удовлетворенностью браком и социальной поддержкой по отношению к депрессии. Исследователи говорили о том, что удовлетворенность браком и социальные «связи» супругов могли предсказывать депрессию, что и происходило.

В исследовании принимали участие 268 взрослых, состоящих в браке в течение девятнадцати лет. Оценивались удовлетворенность браком, депрессия, социальные связи и социальная поддержка. Была установлена тесная взаимосвязь между удовлетворенностью браком, социальной поддержкой и депрессией. Качество брака и частота социальных контактов вне брака имели отношение к депрессивной симптоматике, то есть к лицам, страдающим депрессией, относились те, кто был несчастлив в браке и имел мало друзей.

Среди несчастливых супружеских пар риск депрессии был в два раза выше, чем среди тех пар, которые были удовлетворены своим браком. Он был также в два раза выше у тех лиц, которые были социально изолированы по сравнению с теми, кто был социально «связан» с друзьями и какой-то активностью вне брака. Среди тех, кто был социально изолирован и несчастлив в браке, риск депрессии был в тринадцать раз выше.

Таким образом, даже при наличии супруга, который является «лучшим другом и оказывает поддержку», людям необходимо иметь друзей вне брака, и только тогда брак будет «живым». Будучи ограниченным одним хорошим другом, обычный человек может испытывать очень тяжелое бремя, и это налагает совершенно непомерные требования на супруга, когда ему приходится одновременно играть самые разные роли. Обширная и разнообразная социальная жизнь дает возможность каждому из партнеров постоянно вносить в брак какую-то новую информацию и дает возможность человеку в супружеском союзе сохранять свою уникальность.

К тому же наличие второй половины, которая является зависимой и относится к типу берущей-дающей указания, не обязательно означает, что человек получает необходимую поддержку. Биллингс и Моуз (Billings and Moos, 1982) пришли к выводу, что эмоциональное качество супружеской поддержки было более важным, нежели количественное выражение поддержки, которую супруг предлагал, прогнозируя рецидив после серьезного случая депрессии. Например, мужчина гораздо более защищен, если он имеет жену, которая эмоционально его поддерживает, найдя вторую работу и вырезая для него объявления о найме.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 4: РАВЕНСТВО В БРАКЕ – СОЗДАНИЕ ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ

Зачастую супруги, страдающие депрессией, чувствуют, что они не играют никакой роли в отношениях. У них возникает ощущение, что они являются обузой для своего партнера, и они стыдятся своего положения нуждающегося. Их зависимость только усиливает чувство, что они ни на что не годятся.

Поскольку ощущение, что их облагодетельствовали сверх меры, может быть вполне обоснованным, терапевту необходимо помочь провести рефрейминг такого дисбаланса как временного. Допустим, что люди состоят в браке в течение пятидесяти лет. Супруг может ожидать, что первые двадцать лет жена будет играть активную роль в семье, а в следующие двадцать лет ситуация поменяется на прямо противоположную. В результате только последние десять лет эти люди будут в равном положении относительно своего вклада в бюджет семьи. Можно снизить страх перед тем, что тот или иной человек всегда приносил слишком большую пользу, если его супруг, страдающий депрессией, выполнит обязательства, связанные с личностным ростом, и если они оба признают, что внешние события вызывают продолжительные кризисы, которые оказывают воздействие на изменения в их отношениях. Это тот способ мышления, когда акцент делается на создании комфортных условий жизни в настоящее время, внимательном отношении к тому, что все течет и меняется, что всегда является определяющим фактором в жизни человека.

СЛУЧАЙ 2: УРОВЕНЬ ПОДДЕРЖКИ И ПАРТНЕР, СТРАДАЮЩИЙ ДЕПРЕССИЕЙ

Кристен и Дэвид состояли в браке восемь лет. Кристен, шведка по происхождению, получила серьезное католическое воспитание в пригороде Стокгольма. Дэвид был евреем, и его детство прошло в нескольких крупных городах Востока. Кристен была уже беременна, когда выходила замуж, что и являлось одной из причин вступления в брак. И Кристен и Дэвиду было около тридцати лет, но им обоим, когда они уже достигли детородного возраста, говорили, что они бесплодны. Когда Кристен забеременела, супруги были переполнены радостью и без колебаний приняли решение пожениться. У них родился сын, а через десять месяцев

после рождения первого ребенка на свет появились мальчики-близнецы.

До беременности имя Кристен было хорошо известно в мире модельного бизнеса, но после рождения детей она оставила работу. Дэвид работал редактором журнала в Нью-Йорк Сити, но незадолго до того, как Кристен забеременела, перешел на другую работу в издательстве в Вашингтоне. Когда Кристен переехала в Вашингтон, она там никого не знала. Вся ее социальная жизнь зависела от Дэвида.

Кристен была завалена повседневными делами, ей одной приходилось воспитывать трех маленьких детей без посторонней помощи. Вся ее семья по-прежнему жила в Швеции, а все друзья по модельному бизнесу в Соединенных Штатах находились в Нью-Йорке. Дэвид проводил много времени на работе и по меньшей мере один раз в неделю ездил в Нью-Йорк. Семь или восемь раз в году он ездил в заграничные командировки, которые длились неделю или больше. Обращение Кристен в иудаизм также оказалось дезориентирующим, потому что она ничего не знала о данной религии и культуре. В последнее время, когда дети начали посещать еврейскую школу и синагогу, этот вопрос встал особенно остро. Кристен сказала, что она чувствовала на себе пристальное внимание нескольких женщин, но когда попыталась подойти к ним, то была отвергнута.

В раннем подростковом возрасте у Кристен был приступ депрессии, и она признавала, что за последние годы у нее опять появились подобные симптомы. У нее стал пропадать аппетит, и хотя она и вернулась в модельный бизнес, но все время чувствовала себя ужасно, и у нее не было энергии. Она ощущала себя недостаточно хорошей матерью и полагала, что рискует потерять мужа, потому что была «такой неудачницей». Секс ее не интересовал. Ее постоянно беспокоило то, что все три мальчика становились слишком агрессивными и гиперактивными. Она ставила под сомнение свои родительские навыки и считала, что Дэвид ведет себя намного естественнее в общении с ними. Поскольку Дэвид так много времени отсутствовал, она часто ощущала себя каким-то зомби. Кристен стали посещать мысли о смерти и окончательной бесцельности жизни, но она никогда серьезно не думала о самоубийстве. Она говорила, что детям, возможно, лучше видеть перед собой несчастную мать, чем вообще остаться без матери.

Дэвид и Кристен прошли по десять индивидуальных сессий. На сессиях Дэвида фокус делался на том, чтобы обучить его тому, как обрести ресурсное состояние. Он получил книги, в которых объяснялось, что такое депрессия, и поощрялось, чтобы он как можно больше внимания оказывал жене. Дэвиду понравилась идея опять

назначать свидания своей жене, и он тут же начал планировать романтические и интересные субботние вечера для них двоих.

Был сделан рефрейминг в отношении усталости Кристен и отсутствия сексуальной энергии. Вместо того чтобы рассматривать проблемы в их взаимосвязи с «депрессией» Кристен, они начали понимать, что сверхурочная работа Дэвида и неспособность выполнять какие-либо обязанности по дому или заниматься воспитанием детей, требовали от Кристен дополнительных сил. Дэвида поддержали в том, чтобы он брал раз в неделю на пять часов небольшой отгул, чтобы проводить время с детьми, а Кристен могла бы куда-то выходить или проводить время дома, но чтобы ее не дергали. Они также решили вместе почитать литературу по иудаизму, чтобы создать какие-то общие связи в этой области.

Индивидуальные сессии Кристен были посвящены тому, чтобы помочь ей завязать связи в сообществе и завести новых подруг. Ее поддерживали в том, чтобы она приходила в гости на чашечку кофе к другим женщинам в сообществе, которые тоже сидели дома с маленькими детьми. Она решила работать на добровольной основе в местном центре и предложила вести там уроки моды. Она стала посещать занятия йоги в центре, где была возможность оставить детей, и нашла себе там хорошую подругу.

Через год Кристен уже была неотъемлемой частью сообщества и была очень довольна своим браком, собой и своей жизненной ситуацией.

ХАРАКТЕРИСТИКА БРАКОВ, В КОТОРЫХ ОДИН ИЗ ПАРТНЕРОВ СТРАДАЕТ ДЕПРЕССИЕЙ

Можно ли считать уникальным явлением взаимодействие пар, состоящих в браке и имеющих партнера, который страдает депрессией? Насколько эти браки отличаются от несчастливых браков, в которых никто не страдает от депрессии?

Исследования указывают на то, что несчастливые браки, в которых один из партнеров страдает депрессией, – явление действительно единственное в своем роде – как с точки зрения качества, так и с точки зрения типа взаимодействий. В ходе мета-анализа шестнадцати исследований, которые проводились в 1980-е годы, Бич, Сандин и О’Лири (Beach, Sandeen, and O’Leary, 1990) пришли к следующему выводу. Несчастливые семейные пары, в которых один из партнеров страдал депрессией, обладают четырьмя отличительными характеристиками по сравнению с несчастливыми семейными парами, у которых не было выявлено признаков депрессии: депрессивное поведение повторялось

чаще, гармония в отношениях была сильно нарушена, уровень единения супругов был значительно ниже, а уровень враждебности выше.

Повторяемость депрессивного поведения

Нет ничего удивительного в том, что в действиях людей, страдающих депрессией, отмечается больше депрессивного. Тем не менее важно помнить и о том, что наиболее частыми реципиентами симптоматики пациента, страдающего депрессией, являются их супруги. Супругу человека, страдающего депрессией, постоянно приходится смотреть на унылое выражение лица, слушать пессимистические размышления, рассуждения о деградации и жить с партнером, обладающим низкой энергетикой, которого не интересует сексуальная сфера и который изо дня в день лишь о чем-нибудь сожалеет. К тому же очень часто имеют место слезы и самые разные жалобы психосоматического характера. Беседы с партнером, страдающим депрессией, кажутся неизменно наполненными негативом по поводу прошлого, настоящего и будущего.

Вне всякого сомнения, поведение лиц, страдающих депрессией, изменяет эмоциональный характер и качество супружеских отношений. Принимая во внимание частоту, с которой подобные взаимодействия причиняют беспокойство тем лицам, которые испытывают нарушения в браке и страдают депрессией, они представляют собой важные области интервенции.

Более низкий уровень единения супругов

Единение – это чувство близости или принадлежности, то чувство, которое позволяет паре ощущать себя командой. В своем исследовании Бич, Нельсон и О'Лири (Beach, Nelson, O'Leary, 1988) выявили, что уровень единения в браках служил отличительным признаком отношений между страдающими и не страдающими депрессией женами, которые жили в постоянных раздорах со своими мужьями. К тому же пары, в которых один из партнеров страдал депрессией, демонстрировали значительно меньшую степень единения, чем пары, в которых никто из супругов депрессией не страдал. Это производит особенно сильное впечатление, так как почти все несчастливые пары имеют проблемы, связанные с низким уровнем единения. Для того чтобы выявить существенные различия между этими двумя группами, следует указать на то, какую отчужденность должны ощущать супруги, состоящие в негармоничных браках, или когда один из партнеров страдает депрессией. Биллингс и Моуз (Billings and Moos, 1982) также пришли к выводу, что семьи

с низким уровнями единения показали более высокую депрессивную симптоматику. Монро и его коллеги (Monroe and colleagues, 1986) выявили, что использование Диадической шкалы адаптации (Dyadic Adjustment Scale – DAS), точнее, ее подраздела, определяющего уровень единения, помогало определить симптомы депрессии. Парам, страдающим депрессией и пытающимся разрешить различные вопросы, с которыми им приходится сталкиваться в браке, необходимо сфокусироваться на том, как можно развивать методы, способствующие единению, и как своими действиями демонстрировать друг другу знаки внимания.

Большее нарушение гармонии в отношениях

Несчастливые пары, страдающие депрессией, демонстрируют дисбаланс в своих отношениях: потребности одного партнера становятся приоритетными за счет потребностей другого. В одном исследовании (Hautzinger, Linden, and Hoffman, 1982) было выявлено, что лица, которые страдают депрессией, считают, что они находятся в «более затруднительном» положении, чем их супруги. Их супруги склонны соглашаться. На словах оба партнера часто делают акцент на чувствах и симптомах супруга, который страдает депрессией, а не на обсуждении супружеских проблем или действительно волнующих вопросах. Исследование, которое провели Мерикангас, Ранелли и Купфер (Merikangas, Ranelli, and Kupfer, 1979), еще раз подтвердило асимметрию во взаимодействии пар, у которых отмечались нарушения и депрессия. Его результаты показали, что женщины, которые проходили лечение от депрессии в условиях стационара, демонстрировали сильную тенденцию к тому, чтобы после обсуждения изменить свое мнение на мнение своего партнера. По мере улучшения их депрессивного состояния баланс мнений выравнивался. Если супруги, страдающие депрессией, получают поощрение и поддержку в проявлении уверенности, то вероятность возникновения конфликтов между партнерами снижается. Более вероятно, что проявления здоровой конфронтации приведут к разрешению конфликта и снизят вероятность постоянного избегания, которое напоминает движение по спирали.

Более высокий уровень враждебности

Несколько приведенных исследований показали, что мужья (жены) лиц, страдающих депрессией, часто испытывают враждебность в процессе взаимодействия супругов и после него (Arkowitz, Holliday, and Hutter, 1982; Kahn, Coyne, and Margolin, 1985). Чем дольше у человека

наблюдалось нарушение, тем выше вероятность того, что супруг, не страдающий депрессией, будет склонен к агрессивному поведению (Beach and Nelson, 1989; Nelson and Beach, 1990). Кроме того, показатели рецидивов после депрессии значительно увеличиваются, когда партнер, не страдающий депрессией, сильно выражает свои эмоции и высказывает критические замечания (Hooley and Hahlweg, 1985; Hooley and Teasdale, 1989). Кроме того, у супругов, страдающих депрессией, также часто отмечаются периоды вспышек депрессии и периоды их подавления.

Эти характеристики, изучением которых занимались динамично-ориентированные терапевты, были описаны как «небезопасный стиль привязанности» (Roberts, Gotlib, and Kassel, 1996)*. При наличии определенных черт характера и должного воспитания, из детей, у которых отмечается безопасная привязанность к родителям, вырастут взрослые, отношения которых характеризуются теплотой, взаимной зависимостью и ответственностью. Дети, для которых характерна безопасная привязанность, реагируют на приходы и уходы родителей амбивалентно или избегают их. Из них, по-видимому, вырастут взрослые, у которых будут сходные проблемы со своими супругами. Тревожно-амбивалентные люди стремятся к очень тесной близости, но колеблются между враждебностью и зависимостью, когда их партнеры действуют непредсказуемо или не поддерживают их. Люди, склонные к избеганию, испытывают неудобства в близости, и у них наблюдается тенденция к прекращению отношений и уходам, когда в действиях их партнеров проявляется отвержение. Они не знают, как обрести покой и безопасность от супругов. Предполагается, что эти взрослые, будучи детьми, имели подобный опыт со своими родителями.

Люди, для которых характерна небезопасная привязанность, хотят, чтобы их партнеры всегда находились рядом с ними, чтобы чувствовать себя в большей безопасности (Freeney and Kirkpatrick, 1996). Тем

* Айнсворт и др. (Ainsworth et al. 1978) описали три классических стиля привязанности, в основе которых лежали реакции детей после непродолжительного расставания. К наиболее здоровым отношениям относилась безопасная привязанность, когда ребенок был рад снова увидеть свою мать. Также были отмечены два типа небезопасной привязанности, которые были связаны с межличностными дисфункциями. При стиле привязанности, для которого характерно избегание, ребенок игнорировал возвращение матери. При амбивалентном стиле привязанности ребенок то сердился на мать, то лип к ней. Эти стили привязанности представляются достаточно стабильными на протяжении длительного времени, и в настоящий момент исследуются с точки зрения развития взрослого человека и влияния, которое они оказывают на его взаимоотношения.

не менее, когда партнеры отвергают их, дистанцируются от них или испытывают депрессию, они становятся в высшей степени эмоциональными и дисфункциональными. Таким образом, лица, для которых характерны небезопасные стили привязанности, сильно подвержены риску устанавливать фрустрирующие и беспокойные отношения. Когда все обстоит благополучно, то нет повода для беспокойства. Но такие люди не могут вынести и малейшего намека на расставание или отвержение. Они тут же переходят все на личности и возводят событие в ранг катастрофы, которая приводит к характерным проявлениям депрессии, враждебности и отсутствию сплоченности.

Однако маловероятно, что эти черты, характерные для небезопасной привязанности, сами по себе могут вызвать депрессию у подверженного риску партнера или у провоцирующего партнера. Скорее, эти черты будут побуждать людей к тому, чтобы интерпретировать свой опыт в негативном ключе, а такие мысли приведут их к депрессии. Иными словами, мысли, которые возникают у человека по поводу его взаимоотношений, влияют на то, существует или не существует для него риск быть подверженным депрессии. Однако отличительным чертам дисфункционального стиля мышления присущи характеристики небезопасного стиля привязанности. Небезопасные привязанности характеризуются следующими паттернами мышления: «Для того чтобы быть счастливым, мне необходимо одобрение моего партнера» или «Если я упаду в глазах партнера, то, как человек, я – неудачник».

Робертс, Готтлиб и Кассель (Roberts, Gotlib, and Kassel, 1996) подтвердили, что различные стили привязанности взрослых связаны с разными типами позиций и когнитивных способностей. Взрослые, которых отличает небезопасная привязанность, имеют более дисфункциональные позиции, оказывающие непосредственное влияние на их самооценку и повышающие уровень их депрессии. Модель, получившая развитие в результате проведенного статистического анализа линий поведения, предполагает, что небезопасная привязанность, характерная для многих взрослых, связана с негативными мыслями о себе. Негативные мысли понижают самооценку, которая затем становится причиной возникновения симптомов депрессии. Эти отношения сохраняются вне зависимости от уровня депрессивной симптоматики или степени невротизма.

Терапевтам, работающим с парами, для которых характерна небезопасная привязанность, необходимо с осторожностью относиться к обеим формам отчаяния: раздражению, которое «скрывается» в избе-

гании, равно как и к непосредственным нерегулируемым вспышкам. Осознание гнева и навыки в разрешении конфликта могут представлять собой особые цели интервенции.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СУПРУЖЕСКОЙ ТЕРАПИИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ДЕПРЕССИИ

Исследования показывают, что при наличии этих характерных черт негармоничные, страдающие депрессией пары извлекают пользу из тех направлений терапии, в которых фокус делается непосредственно на супружеских отношениях. Индивидуальная когнитивная терапия уменьшает депрессию, но не дисгармонию супругов. Совместная же супружеская терапия может способствовать устранению и того, и другого. В исследовании, проведенном в 1991 году (Townshley et al.), была предпринята попытка выявления факторов, которые делают совместную терапию более эффективной, чем индивидуальная когнитивная. В индивидуальной когнитивной терапии допускается, что депрессивные когнитивные установки распространяются на все отношения, включая супружеские. Изменение депрессивных когнитивных установок в процессе индивидуальной терапии влечет за собой изменения в поведении. Это предоставляет супругу некие новые стимулы реагирования, и посредством новых, инициированных им самим циклов взаимодействия пара будет совершенствовать свои взаимоотношения. Совместная супружеская терапия предполагает, что когнитивные установки, связанные с депрессией, при разногласиях между супругами, не являются такими же, как те, которые имеют отношение к депрессии общего характера.

К исследованию были привлечены 50 женщин, которые обратились за терапевтической помощью с очевидными признаками депрессии. Имеющиеся в распоряжении исследователей методики позволяли оценить степень их супружеской адаптации, а также свойственный им стиль объяснения позитивных и негативных событий (то есть приписывание вины). Эта работа также позволила оценить уровень установок когнитивных, вызывающих депрессию (то есть установок на то, чтобы делать из всего трагедию, чрезмерно обобщать и персонализировать), и представлений об отношениях. Статистический анализ показал, что частота и форма вызывающих депрессию когнитивных установок (пессимизм в отношении прошлого, настоящего и будущего) не были очень тесно связаны с супружеской адаптацией. Тем не менее три

фактора действительно имеют отношение к адаптации супругов: присущий им стиль приписывания ответственности и вины, дисфункциональные представления об отношениях, негативный и враждебный стиль коммуникации.

В этом исследовании выдвигается предположение, что когнитивные переменные, с которыми работают в обычной индивидуальной когнитивной терапии, могут не подходить при лечении супружеских дисфункций. Если это действительно так, то при лечении депрессии, которая является результатом семейных конфликтов, супружеская терапия должна быть более эффективной, чем традиционная индивидуальная терапия.

Исследования результатов говорят в пользу супружеской терапии. В 1990 году О'Лири, Рисо и Бич (O'Leary, Riso, and Beach) сравнили результаты терапевтической работы с 41 женщиной, состоящей в несчастливом браке и страдающей депрессией. Женщины были произвольно распределены на три группы, где проводилось лечение: группа индивидуальной когнитивной терапии, группа супружеской терапии и контрольная группа, ожидающая своей очереди. Большинство женщин полагали, что их депрессии предшествовали разногласия с супругом.

В результате у женщин, которые проходили совместную терапию, отмечалось сокращение или устранение депрессии, а также большая удовлетворенность браком. У тех, кто проходил индивидуальную когнитивную терапию, было выявлено сокращение депрессии, но усиление супружеских разногласий; эта популяция также оказалась в большей степени уязвимой перед рецидивами депрессии. Можно предположить, что если дисфункциональные аспекты супружеских отношений не будут исправлены, то корни депрессии никуда не денутся, и процесс будет носить регенеративный характер.

КАК ЗАРУЧИТЬСЯ ПОДДЕРЖКОЙ СУПРУГА, НАХОДЯЩЕГОСЯ В РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ

В супружеской терапии при работе с людьми, страдающими депрессией, усилия в основном направлены на то, чтобы сфокусировать внимание на совместной работе с супругами. В ходе сессий акцент делается на проблемах взаимоотношений между супругами. Однако есть достаточно оснований полагать, что супруги могут быть привлечены к терапевтической работе в роли «ассистента», и это поможет партнерам справиться с депрессией. Особенно это актуально тогда, когда уровень нарушения у супругов можно охарактеризовать как

умеренный или низкий. Терапия, в которой супруг выступает в роли ассистента, включает совместные встречи, в ходе которых пары работают над преодолением супружеских дисфункций, и в ней особое внимание уделяется обучению тому, как быть «хорошим» супругом, чтобы партнеры могли лучше взаимодействовать между собой. Когда человеку помогают должным образом «относиться» к супругу, многие дисфункциональные связи можно сдерживать, и брак становится удовлетворительным для той и другой стороны. Безусловно, все супруги, которые имеют партнера, страдающего депрессией, потенциально способны помочь своим партнерам справиться с депрессией вне зависимости от степени нарушения в браке. Кроме того, привлечь мужей или жен в данном виде терапии значительно легче, чем сделать это применительно к совместной супружеской терапии, когда их поведение и позиции формулируются как часть проблемы супруга.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 5: СТРАТЕГИИ ДЛЯ ПАРТНЕРОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ, ПРИ ОБЩЕНИИ С СУПРУГАМИ, СТРАДАЮЩИМИ ДЕПРЕССИЕЙ

Ниже приводится экспериментальный перечень навыков, позиций и взаимодействий, которые могут оказаться полезными для супруга, находящегося в ресурсном состоянии. Приводятся также возможные терапевтические интервенции для достижения этих целей.

Психологическое образование и библиотерапия.

Супруги должны иметь представление об этиологии, природе, течении и лечении депрессии. Каждому клиенту и супругу необходимо представить копию брошюры NIMH, посвященной депрессии или таблицу сравнительных фактов, касающихся депрессии (см. библиотерапию в конце данной главы).

Общие тактики для работы с партнером, страдающим депрессией.

Проанализируем то, как клиент взаимодействует с другими членами семьи и друзьями, которые страдают депрессией. Терапевты ошибочно предполагают, что когда человек взаимодействует с супругом, страдающим депрессией, то для него это первый выходящий за рамки обычного опыт общения с человеком в подобном состоянии. В редких случаях дело обстоит именно так.

Многие люди в своей родительской семье, среди сверстников или коллег по работе уже имели опыт общения с кем-то, у кого наблюдалась клиническая форма депрессии. Некоторые имели личный опыт депрессии. Признание и воспоминание других лиц в жизни супругов, страдающих депрессией, дает им чувство превосходства и немного «нормализует» те стрессы и напряжение, которые связаны с кризисом в настоящее время. Мысль о выздоровлении часто казалась нереальной до тех пор, пока супруг не вспоминал другие личные примеры людей, которые страдали депрессией и которым удалось ее преодолеть. Терапевт должен работать с этой информацией, чтобы вселить надежду и открыть новые позиции и взаимодействия, которые могут оказаться полезными в настоящей ситуации.

Осуществление рефрейминга депрессии, для того чтобы задействовать партнера, находящегося в хорошем состоянии.

Находящиеся в ресурсном состоянии и не страдающие депрессией партнеры должны признать, что их поведение и позиции могут способствовать возникновению депрессии у супруга и обострять ее. Это означает признание того, что депрессия не является проблемой только одного супруга; скорее, депрессия представляет собой симптом, который можно ослабить или облегчить, улучшая качество супружеских отношений. Партнеры, не страдающие депрессией, должны понимать, что им необходимо измениться и что они не являются жертвой несчастливой пары, а могут стать активными помощниками в браке с некоторыми неблагоприятными моментами.

Когда клиенты начинают проходить терапию, они склонны считать, что симптомы и дисфория – все это внутри них самих. Они не верят, что другие люди могут оказывать влияние на течение их болезни или помогать им. В действительности больше всего их угнетает то, что они ощущают свое бессилие, когда речь идет о том, чтобы изменить себя. Даже когда клиенты начинают значительно более системно рассматривать свои проблемы, их супруги неизменно продолжают считать, что проблема относится только к их партнеру. Для того чтобы описать проблемы клиента, делается сильный акцент на чертах личности: она или он слишком ленивый, слишком неуверенный, слишком поспешно делает выводы, слишком пессимистичный и так далее. Работа терапевта заключается в освобождении от этих личностных ярлыков и фокусировании на взаимодействиях в паре. При каких условиях клиент становится более разговорчивым или начинает улыбаться? Какие супружеские взаимодействия заставляют ее или его уйти, перестать разговаривать или вызывают усталость?

Привлечение обоих партнеров к деятельности, доставляющей удовольствие.

Супруги, не страдающие депрессией, должны продолжать совершать те действия, которые считают восстанавливающими. Однако им следует находить время и для того, чтобы помочь и поддержать супруга, страдающего депрессией, вовлекая его в те дела, которые доставляют удовольствие. Это может означать, что супругу, который находится в ресурсном состоянии, необходимо присмотреть за детьми или выполнить какие-то поручения, в то время как их супруг занимается, наносит визит другу, завершает уборку по дому или наслаждается чтением книги, когда его никто не беспокоит. Поддерживающие действия, приносящие удовольствие, представляют собой долгосрочный вклад супруга, находящегося в ресурсном состоянии. Разумно ожидать, что в течение шести месяцев или более супруги, которые находятся в ресурсном состоянии, будут обучать своих партнеров тому, как доставлять себе удовольствие.

Терапевту следует помогать супругу составлять расписание его, ее, а также «их» действий. Для начала спросите у супруга, страдающего депрессией, о том, какая деятельность приносит ему или ей удовлетворение. Попробуйте составить список из восьми или девяти видов деятельности. Затем попросите супруга, не страдающего депрессией, составить список приносящих удовлетворение занятий. Наконец, составьте перечень совместно осуществленных действий, приносящих удовлетворение обоим супругам в прошлом или таких, которые, возможно, будут приносить им удовлетворение в будущем. Как только все три списка будут подготовлены, составьте план работы на неделю и помогите супругам, находящимся в ресурсном состоянии, отметить по меньшей мере три периода, приносящих удовлетворение: первый – для них самих, второй – только для партнера, страдающего депрессией, или вместе с другими, и еще один – то, что пара может сделать вместе. На подробное составление плана может уйти целая сессия, но это представляется очень важным для того, чтобы сориентировать пару в направлении изменений.

Важно, чтобы пара признала, что болезнь одного из партнеров налагает дополнительные требования на здорового партнера. Партнер, не страдающий депрессией, имеет право удовлетворять свои потребности, даже несмотря на его желание и обязательства по отношению к супругу, страдающему депрессией. К сожалению, конфликт неизбежен, так как помощь супругу, страдающему депрессией, зачастую означает то, что мы не можем удовлетворить свои собственные потребности. В субботу утром муж не может пойти поиграть в гольф, если он должен помогать жене в работе по дому. Поиск ответов на вопросы, сколько жертв необхо-

димо принести и в какой мере допустима забота о себе – все это глубоко личные и достаточно опасные моменты. Тем не менее решение именно этих моментов представляется очень важным для ведения терапевтического диалога с партнером, который находится в ресурсном состоянии, так как супружеские конфликты в отношении эмоциональных обязательств и равенства во многих случаях являются причиной депрессии супруга.

Акцентирование позиции партнера, находящегося в ресурсном состоянии и берущего на себя обязательства.

Поддерживайте партнера в том, чтобы он последовательно придерживался позиции, в которой выражается любовь и уважение. Это очень важно для восстановления самооценки и смещения позитивного переноса от терапевта к более подходящему объекту любви – партнеру.

Позиция более важна, нежели конкретные модели поведения. И это неудивительно. Такое же явление отмечается в отношениях между родителями и детьми. Дети достигают лучших результатов, когда их родители проявляют к ним любовь и являются последовательной силой в их жизни. Любовь и последовательность имеют гораздо большее значение, чем то, является ли партнер жестким или мягким, веселым или серьезным, энтузиастом или домоседом по натуре. Такие же аналогии можно провести и в браке: партнеры испытывают наибольшую удовлетворенность, когда чувствуют любовь и последовательность со стороны своего супруга. Подобное присутствие куда более важно, чем отличие супруга по каким-то параметрам, будь то крик, тревога или плач.

Супруг, который находится в ресурсном состоянии, всегда должен защищаться от жестокого или пассивно-агрессивного поведения, которое служит «вознаграждением» за огорчение, причиненное депрессией. Когда Джульетт и Рой приходили на сессии, Джульетт всегда подтрунивала над тем, что Рой был таким тихим и неспособным к коммуникации. Несмотря на то, что она просто выставила счет за те фрустрации, которые испытывала, живя с супругом, страдающим депрессией, ее тон и слова всегда звучали как наказание. Неудивительно, что муж не хотел с ней разговаривать!

Каждый человек в супружеских отношениях несет ответственность за совершенствование теплых, любящих отношений. Любовь не есть ответное чувство, возникающее спонтанно, когда кто-то чувствительно или отзывчиво реагирует на наши потребности (это обычно больше связано с чувствами благодарности). Любовь – это чувство, культивируемое самим человеком. Это наше личное понимание и уважение к жизненному пути другого человека. Расширяя свое представление о жизни до того, чтобы вместить в него весь путь конфликтов и разочарований, с которым приходится сталкиваться

супругу, мы учимся любить этого человека. Мы начинаем видеть его или ее жизнь так же отчетливо, как и свою собственную.

Раскрытие тайны супружеской любви во многом сродни познанию радости таинственного сада. Выходя за пределы наших собственных потребностей, радостей и горестей и осторожно ступая по тем дорожкам, которые хранят следы наших мужей (жен), мы находим семена любви. Семена любви орошаются нашим творческим подходом, что позволяет соединить логику пути с красотой, присутствующей этому месту. Любовь обогащается использованием и объединением нашего жизненного опыта, чтобы оценить тот разноплановый опыт, который имеется в жизни нашего партнера.

Любовь в браке – это постоянный труд. Она не является к нам легко и сама собой. В какие-то моменты ее можно увидеть в ощущении заброшенности, в своем чувстве «Я», чтобы проникнуть во внутренний мир своего партнера. Любовь есть результат обмена своими внутренними переживаниями с партнером. Она – результат именно того момента слияния, фрустрированного преходящей реальностью. Она почти всегда имеет сладко-горький привкус.

Поэтому когда один супруг чувствует себя «любимым» другим, тогда многие поведенческие моменты, связанные с нечувствительностью, игнорируются и многие различия во мнениях и позициях принимаются. И супруги, ощущающие себя любимыми, не сомневаются в преданности своей второй половине.

Объединение клиентов или партнеров по интересам, или, если это возможно, в религиозное сообщество.

Несмотря на то, что мы живем в одной из самых религиозных и индустриальных стран, религиозная тема вызывает замешательство у многих американцев. Однако когда человек попадает в беду, поиск духовного наставничества и воодушевления представляется совершенно естественным. Депрессия по-прежнему во многом является болезнью души. Супруги могут обнаружить, что им необходима духовная поддержка, которая поможет взаимодействовать с супругом, страдающим депрессией. Я не считаю, что терапевты такие же духовные целители, как представители ортодоксальных религий. Служители церкви, священники, монахи, имамы и раввины соединяют человека с космосом через сообщество людей, осуществляющих ритуал и поддержку.

Многие американцы, испытывая кризис, чувствуют себя неуютно, когда обращаются за помощью к церкви, если только им не посоветовал так поступить какой-то профессионал. Кроме того, клиенты или супруги, которые не были в церкви с момента своего крещения в детстве, зачастую хотят вступить в другую конфессию или им необходимо на это разрешение. Атеисты часто стремятся найти сообщества гуманистической направленности, которые по-

могут заполнить духовный вакуум. Терапевту необходимо рассматривать религиозные институты как сильные ресурсы сообщества и поддерживать клиентов и супругов в том, чтобы они рассматривали такие возможности по собственному усмотрению.

Рассматривая доступные духовные ресурсы, не забывайте о том, что этот вопрос может вызвать сильные разногласия у супругов. Посещение «не той» церкви, отвращение к тому, что супруг стремится получить религиозную помощь, или сокращение «времени, которое пара проводит вместе», — все это трудные вопросы, которые могут девальвировать ценность вмешательства церкви или синагоги.

Поощрение обладающего ресурсами партнера в совершенствовании его или ее навыков ведения споров

Некоторые партнеры, находящиеся в ресурсном состоянии, могут начать вести аналитические диалоги со своим партнером, ориентированные на изменения. Под этим мы подразумеваем, что когда лица, страдающие депрессией, делают негативные умозаключения, супруги, находящиеся в ресурсном состоянии, могут помочь им увидеть случайный и обреченный на провал характер их мышления. Например, Сэма, сорокапятилетнего мужчину, страдающего депрессией, жена убедила принять участие в ежегодной семейной встрече. На обратном пути эта женщина, которую звали Мирна, делилась своими оценками того, чем каждый занимался в этом году. Сэм заметил: «Я все время молчал и имел скучающий вид; уверен, они надеются, что в следующий раз я останусь дома». Тогда Мирна принялась указывать ему на то, что во время пикника он вступал во взаимодействие. Хотя она и согласилась с тем, что он не был на виду и не выступал инициатором многих разговоров, но отметила и всех прочих, сидящих в тени и ожидающих, что другие будут их развлекать. Она помогла ему увидеть, что его поведение ничем не отличалось от поведения многих других на этой встрече. Сэм почувствовал себя лучше. Даже если Сэм и был в тот день всем в тягость, не было никаких оснований предполагать, что никто не захочет его увидеть в следующем году. На самом деле все будут с нетерпением ожидать следующей встречи с ним, чтобы увидеть его в отличном настроении!

К важной терапевтической интервенции относится обучение находящегося в ресурсном состоянии супруга искусству рефрейминга, или того, как из лимона сделать лимонад. Основная идея заключается в том, чтобы научить этих супругов быть оптимистами и показать им, как выявлять оптимистические утверждения у своих партнеров, которые могут получить социальное подкрепление. Когда клиент, страдающий депрессией, высказывает свои пессимистические взгляды, супругу может потребоваться всего лишь маленькая крупица доказательств, которая покажет всю невер-

ность этого пессимистичного взгляда. Чувство юмора и побуждение к «позитивным превращениям» может вселить надежду и в клиента, и в его супруга.

Супруг, который находится в ресурсном состоянии, должен избегать проективного отношения «Поллианы»*, а именно, что в мире все всегда хорошо. Это может вызвать еще большее отчуждение супруга, страдающего депрессией. Оптимизм должен сочетаться с реальными факторами, вызывающими стресс, и реальными трудностями, с которыми сталкивается пара.

Поощрение партнеров, находящихся в ресурсном состоянии, использовать прикосновения

Партнеров, которые находятся в ресурсном состоянии, необходимо поддерживать в том, чтобы они использовали прикосновения (не сексуального характера), чтобы успокоить своих супругов. Обнять, поддержать за руку, погладить, сделать общий массаж – все это успокаивает человека, страдающего депрессией, и делает его более сильным.

Многие пары оказываются в плену того, что все их прикосновения связаны с сексом. Партнеру, находящемуся в ресурсном состоянии, неловко использовать прикосновения несексуального характера, так как они к этому не привыкли, а также потому, что они стремятся к сексуальным прикосновениям. Не забывайте о том, что поскольку депрессия сопровождается уменьшением или притуплением либидо, во многих браках с партнером, страдающим депрессией, имеется сексуально фрустрированный супруг. Партнеров, которые находятся в ресурсном состоянии, необходимо поощрять в том, чтобы они продолжали выражать свою заинтересованность в сексе, даже если это происходит каждую ночь. В то же время они не должны оказывать давление на партнера, для того чтобы вступить с ним в сексуальный контакт. Прикосновения несексуального характера необходимо четко дифференцировать и никогда не прибегать к ним для того, чтобы «обманным» путем вступить с партнером в половую связь. Партнеру, который находится в ресурсном состоянии, может потребоваться чаще прибегать к мастурбации или просить супруга, страдающего депрессией, доставить ему удовольствие или попытаться использовать период воздержания как возможность вступления в связь иными способами. Терапевты могут использовать библиотерапию и давать прямые инструкции о том, как использовать прикосновения в терапевтических целях.

* *Поллиана* – героиня рассказов американской детской писательницы Э. Портер (1868–1920), она способна находить причины для радости в самых бедственных ситуациях. – *Прим. переводчика.*

Признание партнером, находящимся в ресурсном состоянии, своего опыта утраты и обмен этим опытом.

Как уже отмечалось, депрессия достаточно часто бывает вызвана утратой, – связанной со смертью, сменой места жительства, безработицей, болезнью или чем-то еще. Партнеры, находящиеся в ресурсном состоянии и не страдающие депрессией, хотя бы обращаясь к воспоминаниям со своими супругами, вспоминая как хорошие, так и плохие времена. Они будут открыто разделять горечь за то, что не было реализовано, и отмечать тот факт, что никто из нас не может вернуться назад, а должен двигаться только вперед.

Когда это приемлемо для супруга, следует помогать партнеру, страдающему депрессией, завершить что-то, связанное с утратой. Некоторым супругам необходимо научиться проявлять эмпатию к утрате партнера. Практика проведения совместных сессий с обучением навыкам рефлексивного слушания часто оказывается очень полезной. В других случаях эмпатию можно усилить, когда пара работает над метафорическим образом утраты. Например, образ сладкого шоколадного зайца, оставленного на солнце и растаявшего, отражает чувства беспомощности, которые пережила пара, когда муж пережил сильную депрессию после того, как его уволили с работы и он не смог найти новое, подходящее для себя место. Благодаря этому образу они придумали метафору, в которой необходимо «искать тень для защиты», «сохранять спокойствие» и знать, что закат обязательно наступит и заяц будет спасен.

Поддержание самостоятельности у партнера, страдающего депрессией.

Поскольку супруги, страдающие депрессией, как правило, являются более зависимыми, их партнерам необходимо предпринимать шаги, чтобы поддерживать самостоятельность и уверенность.

Находящиеся в ресурсном состоянии супруги могут вместе со своими партнерами составить список решений и действий, которые их партнер хотел бы выполнить самостоятельно. Совместными усилиями может быть последовательно составлен список «Я хочу попытаться...». В первую очередь необходимо делать акцент на наименее трудных или не представляющих угрозы действиях или решениях. Когда эти операции будут успешно выполнены, можно приступить к реализации более серьезных задач. Например, Дэвид и Лиза могут принять следующие решения. Лиза действительно хочет научиться решать, какой фильм им стоит посмотреть вечером; на неделе навестить свою сестру, проживающую за 300 миль от них (оставив детей с Дэвидом) и дополнительно устроиться на работу в качестве консультанта (эта работа ее особенно привлекает), когда она будет отсутствовать вечером один раз в две недели. Вместе они приняли решение, что Лиза будет выбирать все фильмы, а в следующем месяце отправится навестить

свою сестру. По возвращении, если вакансия консультанта еще не будет занята, она попробует туда устроиться.

Совершенствование и сохранение супружеских ритуалов.

Поскольку в браке с партнером, страдающим депрессией, наблюдается тенденция к меньшему единению, супругу, который находится в ресурсном состоянии, не нужно во что бы то ни стало пытаться установить баланс и поддерживать ощущение «сплоченности» в браке. Вместе заниматься обыденными делами, планировать ритуалы, каждую неделю отводить какое-то время для совместного восстановления сил, строить планы на будущее и обсуждать текущие вопросы – вот пять классических способов поддержания ощущения близости, когда один из супругов переживает временный период депрессии.

СЛУЧАЙ 3: ЖЕНА, КОТОРАЯ НАХОДИТСЯ В РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ, И РАБОЧАЯ МЕТАФОРА

Майкл, идущий на поправку алкоголик пятидесяти трех лет, ранее был женат, от этого брака у него есть дочь двадцати шести лет. Со своей теперешней женой он состоит в браке шестнадцать лет и у них есть четырнадцатилетняя дочь. Майкл и Анита прибегли к лечению, когда Анита зашла в тупик, так как была замужем за «живым трупом» и просто была не в силах это больше выносить.

Майкл имел отличный собственный бизнес по доставке товаров, но не уделял ему должного внимания. Он все еще пытался расширить клиентскую базу, но в настоящее время никак не выполнял семейный бюджет. Он отказался от участия в разрешении финансового кризиса в семье и лишь продолжал свои безуспешные попытки привлечь новых клиентов.

Майкл начал признавать свои проблемы с алкоголем только в последний год, когда его старшая дочь стала проходить курс реабилитации, в основе которого лежали принципы Трудной Любви. Майкл и его бывшая жена были активно вовлечены в программу, и Майкл был вынужден признать свою зависимость. Весь последний год он посещал общество Анонимных алкоголиков и вел трезвый образ жизни. Анита чувствовала, что находится за пределами этого круга проблем, так как она не была биологической матерью старшей дочери Майкла и не была вовлечена в процесс выздоровления. Майкл также не допускал ее на встречи АА. Несмотря на то, что Анита посещала собрания АЛ-АНОН и полностью поддерживала Майкла в его попытках выздороветь, она ощущала себя в изоляции.

У Майкла были прекрасные отношения с четырнадцатилетней дочерью. Дочь боготворила его, и Майкл тоже души в ней чаял. Все

время дома он проводил только с ней, подготавливая ее к соревнованиям (она занималась конным спортом).

Проблемы пары были серьезными: они редко занимались сексом, а если интимная близость и была, то ее инициатором выступала Анита. Они быстро и незаметно становились банкротами. Анита пыталась работать с юристами без помощи Майкла. Майкл подолгу спал и не проявлял заинтересованности в совместных действиях.

Анита – уверенная, экстравертированная женщина с чувством юмора, хотела лишь того, чтобы у Майкла было все хорошо. Она сильно любила его и была абсолютно предана браку. Фрустрацию у нее вызывало то, что, несмотря на ее желание «сделать хоть что-нибудь», создавалось впечатление, что ничего из того, что она делала, не приносило результатов. Майкл также признавался в сильной любви и преданности Аните. Однако он не вешал на себя ярлык «страдающего депрессией» человека. Он сказал, что всегда был серьезным и спокойным человеком. Это всегда было проблемой в отношениях между ним и Анитой. У него было ощущение, что он чувствует себя подавленным своей женой. Майкл согласился с тем, что является ужасным мужем и не способен больше участвовать в супружеской жизни.

Сначала коммуникабельность и оптимизм Аниты стали катализатором для заключения брака и рождения ребенка. Аните нравилось находиться рядом с ним, ей это было интересно. Однако прошло совсем немного времени, и Майкл начал ощущать, что на него оказывают давление и требуют, чтобы он стал тем, кем никогда не станет. Анита была ночной пташкой, она любила импровизированные встречи с друзьями и соседями. Майкл, наоборот, предпочитал вставать рано, а в обеденный перерыв любил пройтись. Майкл начинал понимать, что их личностные различия были слишком серьезными. Анита делала слишком много, говорила слишком много и слишком много думала за него.

Лечение состояло прежде всего в том, чтобы представить Майклу информацию о (позитивных) последствиях применения препаратов, в его случае речь шла об антидепрессантах, и преодолеть его сильное предубеждение против медицины. После того как в течение двух месяцев он принимал прозак, различия уже не казались ему настолько значительными.

Анита, работая медсестрой в психиатрической клинике, имела дело с людьми, страдающими депрессией, и роль «супруги, находящейся в ресурсном состоянии» была для нее совершенно естественной, ей требовалось совсем немного усилий, чтобы справиться с этой ролью. Она всегда была полна оптимизма, готова выслушать другого человека, имела множество самых разных идей и была способна разделить свои переживания.

Совместные супружеские терапевтические сессии представляли собой наиболее важную часть терапии. После нескольких сессий на поверхность всплыли два важных вопроса: глубоко спрятанное чувство обиды Майкла на предположение Аниты о том, что он будет главным кормильцем, и чувство Аниты, что его стремление к уединению и спокойствию представляли пассивно-агрессивные маневры наказать ее за игнорирование, что не высказывались открыто. После нескольких сессий Анита призналась, что в течение многих лет она рассчитывала на то, что Майкл будет материально обеспечивать семью, но поняла, что в будущем им придется совместно выполнять эту обязанность. Она связывала свою зависимость от Майкла с желанием безопасности, которую она никогда не ощущала в детстве, так как росла в пьющей семье, где царили взаимные оскорбления и хаос. Майкл начал понимать, что Аните следует дать некий ключ для того, чтобы она поняла, что он чувствовал, и не интерпретировала его привычные уходы как нападение на нее лично.

Благодаря ряду упражнений с использованием метафор, в которых Майкл и Анита символически представляли хронические проблемы своего взаимодействия, Майкл начал понимать, что чувства личной отверженности и наказания, которые испытывала Анита, представляли обоснованные реакции. Он не хотел причинять ей боль этими чувствами, но осознал, что ей становилось слишком трудно избегать таких чувств. Один из наиболее сильных образов – образ обеденного стола, который они совместно соорудили. Анита была изображена как огромное электронное устройство с мигающими фарами и гудками, трубящими в разных направлениях. Майкл изображался маленьким мальчиком, который прятался под стулом и накрывался покрывалом. Этот мальчик последовательно пытался вытащить сотни проводов из этого устройства, чтобы оно выключилось, прежде чем взорвется. Он вынимал провода с помощью дистанционного управления, чтобы если кто-то вернется домой, его не обвинили бы в том, что он сломал машину. Не так важен очевидный символизм этого образа, как то обстоятельство, что паре, в которой никому не предъявлялась вина за проблему, был представлен подлежащий коррекции рабочий образ.

Терапия продолжалась шесть месяцев. Когда Майкл и Анита завершила терапию, они все еще не были уверены, смогут ли сделать свой брак успешным. Тем не менее они стали способны радоваться времени, проведенному вместе, и вместе работать над некоторыми семейными проблемами. К концу терапии депрессия Майкла значительно уменьшилась, он нашел работу в престижной компании с хорошим окладом. Когда он говорил о своих чувствах, в его словах звучало больше оптимизма, и он начал мыслить более понятными категориями.

В ПОМОЩЬ СТУДЕНТАМ

Терапевтический диалог (Депрессия)

Терапевтам, работающим с клиентами, состоящими в браке и страдающими депрессией, необходимо анализировать следующие области:

1. Что в браке приводит клиента к депрессии?
2. Что в большинстве браков приводит людей к депрессии?
3. Что общего и в чем различия между ситуацией, в которой оказались ваши клиенты и известная им пара?
4. Какими возможностями располагает клиент, для того чтобы справиться с данной ситуацией?
5. Какими возможностями располагают известные клиенту люди, оказавшиеся в похожей ситуации, для того чтобы справиться с ней?
6. Что может сделать клиент, для того чтобы иметь больше альтернатив?
7. Как в семье клиента, когда он был ребенком, справлялись с проявлениями депрессии на уровне эмоций и поведения?
8. Как в семье его супруга, когда тот был ребенком, справлялись с проявлениями депрессии на уровне эмоций и поведения?
9. Как, по мнению клиента, справляются с проявлениями депрессии на уровне эмоций и поведения в известной ему семье?
10. Что может предпринять пара в своих отношениях, когда у них возникают депрессивные настроения, для того чтобы появилось больше альтернатив?
11. В идеале как хотел бы клиент справляться с чувствами депрессивного характера?
12. В идеале как хотел бы клиент, чтобы его супруг справлялся с эмоциями депрессивного характера?
13. В идеале как хотел бы супруг клиента, чтобы тот справлялся с эмоциями депрессивного характера?
14. Насколько реалистичен каждый из этих идеальных образов? Как можно изменить идеальное представление, чтобы оно стало более достижимым?

Тест 1.

Шкала ресурсного состояния супруга

Это упражнение позволяет супругам поговорить о том, насколько поддерживающими и обладающими ресурсами они считают своих супругов. В общем, терапевту следует сфокусироваться на тех областях, где партнер оценивает ниже 3 баллов (средний показатель) поддержку и наличие ресурсов.

Определите, как часто вы соглашаетесь со следующими утверждениями, используя шкалу, приведенную ниже:

1 – никогда; 2 – редко; 3 – не часто; 4 – часто; 5 – всегда.

1. Мой партнер может справиться с проблемами, которые возникают в моей жизни.
2. Мой партнер способен позаботиться о себе.
3. Мой партнер любит меня и заботится обо мне.
4. Когда мне грустно или меня что-то беспокоит, я могу рассказать об этом своему партнеру.
5. После обсуждения проблем с партнером я чувствую себя более спокойно.
6. Если в жизни возникнут неприятности, я смогу положиться на своего партнера.
7. Наши отношения очень важны для моего партнера.
8. Мы вместе принимаем важные решения.
9. Мы разделяем ответственность за нашу совместную жизнь.
10. Мой партнер старается разрешать вопросы вместе со мной, чтобы я мог (могла) получить то, что наиболее важно для меня.
11. Когда я говорю своему партнеру о своем недовольстве чем-то, он (она) слушает меня.
12. Чтобы сделать нашу жизнь лучше, моему партнеру пришлось отказаться от того, что было для него (нее) важно.
13. Мой партнер знает, как сдерживать свои тревоги и не позволять им вставать на пути наших отношений.
14. Вместе мы много смеемся.
15. Мой партнер простил меня за то, что я сделал(а).
16. Мой партнер многому научил(а) меня в жизни.
17. Отношения, которые сложились между нами, обогащают нашу духовную жизнь.

Примечание:

Пункты 1 и 2 отражают воспринимаемую компетентность супруга.

Пункты 3 – 7 отражают чувства привязанности.

Пункты 8 – 13 отражают воспринимаемые навыки разрешения проблем супруга.

Пункты 14 – 17 отражают чувства позитивных обязательств.

Низкие показатели (менее 3) свидетельствуют об отсутствии поддерживающего, располагающего ресурсами супруга. Индивидуальные сессии с супругом, не имеющим ресурсных навыков, часто оказываются очень полезными в преодолении сопротивления изменениям. Когда оба супруга имеют низкие показатели, обсуждение небольших дружеских актов будет хорошим началом.

План групповой сессии для четырех-пяти супружеских пар, работающих с проблемой депрессии

- I. Психологические и образовательные стратегии.
 - A. Что вызывает депрессию?
 - B. Общие черты личности и депрессия.
 - C. Внешний стресс и его роль в депрессии.
 - D. Умение справляться с ситуацией и депрессия.
 - E. Защитный характер социальной поддержки.
 - F. Характеристика браков, в которых один из партнеров страдает депрессией.
 1. Повторяемость депрессивного поведения.
 2. Более низкий уровень единения супругов.
 3. Большее нарушение гармонии в отношениях.
 4. Более высокий уровень враждебности.
- II. Тесты (выполняются самостоятельно супружескими парами, результаты обсуждаются до того, как они начнут принимать участие в групповом обсуждении).
 - A. Шкала ресурсного состояния супруга.
- III. Терапевтический диалог (идет обсуждение в парах, затем групповое обсуждение).
(Супружеские пары последовательно, пункт за пунктом обсуждают каждый вопрос.) Во время группового обсуждения терапевт вместе с парами анализирует, каким образом можно достичь желаемых целей во взаимоотношениях путем изменения сверхамбициозных, заоблачных ожиданий.

Зная ситуацию в своей семье, в семьях друзей и родственников, супруги меняют свои ожидания на более реалистичные, и у них повышается мотивация к изменениям.

IV. Терапевтические интервенции.

Проведение одной или нескольких интервенций на примере супружеской пары. Шеринг. После демонстрации следует групповое обсуждение дополнительных интервенций.

- A. Три основных вопроса, связанных с оцениванием.
- B. Оценивание чувств личностного контроля и эффективность.
- C. Скульптура.
- D. Равенство в браке: создание долгосрочной перспективы.
- E. Стратегии для партнеров, находящихся в ресурсном состоянии, при общении с супругами, страдающими депрессией.
 1. Психологическое образование и библиотерапия.
 2. Общие тактики для работы с партнером, страдающим депрессией.
 3. Партнерско-супружеская терапия, в которой делается рефрейминг депрессии, для того чтобы задействовать партнера, находящегося в хорошем состоянии.
 4. Привлечение обоих супругов в деятельность, приносящей им удовольствие.
 5. Акцентирование позиции, когда партнер берет на себя обязательства.
 6. Объединение по интересам клиентов, партнеров или, если это возможно, и тех и других в религиозное сообщество.
 7. Поощрение обладающего ресурсами партнера в совершенствовании его или ее навыков ведения споров.
 8. Поощрение партнера, который находится в ресурсном состоянии, использовать прикосновения.
 9. Признание партнером, находящимся в ресурсном состоянии, своего опыта утраты и обмен этим опытом.
 10. Поощрение самостоятельности у партнера, страдающего депрессией.
 11. Совершенствование и сохранение супружеских ритуалов.

V. Мотивация и время на осуществление изменений. Групповое обсуждение.

Библиотерапия

Barker, P. (1993). *A self-help guide to managing depression*. New York: Chapman and Hall.

Branson, K. And Babcock, D. (1992). *I don't know who you are anymore: A family's struggle with depression*. New York: Legendary

Burns, D. (1990). *The feeling good handbook*. New York: Dutton

Hinchliffe, M. (1978). *The melancholy marriage: Depression in marriage and psychosocial approaches to therapy*. New York: John Wiley. (Professional look)

Sholevar, P. (Ed.). (1994). *Transmission of depression in families and children: Assessment and intervention*. Northvale, NJ: Jason Aronson. (Professional look).

U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. (1993). *Depression is a treatable illness: A guide for patients* (AHCPR Publication No. 93-0553). Rockville, MD: Author.

Williams, M. (1993). *The psychological treatment of depression: A guide to the theory and practice of cognitive therapy*. New York: Routledge.

Видеотерапия

Смерть коммивояжера (Death of a Salesman, 1986). Режиссер Уолкер Шлендорфф. Сломленный жизнью коммивояжер не находит утешения в семье.

Эта прекрасная жизнь (It's a Wonderful Life, 1946). Режиссер Фрэнк Капра. Лучшее, что было создано в Голливуде, о том, как философия жизни влияет на депрессию и сдерживает лечение.

Когда мужчина любит женщину (When a Man Loves a Woman, 1994). Режиссер Луис Мандоки. Потрясающе показан располагающий ресурсами супруг, который помогает своей жене, страдающей алкоголизмом.

Вопросы для профессионального роста (Депрессия)

1. Как вы сможете понять, принесла ли наиболее эффективные результаты супружеская помогающая терапия, терапия пар или индивидуальная терапия при лечении лица, страдающего депрессией?
2. Насколько убедительны доказательства, что несчастливый брак может ускорить возникновение депрессии? Какие этические обя-

зательства должен соблюдать терапевт, анализируя супружеские отношения, когда человек обращается за индивидуальной терапией по поводу депрессии?

3. Какие факторы способствуют тому, чтобы партнер стал располагающим ресурсами супругом? Каким из них, на ваш взгляд, было бы легче всего научить и каким труднее всего? Почему?
4. Очень часто партнер супруга, страдающего депрессией, настаивает на том, чтобы последний принимал лекарства, несмотря на то, что пациент, страдающий депрессией, очень сопротивляется тому, чтобы принимать эти препараты. Какая супружеская динамика могла бы увеличить сопротивление супруга, страдающего депрессией, и он бы начал принимать препараты? Какая групповая динамика может подлить масло в огонь так, что партнер будет оказывать сопротивление и не станет принимать лекарства? Каким образом терапевт может направлять эту динамику на сессиях?

ГЛАВА 3

ТРЕВОГА И СУПРУЖЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Не стоит недооценивать способность людей не знать, когда они испытывают боль.

Арт Гарфункель

ТРЕВОГА: КАКОВЫ ЕЕ СИМПТОМЫ?

Несмотря на то, что во всех эпидемиологических исследованиях указывается, что нарушения общего характера, связанные с характерной для них тревожностью, преимущественно отмечаются у женщин (55–65%), этому риску подвержены люди любого возраста и пола (Brown, Barlow, and Leibowitz, 1994). Отметим лишь тот факт, что Химмельфарб и Мюррелл (Himmelfarb and Murrell, 1984) выявили 17% пожилых мужчин и 21,5% пожилых женщин, проживающих в одном районе и испытывающих достаточно сильную тревогу, которая могла возникнуть в результате приема определенных препаратов или психотерапевтической интервенции. Эти цифры достаточно внушительны.

В действительности для большинства браков тревога является таким же стрессовым и болезненным фактором, как гнев или депрессия. Многие люди по-прежнему избегают называть свое состояние тревогой. Они просто говорят, что у них нервы на пределе, они слишком чувствительны или их действия носят невротический характер.

Тревога имеет много аспектов. С ней связаны отдельные физиологические реакции, мысли и чувства (Barlow, 1988). К физиологическим признакам тревоги относятся: усиление мышечного напряжения и волнение, раздражительность, быстрая утомляемость и ощущение «сильного возбуждения». Эмпирические составляющие тревоги обычно более удручающи. Люди испытывают такое ощущение, будто они не чувствуют своего тела. Они не могут концентрироваться на текущей задаче или уделять ей внимание. Они поглощены тем, что стремятся сократить волнение, но у них нет четкого представления о том, что является пусковым механизмом их тревоги или как они могут менее чувствительно реагировать на все, что вызывает тревогу. На поведен-

ческом уровне у человека может наблюдаться тревожный сон, слабый диапазон внимания, он быстро отвлекается и испытывает беспокойство (Marten et al., 1995).

Описать тревожные мысли не составляет труда. Они просты и вызывают очень сильное беспокойство: «Это не получится», «Произойдет что-то ужасное», «Я не смогу с этим справиться», «Мне кажется, что я сойду с ума». Часто за этим не стоит ничего более сложного. Таким образом, убеждения, наиболее тесно связанные с тревогой, могут включать нервозность, чувство беспокойства, непредсказуемость и непрочное, неопределенное чувство контроля (см. DSM-IV; American Psychiatric Association, 1994). Тревожные люди избегают того, чтобы в полном объеме сопоставить те сценарии, которые вызывают у них страх, и отрепетировать различные способы того, как можно справиться с возможными неприятными событиями. Вместо того чтобы противостоять возможным проблемам и преодолеть их, они ограничиваются одними и теми же простыми вопросами, содержащими конструкцию «что если», которые усиливают их чувство беспомощности и акцентируют внимание на этом (Borkovec and Inz, 1990).

У разных людей симптомы могут варьироваться, но практически каждый может распознать, что означает быть беспокойным, на грани нервного срыва, хронически неуверенным или тревожным.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ СМЫСЛ ТРЕВОГИ

Основная проблема – это тревога, которую испытывает человек по поводу времени, например, тревога в настоящее время о прошлом и родителях (Фрейд); тревога в настоящее время за себя, о будущем и окружающих людях (Маркс); и тревога в настоящее время о вечности и Боге (Кьеркегор).

Уинстон Хью Оден

К счастью, тревогу нельзя сравнить с беременностью. Человек может испытывать различные степени тревоги. Она может быть едва заметной, как комариный укус, или такой всепоглощающей, как воздушная тревога и угроза ядерного взрыва. Интенсивность тревожных мыслей у всех нас на протяжении часов, дней и месяцев носит характер приливов и отливов. Во многих обществах люди хотят освободиться от этой хронически неразрешимой комбинации неприятного предчувствия,

психологического возбуждения и страха вне зависимости от его степени. Однако к тревоге можно адаптироваться, и именно это является отличительной чертой человека. Способность испытывать тревогу – одна из характерных особенностей нашего вида.

Тревога затрагивает всех и ее нельзя избежать. Она возникает всякий раз, когда нам необходимо осуществлять изменения: когда придется переставать что-то делать, мы начинаем думать, что это «наш способ ведения дел», или когда нам необходимо научиться чему-то новому, касается ли это поведения или мышления. Поскольку хороший брак включает в себя постоянные изменения и рост, то и здесь не обойтись без тревоги. Сокращение новых возможностей, для того чтобы стать ближе или иметь более динамичный брак, – это может показаться необдуманно смелым и парадоксальным. Но выбор нового поведения, позиции или взаимодействия означает, что мы отказываемся от безопасности того, что нам уже известно, и меняем это на неопределенность неизвестности. Такие выборы подтверждают нашу уникальность, наше чувство одиночества и отсутствие у нас контроля. Это делает нас экзистенциально тревожными (Fischer, 1988; Fromm, 1941).

Супружеская жизнь наполнена такими экзистенциальными, вызывающими тревогу выборами. Например, у жены появилась возможность посещать интересные курсы, но они проходят два раза в неделю (вечером), а это очень сильно сократит время, которое супруги проводят вместе. Она нервничает по поводу того, как это отразится на их отношениях, и поэтому делает выбор не ходить на эти курсы. Муж хочет попробовать новый вид прелюдий интимной близости, но опасается, как жена прореагирует на его предложение. Он решает не рассказывать о своем желании. В обоих случаях тревогу, связанную с изменениями, стараются избежать, так же как и возможность узнать что-то новое и возможность роста со своим супругом.

Согласно нашему рабочему определению, тревога представляет смесь рациональных и иррациональных страхов, которые мы проецируем на будущее. Любая ситуация, для которой характерны изменения, в той или иной степени провоцирует тревогу. Здоровой реакцией является признание того, что изменения неминуемы, что даст возможность подготовиться и адаптироваться. К сожалению, многие люди бывают настолько подавлены тем, что сообщает тревога, которая находится уже слишком близко, что никогда не читают самого сообщения. Здоровой реакцией в браке будет признать и само сообщение, и то, что сообщается. Счастливые браки – это такие браки, в которых партнеры

могут вместе признавать свои мрачные предчувствия, с волнением и оптимизмом обуздывая тревогу.

Иными словами, тревога – это то чувство, которое мы испытываем, когда у нас возникает страх перед изменениями. Это осознанное признание того факта, что мы, несмотря на всю неизвестность и непостижимость будущего, хотим сохранить непрерывность, цель и даже течение событий. Многие считают, что тревогу вызывают не все изменения, а лишь те, которые представляют угрозу для главных ценностей. Конечно, это может быть угроза физическому существованию, но мы чаще сталкиваемся с тем, что угрожает нашей психической сфере (утрата свободы или безопасности, или бессмысленность). Таким образом, испытывать тревогу значит обладать мотивацией и мобильностью к тому, чтобы встать на защиту своей индивидуальности (May, 1950).

Тревога обеспечивает обязательную бдительность, необходимую для сохранения своего «Я». Она позволяет самому человеку направлять свою уникальную идентичность, вместо того чтобы признавать, что эта идентичность обусловлена исключительно внешними силами. В нашем примере женщина чувствует, что если она будет проводить время не с мужем, то это поставит под угрозу ее главное достоинство и она перестанет быть преданной женой. Таким образом, она будет испытывать большую тревогу по поводу записи на курсы, чем когда понимает, что у них будет много времени, которое они смогут проводить вместе. Муж, который чувствует, что обсуждение его сексуальных фантазий будет представлять угрозу для его главного достоинства – уважения скромности его жены, будет испытывать большую тревожность, чем если бы он просто чувствовал неловкость в связи с необычным, как может показаться, желанием.

ТРЕВОГА, КОТОРУЮ ИСПЫТЫВАЮТ ПАРЫ, И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ

Образ Медузы в греческой мифологии как нельзя лучше отражает тревогу. Вместо волос на голове у нее извиваются змеи. Медуза – символ иррациональных сил в мире, которые могут свести с нами счеты, если мы о чем-то беспокоимся и придаем этому слишком большое значение. Она является не символом рациональных страхов, а скорее тем необъяснимым страхом, который может материализоваться в любой момент. Она символизирует темные и всепожирающие силы на земле, которые угрожают нашей идентичности. Легенда о Медузе гласит, что

всякий, кто взглянул на нее, обращался в камень. В нашей жизни тревога – одна из самых страшных эмоций, которая своим ледяным дыханием делает нас настолько неподвижными, что мы не можем работать, думать или испытывать самые разные переживания, свойственные человеку – как если бы мы были сделаны из камня. Медузы как гнездятся внутри нас, так и рыщут вокруг. Медуза для нас – это крах безопасности, когда наш супруг оказывается нечувствительным к нашим потребностям. Она является тем вакуумом, который мы ощущаем, когда размышляем о значении нашей чрезмерно структурированной неисследованной жизни. Она сродни тому чувству, которое у нас возникает после того, как мы, предприняв тщетные попытки научить нашего трехлетнего малыша ходить на горшок, продолжаем биться головой об стену.

Итак, тревога возникает тогда, когда что-то представляет угрозу нашим ценностям. Провоцируют тревогу не только изменения, но и все виды отвержения со стороны супруга. Всякий раз, когда супруг обижает или унижает свою половину, возникает угроза главной ценности – заслужить супружеское одобрение и уважение. Близкий любящий супруг в высшей степени подтверждает наши ценности, предпочтения и антипатии. Именно тогда легко сохранять близость. Таким образом, когда супруг честно говорит о различных ценностях и приоритетах, первая реакция человека – он чувствует угрозу и тревогу. Когда человек оказывается «на грани» этих чувств, он начинает требовать объяснений и защищаться, ждть от своего партнера оценок и решений. Они хотят, чтобы их успокоили и подтвердили их главные достоинства. Парам необходимо научиться сохранять равновесие между необходимостью успокаивать друг друга и необходимостью честно представлять разные мнения за столом переговоров. Существует единственный способ делать это успешно – научиться распознавать супружескую тревогу и управлять ею.

Когда тревога становится достаточно сильной, и мужчины, и женщины прибегают к самым разным защитным механизмам, чтобы справиться с ней. Мужчины, скорее всего, будут пытаться справиться с тревогой, прибегая к алкоголю и наркотикам (подавление или вытеснение), или бросятся на поиск захватывающей или увлекательной деятельности (сублимация) (Monti et al., 1989). Женщины, скорее всего, будут пытаться преодолеть тревогу, испытывая депрессию, соматизируя тревогу в реальные жалобы на физическое самочувствие или обращаясь за поддержкой в родительскую семью (регрессия) (Vanfossen, 1986).

Представители обоих полов могут попасть в чрезмерную зависимость от своих супругов (идентификация), слишком планировать свое свободное время (избегание), искать поддержки в религии или структурировать свою жизнь, используя сложные ритуалы, чтобы избежать странных ситуаций. Все эти защитные механизмы работают таким образом: они либо создают иллюзию, что изменений можно избежать и ничто не угрожает психологической идентичности человека (например, ценностям, желаниям, стремлениям), либо ограничивают понимание человеком возможных выборов.

Через невротизм или эмоциональную нестабильность человека можно наиболее точно спрогнозировать супружескую нестабильность (Hafner and Spense, 1988; Kelly and Konley, 1987; Kim, Martin, and Martin, 1989). Поразмышляйте об этом. Единственный и наиболее сильный фактор, который может предсказать, закончится ли брак разводом, – это психические расстройства и нестабильность каждого из партнеров. Поскольку большая доля «невротизма» обычно представляет тревогу и небезопасность, тревожный супруг, очевидно, столкнется с высоким риском того, что его брак будет несчастлив. Но почему? Какой он, тот путь, когда тревога начинает оказывать свое разрушительное воздействие на брак? Существует множество аспектов, которые связывают тревогу со счастьем в браке, но мы остановим внимание на шести основных связующих механизмах.

ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ТРЕВОГИ В БРАКЕ

Тревога – это проценты, которые мы авансом платим нашим неприятностям.

У. Р. Индж

Экзистенциальные вопросы и поиск осмысленной жизни

В нашем округе люди впервые вступают в брак уже по достижении зрелого возраста. Средний возраст для мужчин составляет 26,3 года, для женщин – 24,1 года (U.S. Bureau of the Census, 1994). И даже когда люди уже связаны брачными узами, большинство из них еще не являются «полностью сформировавшимися» с точки зрения социума. Они по-прежнему стремятся к карьерному росту, налаживают взрослые отношения со своими родителями и экспериментируют с жизнью,

как это свойственно взрослым людям. После заключения брака люди продолжают изменяться и растут не менее стремительно.

Поскольку вступление в брак – одно из самых серьезных решений, принимаемых людьми, многие допускают, что они принимают на себя обязательства по сохранению статус-кво. «Пока смерть не разлучит нас» – предполагается, что все всегда будет оставаться так, как было во время медового месяца. При такой фантазии, которая к тому же поощряется культурой, неудивительно, что у партнеров возникает шок в связи с тем, насколько сильно каждый из них может измениться всего лишь через несколько лет после заключения брака. На пути человека всегда возникают новые задачи, выборы и возможности. Реализация всех этих задач и возможностей сопровождается страхом, мрачными предчувствиями и изменениями.

Конфликты, связанные с тревогой, являются, по сути, экзистенциальными реакциями на необходимость в изменениях. При экзистенциальной тревоге мы имеем дело с такими глобальными темами, как неизбежность утраты, опыт индивидуального самосознания, бремя личной ответственности, осознание и принятие наших собственных моральных установок, поиск жизни, наполненной смыслом. Если мы вступаем в брак, когда нам двадцать, и наш брак продолжает существовать, когда нам уже пятьдесят, то большую часть своей супружеской жизни мы пытаемся разрешить эти важнейшие вопросы, связанные с развитием (Yalom, 1980).

Жизнь, наполненная смыслом, наступает тогда, когда у нас появляется собственная идентичность и ценности, ощущение порядка и логичности в отношении нашего существования. Смысл, который каждый человек вкладывает в жизнь, уникален. Он не возникает в результате прочтения какой-то книги или правильного воспитания, полученного в детстве. Его необходимо открывать в процессе жизни, в процессе обретения жизненного опыта. Совсем необязательно, что жизнь, наполненная смыслом, неизбежно влечет за собой счастливую жизнь, особенно когда личностный смысл содержит в себе такие понятия, как самопожертвование, долг и обязательства.

В своей жизни человек не может избежать поиска смысла. Это задача развития, возникающая в середине жизни, и это так же бесспорно, как и то, что ребенку необходимо научиться ходить или говорить. Поиск смысла вызывает тревогу, поскольку для того, чтобы найти то, что имеет для нас смысл, нам необходимо подвергать риску свои личные занятия. Очень часто многим детям, достигшим совер-

шеннолетия, недостает личной свободы действий, потому что они по-прежнему ощущают психологическую угрозу, так как им необходимо отвечать требованиям родителей. Женщина, которая хотела бы посвятить себя детям, чувствует давление со стороны родителей, которые пожертвовали своей карьерой ради того, чтобы она получила юридическое образование. Мужчина, который хотел бы в свободное время играть в джазовом оркестре, не позволяет себе этого, потому что его отец считает такое занятие глупым уходом, который приведет лишь к тому, что жена оставит его. И даже после того, как человек становится независимым от родительской семьи, он может слишком бояться рискнуть и заняться тем, что ему по душе, потому что испытывает страх перед неодобрением и гневом со стороны своего супруга. Партнеру может быть нелегко постигать новые смыслы и жизненные стили, если супруг критикует и не поддерживает его. Каждый из нас хочет, чтобы супруг был стабилен, что позволит нам самим осваивать новые стили и идти на риск.

Мы испытываем панику, когда снимаемся с якоря и нас начинает уносить в неизвестном направлении. Если мы оказываемся на борту, это может сделать нас крайне несчастными, потому что тогда мы не можем контролировать то, куда нас уносит. Если мы остаемся на берегу и позволяем супругу экспериментировать, то у нас возникает ощущение, что нас покинули. За то время, которое мы проводим в браке, наше незнание того, что мы представляем собой, в сочетании с боязнью того, что наша попытка обрести новые личные качества вызовет трения в семье, порождают экзистенциальную тревогу отсутствия смысла. Шутник, который хотел бы выглядеть более серьезным, худенькая женщина, которая не хочет прилагать усилий к тому, чтобы сохранить свою фигуру, и трудоголик, у которого неожиданно возникает желание перейти на неполный рабочий день, – все эти люди могут испытывать неприятные, неослабевающие приступы тревоги, так как они боятся нарушить равновесие в семье во имя какого-то неизвестного обряда, имеющего совершенно иные ценности.

Другой источник экзистенциальной тревоги, имеющий отношение к этому, заключается в ситуации, когда мы вплотную подходим к вопросу об ответственности. Каждое поколение все же дает достаточно широкое определение обязательствам, которые возложены на мужчин и женщин данного поколения. Наше поколение имело особенно полярные точки зрения на представление об ответственности взрослых. Одни говорят, что несут ответственность за воспитание детей, другие

ведут речь об ответственности за раскрытие своих профессиональных качеств. Многие говорят о том, что необходимо жить по средствам, но кто устанавливает эти нормы? По достижении зрелых лет мы бываем сбитыми с толку тем, на какую поддержку рассчитываем и какие жертвы можно считать оправданными; мы не уверены, следует ли нам постоянно отказываться от своих интересов и друзей в пользу приобретения нового опыта или же нам следует довольствоваться безопасностью хорошо знакомой рутины. На разных этапах жизни пары всегда решают для себя вопрос о том, насколько независимыми, взаимозависимыми или зависимыми им следует быть.

Традиционные пути (моменты выбора) вызывают экзистенциальную тревогу

В нашу эпоху большое количество выборов, которые приходится делать супругам, по-прежнему отражают предсказуемый паттерн развития. На ранних этапах брака необходимо принимать определенные решения: насколько взаимозависимым каждый из супругов будет по отношению к своей родительской семье, сколько времени каждый из них будет отводить работе и хобби и сколько времени они будут посвящать друг другу, как будут решаться финансовые вопросы, где они будут жить, когда им следует переезжать, сколько денег они должны откладывать и на какие цели, будут ли у них дети и когда.

Подавляющему большинству пар, которые занимались воспитанием детей, каждый день приходилось делать огромное количество выборов. Родители имеют обязательства перед обществом, которые состоят в том, чтобы маленькие люди получили хорошее воспитание и стали ответственными. Вспышки раздражения, агрессия, отвержение, болезнь, а также умственная и физическая неполноценность – все это проблемы, на которые, по мнению родителей, они должны реагировать. Но как? Существует бесчисленное множество самых разных моментов, когда необходимо делать выбор. Сюда относятся вопросы выбора школы, лагеря, медицинской помощи, религиозного обучения, каждодневных обязанностей, личной жизни, установления границ, правил и времяпрепровождения. Чем старше становятся дети, тем больше появляется выборов.

В силу того, что мы совершаем так много разных выборов, невозможно адекватно оценить все эти альтернативы и чувствовать уверенность в правильности выбора. Многие из нас большую часть времени

делают важные выборы, основанные на самой незначительной информации. Решить, где жить, сколько тратить денег на ведение хозяйства, или выбрать область собственной профессиональной реализации – сегодня дать ответ на все эти вопросы стало еще труднее, чем когда-либо раньше. Вполне понятно и то, что мы начинаем испытывать тревогу, поскольку нам приходится принимать слишком много таких решений, и далее мы продолжаем тревожиться, сталкиваясь с последствиями сделанных выборов.

Кризисы середины жизни и тревога

Кризисы середины жизни служат причиной того, что многие браки распадаются. Стоматолог, решивший стать социальным работником, домохозяйка, которая хочет в дальнейшем попытаться счастья в сфере продаж, и муж, который решает для себя, что он хочет встречаться с молодыми девушками и реализовать свой эротический потенциал, – все это классические примеры кризисов середины жизни. Эллиен Гудман в своей книге *«Переломные моменты»* (*Turning Points*, Ellen Goodman, 1979) говорит о том, что поиск смысла в середине жизни имеет место, когда человек чувствует, что песок в часах его жизни убывает. Человека охватывает чувство паники, когда он признается себе в том, что мечты его юности и молодости не были реализованы или оказались не такими, какими обещали быть.

В моменты кризиса середины жизни супружеская терапия требует объединения поиска экзистенциальных смыслов и супружеской гибкости. В экзистенциальной терапии делается фокус на главных вопросах, которые встают перед каждым человеком: что означает быть свободным? Какие виды свободы важны для меня? Перед кем я несу ответственность и каковы границы моей ответственности? Как я могу принять факт своего конечного одиночества на этой земле? Как я могу философски рассматривать свою собственную мораль? (Yalom, 1980).

Ответы на эти вопросы, безусловно, не так важны, как то путешествие, в которое человек отправляется, пытаясь найти на них ответ. В экзистенциальной психотерапии люди подвергают анализу свою жизнь как рецензенты, с позиций резкой критики. Они также получают возможность написать и последующие события или следующую главу. На самом деле их всячески поддерживают в этом. Вызов для всех людей, которые стремятся к реализации, состоит в том, что необходимо работать с рукой, которая сдает карты, а не просто сдать ее и выйти из игры.

Принятие мысли о том, что можно написать новую главу, вместо того чтобы выбыть из игры и начать писать новую историю, является очень важным моментом для позитивного примирения супругов между собой во время таких кризисов середины жизни. Как только обуреваемый тревогой партнер будет готов принять то, что было переработано, наблюдающий партнер должен изъявить желание выступить в роли совместного продюсера. К сожалению, часто супруги начинают испытывать кризис середины жизни одновременно и сталкиваются с тем, что никто из них не хочет осуществлять изменения, к которым так стремится другой. Это верное психологическое определение несовместимых различий.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 1: ТЕХНИКА «РАБОТА НАД РОМАНОМ» ДЛЯ РАЗРЕШЕНИЯ КРИЗИСА СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Техника сочинения историй получает все большую популярность как терапевтическая интервенция. Когда в жизни пары наступает момент главного выбора, и они расходятся во взглядах относительно того, как им быть дальше, часто бывает полезно попросить их сочинить две истории о супружеской жизни (adapted from Bateson, 1993). В первом варианте пара пытается рассказать всю историю жизни, делая акцент на продолжительности их отношений – как одно событие естественно и предсказуемо привело к другому, и это было очевидно и неизбежно. Обычно это не вызывает затруднений – такие истории пары обычно приводят, пытаясь придать смысл своему жизненному опыту. Во втором варианте пара старается составить рассказ о своем супружестве, следуя такому утверждению: «После самых разных удивлений и выборов, с которыми нам пришлось столкнуться, или препятствий и разочарований, мы пришли туда, где никто из нас и не предполагал оказаться». Иногда истории носят характер дихотомии: в первом варианте подчеркиваются предсказуемость жизни, в то время как в другом варианте подчеркивается ее непредсказуемость; первый рассказ повествует о сделанных выборах, в то время как второй – о случайных возможностях, с которыми человек сталкивается; в первом присутствует тема оптимизма, во втором – тема пессимизма. Когда пара начинает понимать, что одна лишь правдоподобная история не может дать совершенное объяснение истории существования их брака, они могут творчески подойти к тому, чтобы пытаться «написать» сценарий кризиса середины жизни, выступая соавторами и объединяя разные варианты.

Например, женщине, которая хотела брать работу в выходные, чтобы приобрести новые навыки, приходилось вести борьбу со своим мужем. Мужчина считал, что она отдалилась от него, когда в их отношениях произошел надлом, и им было крайне необходимо проводить время вместе. Можно было отметить различие в двух рассказах об этом браке. В первом рассказе прослеживались все личные жертвы, на которые пошли эти люди, чтобы продолжать оставаться вместе в течение такого длительного времени, а во втором рассказе они делали акцент на том, каким образом каждая личная победа усиливала их стремление к улучшению брака и более близким отношениям. Тогда на сессии они придумали новую главу к каждой истории. Глава, добавленная к первой истории, была основана на том, что жена не взялась за работу (история жертвенности). Глава, которая была добавлена ко второй истории, была основана на том, что жена поступила на работу (история переполненной чаши терпения). Они согласились с тем, что только от них зависело, продолжать ли какую-либо из этих глав или же сочинять другие.

СЛУЧАЙ 1: МОМЕНТЫ ВЫБОРА И УХОДЯЩИЙ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ

Кризисы середины жизни разрушили брак Джулии и Эвана. Джулия была родом из Южной Африки, и ее семья была очень состоятельной. Она ходила в самую лучшую школу, а впоследствии поступила в небольшой и престижный колледж в Соединенных Штатах, чтобы изучать там гуманитарные науки. В колледже она встретила Эвана, подающего большие надежды студента-медика, который был родом из Миссури и происходил из семьи среднего класса.

Они поженились через неделю после того, как завершили обучение в колледже, и отправились в путешествие по миру на шесть месяцев. По возвращении Эван начал подготовку к занятиям в медицинской школе. Отец Эвана был стоматологом, и Эван всегда хотел быть врачом. И теперь он имел блестящую возможность стать им. Эван был единственным сыном, который должен был воплотить мечты отца. Эван трепетал от одной мысли о медицинской школе и рассчитывал после окончания работать в системе здравоохранения. Джулия была готова к тому, что, получив образование, будет работать в области клинической психологии.

Деньги родителей Джулии позволили им купить большую квартиру недалеко от университета. Родители Джулии временно жили в том же городе, в котором учились Джулия и Эван, и обе пары часто вместе куда-нибудь отправлялись вечером или на выход-

ные. Все пять лет, которые Джулия провела в школе, она посвятила занятиям и Эвану. Когда она закончила обучение, Эван все еще продолжал учиться. Она нашла работу, которая занимала неполный рабочий день, чтобы можно было проводить время с Эваном в те редкие часы, когда он был свободен. Тогда она забеременела в первый и последний раз. Ребенок оказался мертворожденным, и ей удалили матку.

В течение последующих семи лет они усыновили двоих детей. После завершения обучения Эван занимался научно-исследовательской работой, а затем около года работал над проектом в области здравоохранения. Он много трудился и подавал большие надежды. Джулия была идеальной матерью и женой, а своей карьере она отвела второе место, работая один раз в неделю в психиатрической клинике этого района. Им помогали по дому, а к детям приходила няня на весь день. И именно в этот момент все счета родителей Джулии в Южной Африке были неожиданно заморожены, и они уже больше были не в состоянии материально поддерживать семью своей дочери. Джулия теперь не могла удерживать семью на том уровне, к которому они с Эваном успели привыкнуть.

Эван был в панике. Он не мог представить себе, что каждый день он будет ходить на службу и заниматься гастроэнтерологией. Изменения их материального положения произошли как раз перед тем, как умер отец Эвана, у которого за шесть месяцев до смерти был обнаружен рак мозга. Когда отцу Эвана в первый раз поставили диагноз, между ним и сыном произошел очень эмоциональный разговор. Отец умолял Эвана не губить свою жизнь тем, чтобы зарабатывать деньги или быть связанным работой по рукам и ногам. Он раскаивался в том, что подтолкнул Эвана к тому, чтобы тот стал врачом. Паника Эвана приняла хроническую форму. Он принял решение не заниматься групповой практикой. Он остался дома и был не в состоянии заниматься какими-либо делами. Джулия оказывала на него давление, чтобы он хоть что-то предпринял, так как они очень нуждались в деньгах. Она перешла на полную ставку и через год после «тщательного анализа своих возможностей» Эван решил отправиться в путешествие на небольшом самолете. Он полагал, что это доставит ему радость.

Джулия настаивала на том, чтобы они обратились за терапевтической помощью, так как она не могла смириться с подобным решением. Они были только на трех сессиях. На второй сессии Эван сообщил, что хочет получить развод. Он не хотел, чтобы напряжение Джулии стало его напряжением, его поиски счастья отличались от исканий Джулии. Он понимал, что детям необходимо внимание родителей, к тому же финансовый вопрос требовал серьезного

рассмотрения. Джулия была сломлена. К третьей сессии Эван нанял адвоката и отказался впредь посещать терапевтические сессии. Джулия за время развода проходила терапию. Совсем недавно она прислала мне письмо, в котором сообщала, что снова вышла замуж спустя три года после развода. Эван жил скромно, он больше не женился, но продолжал оставаться прекрасным отцом. Они собирались вместе на семейные торжества и праздники. Сейчас Джулия была благодарна Эвану за то, что они так своевременно поняли, что им нужна разная жизнь, и за то, что для них обоих стало возможным достижение этих целей.

Заболевание

В литературе по проблемам психологического здоровья последовательно указывается, что болезнь является как причиной, так и следствием дисфункции в семье. С одной стороны, острое и хроническое заболевание вызывает стресс и является нагрузкой для всех членов семьи (Sperry and Carlson, 1992). Экономические неурядицы, как для больного, так и для здорового супруга, соединяются с изменениями в социальных связях и ожиданиями близости (Burns-Teitelbaum, 1996). Тревога может распространяться на всю семью. С другой стороны, хронический стресс в семье, вызванный ребенком или супругом, может способствовать возникновению компромиссной защитной функции, появлению соматических реакций и ухудшению реакций в ответ на текущие медицинские условия.

Паттерсон и МакКуббин (Patterson and McCubbin, 1983) приводят следующие подтверждения того, каким образом трудности оказывают влияние на супружеские отношения и на детей, когда один из супругов болен:

- Постоянно наблюдается рост напряжения в семейных отношениях, что характеризуется гиперпротекцией и беспокойством за больного супруга, когда отмечаются попеременные смены неприятия, гнева и депрессии в отношении болезни и связанных с ней затрат. Часто отреагирование и депрессия совершенно очевидно прослеживаются у детей. Повышенная уязвимость больного супруга может сделать этого человека подходящим для роли козла отпущения, принимающего на себя вину за текущие проблемы, возникающие между другими членами семьи.
- Часто исчезают семейные ритуалы, так как больной член семьи уже не может принимать в них участия.

- Изменяется структура семьи, одновременно увеличивается бремя задач и временных затрат. Режим лечения, посещения клиники и врачей и т. д. – все это сказывается на обоих супругах.
- Очень часто происходит усиление финансового бремени, поскольку страхование здоровья в недостаточной мере покрывает расходы, а доходы больного супруга сокращаются или он вообще лишается источника доходов.
- Иногда семья сталкивается с необходимостью переезда, для того чтобы больной супруг находился в лучшем климате, в благоприятных медицинских условиях или в доме, который приспособлен к его беспомощности.
- Усталость, снижение доходов, которые зависят от этого человека, и его неспособность в дальнейшем следовать социальным ритуалам приводит к социальной изоляции.
- Перед супругами, которые сталкиваются с инвалидностью или периодически повторяющимися заболеваниями, естественно и неизбежно встают определенные трудности, и это приносит им страдания.

Безусловно, этот перечень затрагивает лишь те проблемы, которые лежат на поверхности. Демографические и культурные составляющие, такие как возраст, этническая или расовая принадлежность, личность и история, – все это влияет на тот смысл, который придается заболеванию, и на воздействие, которое оказывает заболевание на межличностные отношения в семье.

Тем не менее само заболевание вызывает у партнера по браку тревогу и стресс так же, как и у самого больного партнера. Результаты исследования того, как супруги адаптируются к факту, что их супруг болен раком, подтверждают, что стресс наиболее высок тогда, когда прогнозы неутешительные, когда опухоль уже дала метастазы или партнер находится на последней стадии. Степень поддержки, которая требуется от здорового супруга, продолжительность заболевания и дистресс самого пациента также влияют на уровень стресса у супруга. Если человек, который остался в живых после перенесенного онкологического заболевания, хорошо адаптируется к своему статусу человека, прошедшего курс лечения, его супруг, скорее всего, также будет хорошо адаптирован. В общем, женщины испытывают большее беспокойство и оказываются более эмоционально истощены болезнью супруга, чем мужчины (Sales, Schulz, and Biegel, 1992).

Не стоит заблуждаться, полагая, что только условия, представляющие угрозу для жизни, оказывают серьезное влияние на отношения супругов. Например, Эндрюс, Эбби и Холман (Andrews, Abbey and Halman, 1991) пришли к выводу, что на отношения супругов очень серьезное влияние оказывал стресс, связанный с бесплодием. Ученые провели исследование 157 пар, проинтервьюировав их в домашних условиях (каждое интервью продолжалось более часа). Все эти пары на протяжении года или более безуспешно пытались зачать ребенка, но ни одна из пар так и не обратилась к самым современным методам лечения бесплодия, таким как искусственное оплодотворение (*in vitro fertilization*) или перенос половых клеток в фаллопиевы трубы (*gamete intrafallopian transfer*). Эти люди и далее продолжали испытывать стресс. Пары, которые испытывали сильный стресс, сообщали, что им было крайне тяжело проходить все эти тесты и лечение, рекомендуемое врачами, пропускать работу из-за визитов к врачам. Их обременяло и то, что приходилось отслеживать момент наступления овуляции, и они чувствовали, что проблемы, связанные с бесплодием, изменили их жизнь. У пар, сообщавших об этих стрессовых факторах, негативные последствия для супружеских отношений проявлялись в четырех отдельных областях: для них была характерна более высокая супружеская конфликтность, эти люди ощущали снижение своей сексуальной привлекательности, чувствовали себя сексуально несостоявшимися и реже вступали в сексуальный контакт. Пары с низким уровнем стресса не испытывали трудностей и тревоги в связи с бесплодием, они также ничего не говорили о супружеских проблемах, с которыми сталкиваются пары, испытывающие стресс.

Половые различия по частоте заболеваемости и по тому, как болезнь выражается, также являются причиной резкого ухудшения отношений. Во-первых, для женщин характерно то, что они, в отличие от мужчин, чаще болеют, при наличии сходных симптомов чаще обращаются к врачу, чаще соблюдают постельный режим. Несмотря на то, что женщины, очевидно, гормонально защищены от заболеваний сердечно-сосудистой системы до наступления менопаузы, они больше подвержены риску появления проблем в сексуальной сфере, чем мужчины. Мужчины, с другой стороны, имеют более серьезные проблемы со здоровьем самого разного характера и умирают в среднем на пять-семь лет раньше, чем женщины. Основное объяснение этого парадокса находится в органической сфере. Здесь уместно употребить следующую метафору: «Жены прогибаются, а мужа ломаются».

Более серьезные проблемы со здоровьем у женщин сопровождаются другими половыми различиями, природа которых больше относится к области психологии. Женщины более чувствительны к телесным физическим недомоганиям, чем мужчины, они склонны расценивать симптомы как более серьезные, в отличие от мужчин, и более вероятно, что они определяют симптомы как заболевания. Иными словами, женщины демонстрируют большую тревожность по поводу здоровья, чем мужчины. Вопреки нашим ожиданиям у женщин, исполнявших разные роли (мать, супруга, работник), отмечалась большая вероятность заболеть, нежели у женщин, исполнявших одну или две роли. В действительности риск возникновения проблем со здоровьем, казалось, был ниже среди тех мужчин и женщин, которые исполняли разные активные роли.

Несмотря на всю сложность этой темы, необходимо отметить два общих момента, касающихся связи между тревогой и болезнью супруга. Во-первых, тревога, сопровождающая физическую недееспособность, недомогание или болезнь, очень затрудняет эффективную коммуникацию. Первая реакция многих людей – отрицание и подавление негативной информации о состоянии их здоровья. Они рассчитывают на своих супругов, чтобы те подтвердили их удовлетворительное состояние, а не болезнь. Если супруг проявляет излишнюю обеспокоенность, человек начинает чувствовать себя подавленным и полагает, что будущее не предвещает ничего хорошего. Если же супруг слишком легкомысленно относится к заболеванию и не придает ему значения, у человека, который болен, может возникнуть ощущение, что от него отказались и что он не получает необходимой ему поддержки, чтобы принять наиболее верное решение по поводу лечения. Поскольку тревога мешает восприятию большого объема новой информации, пары должны часто и неоднократно обсуждать новое заболевание.

Самая важная помощь, которую может предложить хороший супруг, состоит в «нормализации» жизни больного супруга. Хороший супруг должен взять на себя большую часть рутинных дел и доставлять своему партнеру радость. Чем больше пара как союз двух людей что-то делает вместе, тем меньше вероятность, что тревога достигнет опасного для здоровья уровня. Наиболее полезная «позиция» состоит в сохранении надежды, привязанности, оптимизма, веры и мужественности. Как всегда, бывает полезно искать социальную поддержку и информацию о том, как справиться с этими проблемами вне семьи, например, учреждения, деятельность которых регулируется федераль-

ным законодательством, начинают оказывать помощь членам семьи. В соответствии с Законом о семье и нетрудоспособности по причине болезни от 1993 года (Family and Medical Leave Act – FMLA), компании, которые принимают на работу по крайней мере пятьдесят человек в радиусе семидесяти пяти миль, должны предоставлять подходящим работникам (тем, кто отработал свыше 1250 часов за предыдущий год) до двенадцати недель неоплачиваемого отпуска по уходу за больным членом семьи. В идеальном варианте небольшие компании или коммерческие структуры должны предоставлять аналогичные возможности на добровольной основе.

Когда один из супругов страдает хроническим заболеванием, которое не позволяет ему работать, хорошему супругу необходимо окружить свои воспоминания крепостной стеной и глубоким рвом, чтобы защитить отношения, которые были до болезни, от трудной ситуации, сложившейся на настоящий момент. Сюда может быть включен и классический защитный механизм «расщепления», когда романтизируются хорошие аспекты отношений, а трудности сводятся к минимуму или отрицаются. Хороший супруг может продолжать оставаться преданным и любящим, когда в его сознании прочно застыли образы «прекрасного брака» и «замечательного супруга». Последние исследования показали, что хорошие супруги, забыв отрицательный опыт, который они имели в браке, скорее всего «будут там», когда возникнут трудности на пути к цели, и маловероятно, что для них это будет непомерная ноша. Они будто бы говорят: «Жизнь была восхитительной до того, как это произошло. Этот человек подарил мне столько прекрасных лет. Мы были единым целым, и я не могу допустить, чтобы сейчас мы расстались».

Было проведено исследование супругов, страдающих болезнью Альцгеймера. Самый сильный стресс испытывали те из них, у кого были наименее позитивные воспоминания о браке и супруге. Те, кто смог забыть столкновения и идеализировать супруга, были способны к отдаче, так как не чувствовали, что чаша терпения переполнена (O'Rourke and Wenaus, 1998). Непонятно, является ли прекрасный брак той единственной силой, которая может сплотить пару в трудные времена, или же личная способность придать отношениям большую пылкость также является существенным фактором.

Несмотря на то, что заболевание действительно вызывает тревогу у пациента, равно как и у здорового супруга, оно может оказывать и позитивное воздействие на брак. Когда человек заболевает и вынуж-

ден находиться дома, у его партнера появляется больше времени для того, чтобы общаться с ним и помогать ему. В этой ситуации у супруга появляется шанс стать опорой, а пациент получает возможность открыто выразить свою благодарность. Часто происходит совместное решение проблем, поскольку члены семьи обсуждают значение симптомов, выбор лекарственных средств и перераспределение ресурсов во время болезни. Болезни, особенно временного характера, предоставляют уникальную возможность для укрепления семейных связей и единства.

Более серьезные заболевания также вынуждают многие пары установить более тесные и прочные отношения. Картер и Картер (Carter and Carter, 1993) проводили исследование среди двадцати супружеских пар, в которых у женщин была удалена одна грудная железа на III стадии рака по меньшей мере за 2,5 года до проведения тестирования. По отдельности ни муж, ни жена после проведенной 2,5 года назад мастэктомии уже не испытывали депрессии или тревоги, в отличие от контрольной группы. Однако супруги, пережившие мастэктомию вместе, были значительно ближе друг к другу и гораздо больше стремились адаптироваться к ситуационному давлению, нежели представители контрольной группы. Близость была настолько сильной, что ее можно было отнести к не очень здоровой категории, поскольку у них возникала опасность отказа от их индивидуальных отличительных черт ради «супружеской» идентичности. Кроме того, их высокая адаптивность, которая очень подходила во время медицинского кризиса, сохранялась как реакция на то, чтобы справиться с тревогой, из-за страха, что любая рутина может иметь непредсказуемые и разрушительные последствия.

По-видимому, когда партнер сталкивается с серьезным заболеванием или проблемой, брак не испытывает слишком сильного напряжения, если оба партнера вместе дают своему опыту определение «наша проблема». Совместное разделение отрицательного опыта очень укрепляет отношения. Если основной пациент говорит: «Нет, это мой крест и нести его мне», – его партнер может чувствовать себя изолированным и ощущать свое бессилие. Если же партнер отвечает: «Я сочувствую тебе, но это твоя проблема и, в конечном счете, тебе самому нужно искать ответы», – то он отводит себе роль консультанта и таким образом исключает возможность установления более глубоких близких отношений. Исследования показали, что проблемы, которые возникают в отношениях между супругами, когда женщине ставится ди-

агноз рака, наиболее успешно решают те супруги, которые считают рак «нашей проблемой» и действуют сообразно (Skerett, 1998).

Многие из этих моментов нашли яркое отражение в популярной телевизионной программе «*Около тридцати*». На протяжении года создатели этой программы следили за тем, как женщина, страдающая раком яичников, преодолевала испытания, которые выпали на ее долю. Шарф и Фреймут (Sharf and Freimuth, 1993) проанализировали двадцать эпизодов этой программы. Главное резюме этого фильма заключалось в том, что рак – это такое заболевание, которое оказывает влияние на всю семью. Необходимо снять клеймо с людей, которым поставили диагноз рака, и общение в семье является одной из наиболее эффективных стратегий, которая помогает справиться со стрессом, вызванным болезнью. Очень неплохой совет, для которого на телевидении было отведено лучшее время.

В заключение следует отметить, что тревога, вне зависимости от того, имеет место заболевание или нет, может мешать общению супругов, сексуальным желаниям, удовлетворенности супругов и эффективному решению проблем. Неудивительно, что хорошая программа когнитивно-бихевиоральной терапии, помогающая парам снизить уровень их тревожности, может оказывать огромное влияние на супружескую систему.

Признавая естественное воздействие тревоги, клиницисты пытаются решать самые разные проблемы, в которых тревога является лишь вторичным фактором. Это делается для того, чтобы определить, сможет ли сокращение тревоги оказать позитивное воздействие на главную проблему. Например, немецкие исследователи разработали программу помощи парам, страдающим бесплодием, причины которого не выявлены. Эта программа позволяет увеличить шансы зачать ребенка, понижая уровень тревожности, которая вызвана этой проблемой (Tiscjem et al., 1999). Перед людьми ставились следующие задачи: меньше думать о беспомощности и стимулировать разрешение проблемы посредством увеличения частоты рассчитанных по времени половых сношений и снижения супружеского дистресса. Техники включали в себя психологическое образование, когнитивное реструктурирование и развитие коммуникативных навыков. Основной акцент в программе делался на том, чтобы сократить тревогу по поводу бесплодия и позволить парам сфокусироваться на своей способности контролировать различные аспекты этой ситуации, которые находятся в сфере их контроля (например, то, как они относились друг к другу,

как они следовали медицинским указаниям и т. д.). Показатели рождаемости после проведения шестимесячной программы оказались выше, чем можно было ожидать, основываясь на эпидемиологических данных. Однако реальные контрольные группы отсутствовали, и поэтому эту программу необходимо повторить, прежде чем мы будем восхищаться ее терапевтическим потенциалом.

СЛУЧАЙ 2: ТРЕВОГА И БОЛЕЗНЬ

Ким и Джордж, американцы азиатского происхождения, состояли в браке двадцать пять лет. У них было два взрослых сына и дочь, которая училась в колледже. Они оба хорошо зарабатывали и вели такой образ жизни, которому можно было позавидовать: абонементы на посещение оперы и симфонических концертов, экзотические путешествия два раза в год, немного обязанностей по дому, работа, которая не вызывает стресса, и общие интересы. Они были лучшими друзьями, поддерживали связь с семьями своих родителей и сообществом.

Их беды начались около одиннадцати месяцев назад, когда у Ким был обнаружен цистит. Она ощущала постоянную тяжесть в мочевом пузыре и была вынуждена ходить в туалет каждые пятнадцать-тридцать минут. Результаты анализов были неутешительными, и женщине говорили, что, возможно, это связано со стрессом. Состояние ухудшалось всякий раз, когда они занимались сексом. Когда ванна была недоступна, Ким начинала очень сильно нервничать, и даже получасовая поездка на работу была для нее серьезным испытанием. Она избегала любых физических контактов с Джорджем, чтобы только не вступать с ним в сексуальную связь. Джордж поддерживал ее в течение первых шести или семи месяцев. Затем он стал беспокоиться, будут ли они еще заниматься сексом. Ему казалось, что Ким стала эгоцентричной, а ее мысли о цистите приобрели навязчивый характер. Она перестала интересоваться тем, что с ним происходит. Часто, лежа в кровати или смотря телевизор, она начинала плакать. Она продолжала утверждать, что Джордж не может ее понять и что ей нужно побыть одной. Джордж стал отдаляться, в его манерах прослеживалась холодность и отчужденность. Ким почувствовала, что это было началом конца их брака, позвонила и записалась на прием.

Лечение состояло из четырех совместных супружеских сессий и фокусировалось на четырех основных моментах. Во-первых, Джордж получил поддержку и эмпатию, поскольку испытание, которому он подвергался, было весьма серьезным. Супругам подробно объяснили, какое влияние оказывает болезнь на семей-

ный союз, и Ким впервые поняла, что эта болезнь повлияла на них обоих. Говорить о том, что Джордж потерял терпение и эмпатию, было нельзя. Скорее, болезнь сказывалась на тех привычных делах и связях, в которых он нуждался и от которых зависел. Он чувствовал, что бессилён помочь Ким. Он был сильно фрустрирован и испытывал стресс, потому что видел страдания Ким и не знал, как ей помочь.

Во-вторых, Джорджу были даны указания, как в этот кризисный период быть поддерживающим супругом. В частности, он и Ким обсуждали, как он мог помочь ей не застревать на проблеме. Один из эффективных способов, которые они выявили, заключался в том, чтобы всякий раз, когда Ким казалась дистанцированной или совершенно поглощенной своими переживаниями, Джордж прорабатывал с ней список «обязанностей для моей милой» (список обязанностей по дому). Возможно, что после составления такого списка у него появилось желание осуществить намеченное (купить необходимые материалы, произвести калькуляцию расходов, начать подготовку комнаты к покраске), пока у Ким будет сохраняться желание делать это вместе с ним и помогать ему. Джордж также разобрал компакт-диски и взял на себя «контроль» за самыми любимыми (порядка двенадцати штук). Всякий раз, когда с Ким случался приступ меланхолии, или когда она начинала плакать, или заходила в тупик, Джордж ставил компакт-диск и готовил чай. Джордж был прекрасным мужем, а Ким отзывчивой и благодарной женой. Обе стратегии хорошо помогли, и в течение четырех-пяти недель к ним вернулось чувство близости.

В третьих, однажды позвонила тетя Ким и поделилась с ней тем, что у нее также были проблемы, связанные с циститом и болью в мочевом пузыре, и ей в течение пяти лет не могли поставить диагноз. Тогда Ким решила снова обратиться за помощью, но уже к другому урологу. Анализы, взятые непосредственно из мочевого пузыря, показали, что у нее действительно были серьезные проблемы с мочевым пузырем: хроническое раздражение внутри мочевого пузыря. Это состояние отличается от цистита, оно не связано с инфекцией, но очень часто его принимают за цистит. Не существует однозначного метода решения этой проблемы, и многим людям долгие годы ставят неправильный диагноз или диагноз, который вызывает у них сильный стресс, прежде чем раскроется их реальная проблема. К счастью, в штате, где проживала Ким, были организованы группы самопомощи, и она стала активно учиться контролировать это заболевание. То, что она стала понимать проблему с точки зрения медицины/биологии, вселило в нее намного больше надежды, чем попытки сократить «стресс» во всех областях жизни.

В-четвертых, удалось разрешить и проблему, возникшую в сфере сексуальных отношений. Супругам было предложено в течение нескольких недель попробовать иные формы сексуального контакта (без совокупления). В дальнейшем они стали пользоваться презервативами. После каждой близости Ким мочилась, соблюдая осторожность. Проблема была под контролем, но время от времени возникала вновь. Было не совсем ясно, связана ли она с сексом или чем-то еще. Ким сама для себя решила принимать все необходимые меры и стараться получать удовольствие от своей сексуальной жизни.

ОДИНОЧЕСТВО

Если вы боитесь одиночества, не вступайте в брак.

Чехов

Несмотря на призыв Чехова, женатые люди обычно менее одиноки, чем те, которые не состоят в браке (Gove, Style, and Hughes, 1990). Тем не менее 25% пар (так, по крайней мере, сообщается в одном из исследований) переживали длительные периоды одиночества (Barbour, 1993). В наши дни одиночество возникает по двум причинам. Во-первых, в связи с тем, что многие пары работают в разное время и вынуждены по долгу службы ездить в командировки. Время, проводимое с семьей, часто до нескольких часов в неделю. Время, которое отводится супругами на отдых, часто не совпадает. И когда одному из партнеров необходима поддержка, другого не оказывается рядом. Все это приводит к тому, что человек чувствует себя очень одиноким. Во-вторых, культурой поощряется, чтобы люди, состоящие в браке, развивали свои интересы и хобби, и поэтому очень часто брачными узами бывают связаны партнеры, чья карьера находится на середине своего развития. У таких людей мало общего, за исключением детей, общего места жительства и общих родственников (не стоит преуменьшать силу этих трех распространенных связующих факторов). И здоровое стремление к самореализации оборачивается для многих супружеских пар тем оружием, которое приносит отчуждение и одиночество.

Наиболее эндемический тип супружеского одиночества получил название LTL (living together loneliness), то есть «одиночество совместно проживания» (Kiley, 1989). Одиночество совместно проживания

определяется как «эмоциональная реакция человека на ощущаемое им несоответствие между ожидаемым и достигнутым контактом с определенным лицом или лицами» (с. 23). Согласно утверждению Кили, поскольку социальные нормы определяют ожидания от партнеров по браку близости, участия и эмоциональной сопричастности, уровень LTL увеличился пропорционально этим ожиданиям.

В общем, одинокие люди обычно ощущают себя покинутыми, как если бы не было никого, к кому они могли обратиться. Они чувствуют себя изолированными от других и считают, что нет такого человека, который бы их действительно хорошо знал. Лица, состоящие в браке и столкнувшиеся с LTL, могут иметь друзей и семью, которым они могут поведать самые большие секреты и тайны, но если они ожидают от своего супруга таких же действий, а этого не происходит, они по-прежнему чувствуют себя одинокими. Эти клиенты одиноки, потому что они ощущают, что находятся в изоляции и вычеркнуты из жизни своих супругов. У них нет ощущения, что их супруги интуитивно находятся рядом с ними или знают их глубинные чувства. Они ожидают того, что достигнут высокого уровня единения с партнером, а поскольку этого не происходит, то испытывают глубокое чувство одиночества.

Чувство одиночества представляет собой комбинацию многих других чувств – замешательства, изоляции, волнения, депрессии и истощения. Но появлению этого чувства способствует именно высокая степень тревоги. В зависимости от того, на каком этапе развития находится человек, могут превалировать разные комбинации чувств. С одной стороны, мужчина, недавно вступивший в брак, может пребывать в полном замешательстве оттого, что его новая жена строит планы относительно собственной карьеры, вместо того чтобы думать о том, чем они будут заниматься в предстоящие выходные. Он может испытывать шок или удивление, потому что из всех людей именно он оказался в подобной ситуации. С другой стороны, серьезное заболевание у человека, который состоит в браке двадцать лет или более, может осложняться еще и депрессией, которую он начинает испытывать, потому что чувствует, что у него нет поддерживающего супруга.

Причины супружеской тревоги, которая может приводить к LTL, могут быть как внешние, так и внутренние. Среди основных внешних причин можно выделить вышеупомянутые трудности, связанные с нехваткой времени у людей, состоящих в браке, постоянные перемещения и диссоциирующие следствия этого процесса, а также требова-

тельность, критику и замкнутость, которые отмечаются в поведении супруга. К основным внутренним причинам можно отнести неспособность разделять в себе эгоизм и ощущение беспомощности. Когда пары стремятся к тому, чтобы их взаимодействие было наполнено смыслом, а вместо этого ощущают разрушительную пустоту, они приходят к необходимости анализировать правильность своих собственных ожиданий. Относятся ли они к людям зависимым или иссякшим родникам или же они постоянно ищут чего-то большего, чем могут дать им их партнеры? Оправданы ли их ожидания интенсивного вознаграждающего взаимодействия с их супругом? Смогут ли они когда-нибудь добиться тех ответных чувств, которые им так необходимы, или же они не способны на изменения?

При работе с клиентами, у которых отмечается LTL, терапевт должен помочь им найти собственные ответы на эти вопросы. Обычно клиентам необходимо научиться тому, как стать более уверенными в себе, повысить свой уровень самораскрытия и признать эмоциональную ограниченность своих партнеров на этом этапе брака. Во многих случаях дело заканчивается разводом, так как такие клиенты после многих часов поиска приходят к выводу, что они хотят и заслуживают большего, чем получают от своих настоящих отношений.

Несмотря на то, что LTL представляет собой очень распространенную форму выражения супружеской тревоги, с этим явлением связывают и более серьезные клинические проблемы. Например, агорафобия – боязнь выходить из дома отчасти воспринимается как способ решения супружеских проблем для одиноких жен, которые зависят от своих мужей и нуждаются в их компании и поддержке. Чем больше они чувствуют свою неспособность и встревожены тем, чтобы выполнить какие-то поручения, нанести визит друзьям и родственникам или заниматься своим хобби вне дома, тем больше они должны рассчитывать на то, что мужа будут сопровождать их. Они ищут убежища от одиночества и ощущают себя в безопасности только тогда, когда их супруги или друзья, которым они доверяют, находятся рядом с ними. Когда супруг всюду сопровождает их, агорафобия усиливается, и страх перед одиночеством используется для другой цели. Поскольку агорафобией страдают многие мужчины и женщины, которые живут одни, роль созависимого супруга не является достаточной или обязательной частью нарушения. Однако, что касается пар, то она, по-видимому, обостряет, если не влияет прямо на возникновение подобных проблем.

Чрезмерное планирование дел

Мысль о том, что время уходит, не дает мне покоя. Мне кажется, что время безжалостная вещь. Я думаю, что жизнь – это процесс сжигания себя, а время и есть этот пожирающий вас огонь. Но я полагаю, что человеческий дух является хорошим противником.

Тенниси Уильямс

Очень часто пары испытывают тревогу, потому что им хронически не хватает «времени» на реализацию дел, которые значатся в составленном ими списке. Самооценка настолько взаимосвязана с делами, о которых принято говорить в нашем обществе, что многие рассматривают сидение и обсуждение чего-либо как дело расточительное и ненужное, просто как роскошь, которую они не могут позволить себе. Трата времени на то, чтобы с пользой устанавливать отношения с другим человеком, начинает вызывать тревогу, ибо это означает, что человек не сделает важных дел – дел, которые поддерживают наше уважение к себе.

Пары утратили контроль над временем и многие из них стали походить на бесчувственные машины. Их работа, общность и ориентированные на потребителя обязательства вытесняют основные обязанности по установлению близких отношений с самим собой и друг с другом. Времени, которое можно было бы уделить значимым людям, не остается. Чем больший страх люди испытывают в связи со своей неспособностью «правильно» использовать собственное время, тем большую парализацию они начинают чувствовать через какое-то время. Многие начинают страдать бессонницей, что в экзистенциальном смысле есть не что иное, как страх сдать перед вечностью. Вот классический парадокс, который характеризует невротика: люди ни на минуту не прекращают беспокоиться о том, что завтра у них не будет достаточно времени для того, чтобы выполнить все запланированные дела (Steiner and Gebser, 1962).

Вместе с бессонницей отмечается также увеличение числа случаев, когда человек сам планирует то, что он не будет спать. Это отмечается у тех пар, которые изо всех сил пытаются в течение дня реализовать все намеченные дела, сокращая время на необходимый им сон (как будто они способны контролировать, как долго необходимо спать их телу). Некоторые исследования указывают на то, что сегодня люди отводят на ночной сон в среднем на два часа меньше, чем всего лишь двадцать лет назад! Потеря сна – главная причина возникновения тре-

воги, и сбрасывать это со счетов вовсе не следует. Потеря сна в результате бессонницы или в результате того, что человек сам себя лишает сна, налагая на себя меры самодисциплины, приводит к одинаковым последствиям: повышению тревоги, раздражительности или депрессии (Ebert, 1993; Samkoff and Jaques, 1991; Wehr, 1991).

На противоположном полюсе находятся люди, которые настолько устали от всяких обязательств, что сон – это все, что они делают, когда оказываются вместе. Они просто не в состоянии куда-то идти, и вместо того чтобы поговорить о чем-то, куда-то отправиться или заняться сексом, они остаются дома, чувствуя полный упадок сил. Часто домосед – это тот человек, который просто платит максимальные налоги, перезаряжаясь к марафону следующего дня, когда ему предстоит выполнять запланированные дела.

Проблема распределения времени и обязанности по дому

В настоящее время женщины стараются запланировать на день гораздо больше дел, чем мужчины. В Национальном обзоре семей и членов семей 1998 г. (The 1988 National Survey of Families and Households) приводились данные о том, что женщины в среднем отводили работе по дому тридцать три часа в неделю, без учета времени на воспитание детей, мужчины же – в среднем четырнадцать часов в неделю. Несмотря на такую разницу во времени, женщины продолжают выполнять большую часть обязанностей по дому, которые традиционно принято считать женскими, а за мужчинами остаются традиционно мужские обязанности, например, следить за машиной, починить что-то в доме, убрать снег и привести в порядок лужайку перед домом. Наиболее часто супруги разделяют между собой три вида деятельности: ежедневные обязанности по дому, принятие решений, связанных с деньгами, и организацию ремонтных работ в доме (Mederer, 1993). Обычно считается, что мужчины на работе подвергаются меньшему стрессу, в отличие от женщин, так как четко определяют начало и конец работы; обычно они сами решают, когда задача должна быть выполнена, и ее решение также предполагает время на отдых. К примеру, обед нужно готовить каждый день в определенное время, когда взрослым больше всего необходима релаксация, а детям – контроль и подбадривание. Косить газон нужно значительно реже, и человек, который будет этим заниматься, так или иначе может самостоятельно определить, когда он будет это делать. Поэтому когда в разделении труда соблюдается равноправие, женщины, особенно работающие женщины, со-

общают о большей удовлетворенности своим браком (Robinson and Spitze, 1992).

Однако за общими статистическими данными скрываются очень важные тенденции в равенстве при ведении домашнего хозяйства. Например, в 18% семей, где оба супруга выполняют обязанности по дому, и в 16% семей, где домашнее хозяйство ведется только одним из супругов, мужчины уделяют работе по дому более двадцати часов в неделю. В 10% этих семей мужчины выполняют работу по дому в таком же объеме, как и их жены (Mederer, 1993).

Время, затрачиваемое на работу по дому, – лишь одна из форм работы в семье. К сожалению, часто только один этот аспект принимается во внимание теми, кто проводит подобные исследования, или самими парами. Не менее важным представляется гармоничное сочетание семейной работы: решить, какая работа является необходимой, разработать стандарты выполнения операций и удостовериться, что работа будет выполнена надлежащим образом. Таким образом, за любой проведенной операцией всегда стоит кто-то, кто определил задачу, был ее катализатором и следил за ее выполнением. Потребуется один лишь час на то, чтобы отвести Джонни к стоматологу. Но на то, чтобы найти хорошего стоматолога, сделать необходимые рентгеновские снимки и освободить ребенка от других, тяжелых для его обязанностей, может уйти дополнительно еще четыре часа. Гармонизация времени диктуется внешними требованиями и обычно мешает другой текущей деятельности. Контролирует ли человек работу по дому (например, ищет средства для уничтожения насекомых), заботится ли он о членах своей семьи (например, стирает, готовит, ходит в магазин), занимается ли он урегулированием деловых вопросов (например, оплачивает счета, получает информацию, касающуюся отпусков), – подготовка к выполнению задачи и устранение ошибок требуют большего вложения сил, чем ее реальное выполнение. Решение задач по гармоничному сочетанию работы по дому в большей степени лежит на женских плечах, как наделяя их огромной властью, так и вызывая сильный стресс в браке (DeVault, 1991).

Время, «визитные» браки и тревога

В настоящее время существует свыше одного миллиона пар, в которых оба супруга делают карьеру, работают и живут в разных географических областях. Они живут как муж и жена только в свободные и выходные дни и во время отпуска. Многие традиционные пары недо-

умевают, с чем можно сравнить этот стиль жизни и следует ли им рассматривать такие изменения. Все возрастающее число работающих женщин, устойчивый экономический рынок, ограниченная изменчивость на рынке труда и изменения карьеры в середине жизни – все эти факторы только увеличивают число географически сепарированных браков. По реальным оценкам, порядка 72% браков, в которых оба партнера делают карьеру, сталкиваются с проблемой географической сепарации ради карьерного роста и продвижений (Bunker et al., 1992).

Почти половине пар приходится ездить друг к другу, и это занимает от одного до четырех часов на машине. Более трети пар отделяет друг от друга расстояние, которое можно преодолеть не меньше чем за восемь часов. Очень небольшой процент таких пар даже работают на разных континентах! Пары стараются видаться друг с другом как можно чаще. Семьдесят процентов пар вместе проводят все выходные, а еще 20% проводят время вместе, по меньшей мере, раз в месяц. Стили жизни, предполагающие перемещения, наиболее популярны среди пар, не имеющих детей (Anderson, 1992).

Банкер и коллеги (Bunker and colleagues, 1992) анализировали качество жизни женщин и мужчин в двух типах семей, когда оба супруга занимаются карьерой. Проводилось сравнение по показателям супружеского удовлетворения и стресса (были взяты 90 пар, которые перемещаются и занимаются карьерой, и 113 пар, занимающиеся карьерой и живущие раздельно). Как и можно было предположить, преимущества тех, которые могли регулярно приезжать друг к другу, были очевидны. Такие пары имели меньше притязаний на время друг друга в течение недели, могли лучше сосредоточиться на работе и уделяли ей больше времени, были способны посвящать себя выбранной ими работе в выбранном месте и испытывали большее удовлетворение от работы. Несмотря на то, что уровень удовлетворенности работой в «визитных» браках выше, все остальные сферы жизни, по-видимому, страдают. Стрессовые факторы состоят в том, что эти люди обеспокоены, верны ли им супруги, они скучают из-за их отсутствия, утрачивают эмоциональную поддержку и сталкиваются с разногласиями во взглядах при сравнении их нетрадиционных стилей жизни с традиционными браками. Причиной возникновения финансового напряжения может быть не только их проживание в разных местах, но и затраты на дорогу, увеличение расходов на социальное обеспечение ребенка и междугородную связь. Неудивительно, что пары, совершающие регулярные поездки, были менее удовлетворены своими партнерами и своей семейной жизнью. Они также обнаружива-

ли меньшую удовлетворенность жизнью в целом – проживая в одиночестве, эти люди в то же время состоят в браке и все равно ощущают, что жизни недостает некоей завершенности.

Совместное проживание имеет как эмоциональные, так и экономические преимущества. Каждодневное взаимодействие стимулирует взаимную зависимость, близость и слаженность в семейной жизни. Неформальные разговоры и ежедневные ритуалы дают эмоциональную подпитку, они важны и являются именно тем, что многие стремятся получить в браке. Тем не менее, ежедневные обязательства, которые накладывает жизнь, подвергают очень сильному стрессу обязанности человека на работе и оказывают влияние на его личную жизнь. Традиционные пары, в которых оба супруга занимаются карьерой, переживали более сильный стресс из-за чрезмерной загруженности, в отличие от супругов, которые регулярно посещали друг друга. Они чувствовали, что им многое еще нужно сделать, а времени для этого у них было меньше. Таким образом, визитные браки с ведением двух домашних хозяйств, затратами времени на дорогу и потребностями, которые приходится обсуждать на расстоянии, все же дают людям больше времени на реализацию личных приоритетов, в отличие от традиционных браков.

Банкер и коллеги (1992) также рассматривали то, чем отличается опыт партнера, который проживает в одном месте постоянно, и опыт партнера, совершающего поездки. Очевидно, не имело принципиального значения, совершал партнер поездки или находился на одном месте. Стресс, которому подвергался брак, был одинаковым, и преимущества оказывались теми же самыми.

В этом исследовании затрагивается интригующий аспект. Традиционные пары могут получить определенные преимущества, больше отделяя свой график от «нормального», на их взгляд. Более важное резюме этого исследования состоит в том, что на самом деле невозможно иметь все. Если кто-то хочет иметь полноценную семейную жизнь и интересную карьеру, ему или ей необходимо осознанно решить, чему будет отдан приоритет, чтобы это могло быть реализовано.

Экономические трудности

Разногласия по поводу денег всегда были главной причиной возникновения тревоги и несчастья в браке. Отчасти это происходит из-за того, что деньги необходимы для удовлетворения самых важных и приоритетных потребностей человека, таких как потребность в пище, кро-

ве, отдыхе и защите здоровья. Когда данные потребности не реализуются, это становится пусковым механизмом для возникновения тревоги, потому что под угрозой оказывается само выживание человека. Но деньги также являются причиной возникновения тревоги, так как они используются для того, чтобы причинять боль и контролировать друг друга в браке. Взгляды на предназначение денег являются очень сильно укоренившимися и очень разнятся. Понять позиции мужа и жены в отношении денег – значит сделать первый шаг в направлении финансового психического здоровья в браке.

Вопросы, связанные с деньгами, расходятся в двух направлениях (Mellan, 1994). Первый параметр затрагивает то, насколько ответственно или безответственно ведет себя человек в отношении денег. Здесь определяется его способность составлять бюджет, по необходимости работать дополнительно, делать сбережения, отказываться в удовлетворении потребностей и избегать того, чтобы использовать деньги для приобретения расположения и уважения друзей. Второй параметр показывает, насколько внимательно или невнимательно человек относится к деньгам. Здесь определяется способность тратить деньги, действительно принимая во внимание чувства и благополучие других. В результате получается четыре квадранта, которые классифицируют стили управления финансами, характерные для многих людей.

- 1. Ответственные и внимательные люди. Они очень успешны в улаживании вопросов, связанных с деньгами, внутри своих нуклеарных семей.* Они предпочитают разумное планирование, чтобы гарантировать финансовую безопасность и учитывать потребности всех членов семьи. Каждому из нас хотелось бы связать себя брачными узами с человеком, который относится к этому квадранту.
- 2. Ответственные и невнимательные люди. Их рассматривают как очень авторитарных людей.* Они еженедельно откладывают деньги, но при этом считают, что имеют право купить себе на эти сбережения все, что им хочется. Люди, относящиеся к этому квадранту, могут потратить полученную премию на покупку какой-нибудь дорогой безделушки, полагая, что эти деньги «отдельные», несмотря на то, что другие члены семьи не удовлетворяют свои желания или потребности. Супруг человека, который распоряжается денежными средствами ответственно и невнимательно, ощущает свою незначительность.

3. *Безответственные и внимательные люди. Они пускают свои деньги на ветер.* Эти люди незрелые, они являются источником огромной фрустрации и тревоги.
4. *Безответственные и невнимательные люди. Они очень сильно центрированы на себе, постоянно причиняют вред и вызывают гнев у своих партнеров.* Они абсолютно не способны контролировать свои расходы или составлять бюджет. В то же время их импульсивные траты целиком и полностью центрированы на них самих. Им может нравиться играть в азартные игры, оплачивать элитный гольф-клуб или одеваться в дорогих магазинах. Каким бы ни было желание, они центрированы на самих себе.

Вне зависимости от того, к какому типу можно отнести человека в соответствии с тем, как он тратит деньги, один из самых важных афоризмов, который имеет смысл повторить еще не один раз: «Финансовая свобода есть результат сокращения расходов, а не увеличения доходов». Проблемы, связанные с деньгами, часто удастся лучше решить посредством анализа приоритетов в отношении материальной собственности, путешествий и щедрости, а не в одержимом поиске путей того, как заработать больше денег. Книга «*Кошелек или жизнь*» Дж. Домингез (*Your Money or Your Life* by J. Dominguez's, 1992) представляется нам очень полезной и поможет парам составить правильные оценки.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 2:

ИНТЕРВЬЮ, СВЯЗАННОЕ С ДЕНЬГАМИ: ОЦЕНИВАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ / БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТИ И ВНИМАТЕЛЬНОСТИ / НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ

Когда мы интервьюируем пары по вопросам, связанным с деньгами, важными являются следующие вопросы:

- В чем, на ваш взгляд, вы материалистичны? Как бы вы ответили на этот вопрос, когда речь идет о материалистичности ваших лучших друзей? Вашего супруга или вашей супруги? Какое значение вы придаете материальным ценностям?
- Насколько вы ответственны с финансовой точки зрения? Насколько ответственными с финансовой точки зрения являются члены вашей родительской семьи? Насколько ответственными с финансовой точки зрения являются ваши лучшие друзья? Ваш супруг или ваша супруга? В идеале насколько ответственными с финансовой точки зрения вы бы хотели быть?
- Насколько вы потакаете своим желаниям, когда речь заходит о деньгах? Насколько потакают своим желаниям члены вашей

родительской семьи? Ваши лучшие друзья? Ваш супруг или ваша супруга? В идеале насколько бы вам хотелось потакать своим желаниям?

- В какой мере финансовый успех составляет часть вашего определения личного успеха или успеха как семьи? Как ваш супруг (супруга) оценивает личный успех? Как успех оценивался в вашей родительской семье? В идеале как бы вам хотелось оценивать личный успех и успех семьи?

Желание соответствовать определенным стандартам жизни, которые одобряются обществом, является главной причиной, по которой несчастливые супружеские пары продолжают оставаться вместе, когда развод расценивается социально приемлемой возможностью. Финансовый стресс в значительной степени представляет собой субъективное явление: пары, представители среднего класса, которые испытывают незначительные изменения в финансовых условиях, могут испытывать тот же уровень стресса, связанный с финансовой стороной, как и безработный, не имеющий социальной поддержки работник, который живет так большую часть своей жизни. Экономические трудности представляют собой объективно травмирующее событие, а системы личностных ценностей в определенной степени определяют, каким образом каждый человек индивидуально адаптируется к изменениям обстоятельств.

Когда супруги сталкиваются с вопросами, связанными с деньгами, им необходимо делать акцент на кооперации и выработке совместной программы действий, которая бы отвечала поставленным целям. К сожалению, когда бюджет становится очень жестким, у людей отмечается тенденция проявлять враждебность по отношению к внешнему миру, поскольку они не получают тех вознаграждений, которые заслуживают, или того, в чем нуждаются. Они проецируют этот социальный гнев на своих супругов. Они сердятся на своих супругов, так как не могут купить новый автомобиль, или поехать в отпуск, или послать детей в лучшие школы. Враждебность одного супруга очень часто вызывает ответную враждебность у другого. Споры по поводу денег часто представляют собой наиболее отталкивающее и неприятное зрелище (Dortch, 1994).

Когда люди заняты семейным бизнесом, денежные вопросы становятся еще более сложными (Kaslow, 1993). Существует очень много способов давления, которое оказывают друг на друга разные поколения, и у родителей зачастую возникает ощущение, что их взрослые дети очень рискованно обращаются с вложениями компании. Желание освободиться от родительского контроля в сфере финансов заставляет детей бежать прочь от семейного бизнеса. Система разрешения споров в бизнесе определяет те виды стрессов, которые потом переживаются. Если все члены се-

мы являются равноправными партнерами, наиболее важными взаимодействиями становятся те, которые используются для решения разногласий. Когда один из членов семьи является собственником, а другие служащими, вопросы справедливости, роста, передачи власти и должных компенсаций представляют собой извечные предметы споров, которые вызывают тревогу. Например, если жена ведет бухгалтерию в автосервисе мужа, она может даже не брать свою зарплату, так как все средства так или иначе находятся «в одном котле». Однако через какое-то время отсутствие компенсации приведет к низкой самооценке, страхам по поводу того, что не отчисляются средства в пенсионный фонд и отсутствует социальная защита. У такой женщины возникает тревога, так как она не может реально контролировать размеры или характер бизнеса. Терапевты, работающие с семьями, которые имеют семейный бизнес, много времени тратят на то, чтобы обуздать эту тревогу. Они стремятся создать четкие границы и сделать окружение, связанное с работой, более формальным.

Социальное унижение, несоответствие ожиданий и тревога

Брак можно сравнить с бесконечным числом визитов, совершаемых в самой потрёпанной одежде.

Дж. Б. Пристли

Стыд – один из главных факторов, провоцирующих тревогу в браке. Это чувство отвращения к себе или разочарования собой, возникающее тогда, когда мы не можем соответствовать своим стандартам и ожиданиям. Арнольд Басс (Arnold Bass, 1961), один из самых авторитетных специалистов в этой области, утверждает:

«Стыд неизбежно влечет за собой сильное падение самооценки, поскольку человек совершает словесные выпады в свой адрес или испытывает разочарование. Из множества разных видов социальной тревоги стыд является тем единственным состоянием, которое всегда влечет за собой снижение самооценки. Бывают сильные чувства разочарования или смирения, которые трудно вербализовать. Человеку, испытывающему стыд, хотелось бы провалиться сквозь землю, быть как можно дальше от тех, кто был свидетелем его позорного поведения. Он предполагает, что низкие оценки, которые дают ему эти люди, совпадают с его собственными оценками».

В браке наши партнеры причастны ко всем нашим социальным «Я» и многим из наших личных «Я». Когда мы терпим поражение, то относимся к себе как к людям второстепенным, людям менее умным по сравнению с другими, поставившими себе похожие цели, людям менее способным реализовать свои мечты. Если мы так относимся к себе, то предполагаем, что глубоко внутри наши партнеры должны судить нас аналогичным образом. Это чувство социального разоблачения и отвержения вызывает сопутствующие чувства стыда и тревоги (Christensen, Danko, and Johnson, 1993; Gilbert, Pehl, and Allan, 1994).

Рассмотрим три источника стыда и то, насколько трудно скрыть его от супруга. Первая и наиболее заметная причина возникновения стыда – это то, что случится в будущем. Мы не продвинулись по службе, получили не по заслугам, приготовили по особому случаю обед, который оказался несъедобным, или вложили сбережения в стопроцентно выгодную сделку, которая ни к чему не привела... Мы прикрепили нашу надежду на успех на колючие иглы поражения. И это ранит.

Вторая причина появления стыда менее заметна. Это разочарование. Все мы надеемся на реализацию своих ожиданий в отношении значимых других. Мы хотим быть способными дать своим партнерам то, что им необходимо и что они хотят получить от нас. Когда мы не можем реализовать эти ожидания, мы терпим поражение.

Наиболее сильное чувство стыда у нас возникает тогда, когда мы чувствуем, что поступили аморально – позволили себе ложь, воровство, мошенничество, сексуальные фантазии, на которые наложено табу, неверность или жестокость. Эти действия настолько трудно признать, что супруги продолжают лгать даже тогда, когда доказательства бесспорны. Классический случай – отрицание, когда жены или мужья впервые представляют супругам факты, свидетельствующие том, что те имеют связь на стороне. Обманывающие супруги, как правило, испытывают стыд и делают две вещи: они отрицают какие бы то ни было неверные поступки, а потом сами обвиняют своего партнера в паранойе и злых умыслах. Проекция неудавшихся ожиданий и разглагольствование, вызывающее чувство стыда, всегда впоследствии переживаются как нечто более жестокое, чем реальная неверность изменяющего супруга. Верный супруг помнит, насколько слабым оказался нарушивший супружескую верность и как он сознательно причинял боль, чтобы отсрочить день, когда все неизбежно раскроется. Однако ложь и нелепая защита, имеющие место в таких ситуациях, являются единственным способом контролировать невыносимые чувства стыда и тревоги у обидчика.

Беспомощность вызывает стыд, который является причиной возникновения тревоги

Эффективность – это психологическое определение, которое используется для описания ощущения личного доверия. Это чувство контроля над своей жизнью. Беспомощность представляет собой противоположный полюс такого чувства. Это то, что человек не контролирует. За ощущением беспомощности следует глубокое чувство тревоги. Беспомощность является обязательным компонентом переживания тревоги, но она также дает все основания для того, чтобы улучшать этот опыт. Исследования показали, что когда обезьяны получали сильный электрический разряд, те из них, которые могли контролировать момент этих разрядов, выдерживали это испытание намного лучше, чем те, которые просто были пассивными реципиентами контрольных разрядов. Здесь можно провести очевидную аналогию с браками. Партнеры, которые могут контролировать время, частоту и интенсивность болезненных событий (например, принятие решения о том, какие счета оплачивать, стоит ли работать сверхурочно и сколько отводить для этого времени, когда заниматься распределением командировочных и т. д.), справляются намного лучше, чем те партнеры, которые ощущают пассивную связь с «ответственными» супругами.

Очевидно, что многое из того, что происходит в жизни, никем не контролируется. Молитва Анонимных Алкоголиков – «Боже, дай мне спокойствие принять то, что я не в силах изменить, смелость изменить то, что мне подвластно, и мудрость отличить одно от другого» – так же важна для успешного брака, как и для успешной жизни в трезвости. Всякий раз, когда один человек пытается переложить на своего партнера вину за каждую проблему, которая возникает в браке, последний будет испытывать хроническую тревогу.

НЕАДАПТИВНЫЕ СПОСОБЫ РЕАГИРОВАНИЯ НА ТРЕВОГУ: УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, ТРЕВОГА И СУПРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Последние исследования, которые проводились для того, чтобы выявить причины алкогольной зависимости и злоупотребления алкоголем, выдвинули на первое место роль тревоги. Алкоголь – это успокоительное средство, и тревожные личности находят алкоголь эффективной формой самопомощи. Когда человек пьет, социальная тревожность

сокращается, ослабевает интенсивность тревоги и навязчивых идей, боль, сопровождающая хронически низкую самооценку, приглушается. В течение какого-то времени алкоголь помогает человеку решить больше проблем, чем он вызывает. Однако алкогольная зависимость и злоупотребление алкоголем вскоре оборачиваются потерями как для самого пьющего человека, так и для его семьи. Чрезмерное употребление алкоголя существенно мешает выполнению любой важной супружеской функции, начиная от секса и заканчивая общением, работой. Алкогольная проблематика давно уже вышла на первый план в сфере психического здоровья в Соединенных Штатах, миллионы браков и семей страдают от этого.

В настоящее время алкоголизм определяют как одну из многих проблем, связанных с употреблением наркотических веществ, – нарушение вследствие «зависимости от вещества». Классификатор DSM-IV при определении критериев зависимости от химического вещества требует, чтобы у человека было отмечено по меньшей мере три из перечисленных ниже симптомов:

- Толерантность (потребность в употреблении значительно большего количества вещества для достижения желаемого эффекта).
- Прекращение приема вещества (физиологическая реакция отращения на отсутствие наркотика).
- Употребление наркотических веществ в больших количествах и в течение более длительного периода времени, нежели планировалось.
- Постоянное желание или безуспешные попытки сократить или контролировать потребление вещества.
- Увеличение времени, которое затрачивается на поиск, употребление вещества и восстановление после его употребления.
- Сокращение важной социальной, профессиональной деятельности или действий, связанных с отдыхом.
- Постоянное употребление, даже когда это вызывает повторяющиеся периодические проблемы физиологического или психологического характера*.

Для того чтобы поставить человеку диагноз злоупотребления веществом, критерии зависимости не должны соблюдаться. Напротив, человек должен показать по крайней мере один из следующих признаков:

* Приводится с разрешения *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fourth Edition. Copyright 1994 by the American Psychiatric Association.

- Неспособность исполнять важные ролевые обязательства на работе, в школе или дома.
- Потребление вещества в ситуациях, когда человек подвергает риску самого себя или других (например, ведет машину, находясь в состоянии интоксикации).
- Проблемы с законом или межличностные проблемы, вызванные или осложненные потреблением данного вещества.

Несмотря на то, что паттерны, связанные с употреблением алкоголя, и проблемы, возникшие в подростковом возрасте, обычно предшествуют браку, основное внимание необходимо уделять тому, как пьянство обостряется супружеской системой и поддерживается в ней. Как следствие, супруги переживают весь ужас, связанный с пьянством. В литературе посвященной лечению алкоголизма, описываются два типа браков, когда проблемы с алкоголем имеются у одного или обоих партнеров (Steinglass, 1987). В первом случае трудности с алкоголем возникают у одного из супругов. Хороший супруг признает серьезность проблемы, стремится защитить остальных членов семьи от негативных последствий и переходит к открытому столкновению с алкоголиком, говоря о природе его проблемы. Обычно к тому времени, когда пара обращается за терапевтической помощью, непьющий супруг уже угрожал, что уйдет, если не произойдут какие-либо изменения.

Ко второму типу браков относятся пары, страдающие алкоголизмом, в которых оба партнера имеют отношение к тому, что эта проблема сохраняется, даже если пьет только один из супругов. Их отношения строятся вокруг алкоголя и оба (как потребляющий алкоголь, так и его или ее созависимый супруг) должны нести ответственность за тот стиль жизни, который они создали. Этот паттерн выявляется среди пар, которые состояли в браке несколько лет, и злоупотребление алкоголем стало главной силой как в их отношениях, так и в семейной жизни.

Пары, страдающие алкоголизмом, имеют очень сильные перекосы в распределении обязанностей. «Промочив горло», страдающий алкоголизмом супруг теряет способность выполнять свои обязанности по отношению к супругу или детям. Потом с подачи непьющего супруга за пьющим партнером закрепляется статус ребенка, и от него не ожидают выполнения каких-либо обязанностей, характерных для взрослого человека. Непьющий супруг соглашается оплачивать счета, ходить в банк, беседовать с родственниками и развлекать детей, так как на пьющего супруга нельзя положиться. Находясь «в завязке», она или он может временно попытаться вернуть себе родительские или суп-

ружеские функции и действительно часто в эти периоды может очень успешно с этими функциями справляться.

В парах, страдающих алкоголизмом, ущерб наносится не только ежедневным обязанностям, но и семейным ритуалам. Иногда семья просто знает, что пьянство в какой-то момент разрушит многие праздники и торжества. Другие семьи будут тщательно продумывать свои планы, чтобы быть уверенными в том, что пьянство не помешает этим событиям (например, утро после Рождества дети проводят с бабушкой и дедушкой, тем самым дети застрахованы от выходов своего буйного, раздраженного родителя, который теперь не испортит им этот день). В любом случае, вместо того чтобы делать акцент на дне рождения или обеде по случаю Дня благодарения, акцент делается на употреблении спиртных напитков и связанных с этим последствиями.

Теоретически непьющий супруг запутанным образом помогает поддерживать статус-кво в той же степени, что и пьющий. В достаточно большом количестве семейных систем

«...непьющий человек стремится к тому, чтобы испытывать сильное внутреннее удовлетворение от сложившегося положения. Рано или поздно они начинают в этом преуспевать. Следовательно, одним из ключей к оказанию помощи для выздоровления лица, страдающего наркоманией, является готовность супруга, ведущего трезвый образ жизни, отказаться от роли единственного родителя и вернуться (или впервые начать исполнять) роль супружеского партнера или сородителя» (Goldberg, 1989, p. 83).

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 3: ПРОРЫВ ЧЕРЕЗ ОТРИЦАНИЕ У СУПРУГА, ИМЕЮЩЕГО ПРОБЛЕМЫ С АЛКОГОЛИЗМОМ

Проблема супружеской терапии пар, в которых один из партнеров страдает алкоголизмом, состоит в том, чтобы алкоголик перестал отрицать, что у него или у нее есть проблема. Это обычно может быть достигнуто одним из трех способов: первый, терапевт может попросить пьющих супругов вести дневник, отмечая, что они пьют и в каком количестве. Через месяц этот дневник представит отчетливую картину паттерна употребления спиртных напитков. Иногда пьющие супруги послушно соглашаются ограничить употребление до определенного уровня в определенное время. Несмотря на то, что они не считают употребление спиртных напитков проблемой, они хотят изменить это поведение, если в

браке произойдет другие изменения. Непьющий супруг получает изменения даже без того, что пьющему супругу приходится «признать» проблему. Когда ни одна из стратегий не приносит результатов можно предложить, чтобы пьющий супруг получил независимую оценку эксперта. Безусловно, в данном случае терапевт должен иметь рабочий контакт с экспертом-консультантом в области наркотических зависимостей с тем, чтобы процесс направления был мягким, и было доподлинно известно, что результаты оценивания обоснованы. Даже если пьющий супруг сопротивляется предложенному оцениванию, супруга, ведущего здоровый образ жизни, можно поддержать в том, чтобы он посещает встречи Анонимных Алкоголиков и увидеть, сможет ли она или он найти помощь и поддержку (Karpel, 1994).

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 4: ОЦЕНИВАНИЕ ПРОБЛЕМ С АЛКОГОЛЕМ, КОГДА ОБА ПАРТНЕРА ИСХОДНО ОТРИЦАЮТ ПРОБЛЕМУ

В терапии пары с алкогольной зависимостью часто отрицают, что алкоголь представляет проблему для их брака. Терапевты могут попробовать оценить влияние алкоголя, задав следующие десять вопросов:

1. Возникали ли у вас когда-нибудь разногласия относительно употребления спиртных напитков или других наркотиков? Пожалуйста, опишите их.
2. Какое количество спиртных напитков ежедневно выпивает каждый из вас?
3. Сколько вы можете выпить до того, как почувствуете опьянение? (большая толерантность говорит о проблематике)
4. Отмечалась ли у кого-нибудь в вашей семье (или в вашем роду) похожая проблема?
5. При каких обстоятельствах каждый из вас выпивает немного больше?
6. Сколько времени на протяжении этого года (самое большое) вы обходились без спиртных напитков?
7. Какова польза от употребления спиртных напитков для каждого из вас?
8. Как реагируют дети на то, что вы выпили слишком много?
9. Какие проблемы со здоровьем вы испытывали в связи с употреблением спиртных напитков?
10. Чем отличаются ваши споры после того, как один из вас выпил?

Кроме того, любому человеку, в отношении которого существуют подозрения в алкогольной зависимости или злоупотреблении, необходимо предложить Мичиганский тест на выявление алкогольной зависимости (Michigan Alcoholism Screening Test, Selzer, 1971), результаты которого представляют терапевту объективное видение проблемы.

Когда алкоголь проявляет себя как основной плохо адаптивный стиль справляться с ситуацией в браке, терапевт может сослужить паре хорошую службу, открыто предоставив им эти оценки. Тогда терапевту необходимо обеспечить пары информацией по АЛ-АНОН (товарищество мужчин и женщин, чья жизнь была серьезно затронута кем-то из ближайшего окружения: супругом, другом или соседом, пьянство которых вышло из-под контроля), Обществу Анонимных Алкоголиков и другим доступным видам лечения в рамках сообщества. Учитывая тяжесть проблемы, связанной с употреблением алкоголя, терапевту следует высказать свое авторитетное мнение, если он считает, что лечение пар может быть успешным без дополнительного лечения проблемы, связанной с употреблением алкоголя. Почти всегда ответ будет «нет». Обмен этой информацией не должен осуществляться только после одной сессии, так как у пары не было времени объединиться с терапевтом и маловероятно, что они примут эти оценки. Однако после трех или четырех сессий, когда приоритеты изменений, необходимых в браке, оформляются, важной частью лечения становится идентификация проблем, связанных с алкоголем.

Хотя в этом разделе делался акцент на алкоголе как неадаптивной реакции на тревогу, очевидно, что многие типы злоупотреблений веществами (например, марихуана) попадают в эту категорию. Многие из информации, относящейся к алкоголизму, применимо и к другим проблемам, которые связаны со злоупотреблениями.

ХАРАКТЕРИСТИКА СУПРУГА, СОКРАЩАЮЩЕГО УРОВЕНЬ ТРЕВОГИ

Когда один партнер испытывает хроническую тревогу, его супруг вскоре будет подвергаться риску, что разовьются и его (ее) собственные реактивные проблемы. Трудно сохранять спокойствие и расслабленность, когда человек постоянно беззащитен перед тем, кто испытывает волнение и расстроен. Кроме того, тревожный супруг требует огромных временных, энергетических затрат и других ресурсов. Супруга, которому не свойственна тревожность, поражает то, что тревожному супругу требуется столько внимания, и он испытывает фрустра-

цию, когда «вложения» не вызывают немедленных изменений. Тревожным супругам необходимо снова и снова обрести уверенность, и здесь не обойтись лишь объятиями и несколькими фразами. Может потребоваться несколько часов внимательного слушания и разрешения вопроса, что воспринимается как нелепость супругом, который не испытывает тревоги.

Исследования показали: вероятность того, что пары, имеющие низкий уровень обмена эмоциями, будут испытывать тревогу, достаточно велика (Bell, Daly, and Gonzalez, 1987; Zimmerman et al., 1994; Zimmerman and Christa, 1991). И в этом нет ничего удивительного. Просто подумайте, как испуганный ребенок рвется на руки к своим родителям, а после того, как его несколько раз погладят, обнимут и приласкают, он уже бежит по площадке, вполне уверенный в себе. Вспомните из вступительного курса по психологии работы Харлоу, который изучал детенышей обезьян (Harlow, 1971). Обезьяны помещались к искусственной матери, которая была сделана из проволоки. На талии этого муляжа было прикреплено полотенце, которое обеспечивало удобство контакта. Однако когда в клетку запускали жуков, детеныш начинал испытывать очень сильную тревогу и устремлялся к «мягкой маме», чтобы тактильные ощущения успокоили его. Молодая обезьяна какое-то время прижималась к суррогатной матери, потом начала рассматривать жуков и достаточно быстро принималась с неподдельным интересом отрывать лапки и клешни. Такая потребность в контакте для получения поддержки остается и у взрослых. Большинство супружеских ритуалов состоит из прикосновений. Рассмотрим следующие проявления нежности, которые, независимо от влечений, приводящих к коитусу, часто имеют место: люди поглаживают спину, плечи и ноги; расчесывают волосы; держатся за руки, прислоняются друг к другу; находятся в тесном соприкосновении во время сна, принимают совместные ванны. Несмотря на помощь, которую оказывают поглаживания, беседы также становятся очень эффективными в сокращении тревоги. Однако существуют существенные индивидуальные и половые различия в том, насколько эффективными окажутся для того или иного человека прикосновения или беседы.

Мужчины в меньшей степени, чем женщины, изъявляют желание делиться своими чувствами, в том числе тревогой, гневом, депрессией и страхом, несмотря на то, что многие мужчины открываются своим женам даже больше, чем друзьям и семье. Однако в браке мужчинам намного легче сказать своим женам о том, что выводит их из

себя, чем о том, что вызывает у них беспокойство. Нерешительность мужчин в том, чтобы проявить свою обеспокоенность, вызывает у них трудности, когда им необходимо помочь своим женам уменьшить уровень тревожности (Berg-Cross, Kidd, and Carr, 1990). Когда мужчины не способны признавать беспокоящие последствия тревоги, у них отмечается тенденция использовать защитные механизмы, такие как реактивные формации и отрицание. Например, жены часто испытывают беспокойство по поводу того, как их детей принимают другие люди. Мужья часто не придают значения этой обеспокоенности, вследствие чего жены чувствуют себя еще более одинокими и даже испытывают еще большую тревогу.

Когда люди испытывают тревогу, им необходимо, чтобы рядом были другие люди. Потребности тревожных людей в присоединении были ярко показаны в классическом исследовании Шактера и Зингера (Schacter and Singer, 1962): люди, которые думали, что им собираются делать инъекции, чаще делали выбор в пользу того, чтобы ждать вместе с другими, чем те, которые полагали, что им просто будет предложено решить задачу. Дальнейшие исследования показали, что далеко не каждый человек может помочь нам справиться с тревогой; мы хотим быть с теми, кто уже бывал в подобной ситуации. Это одна из причин того, почему группы самопомощи настолько эффективны.

Когда человек, состоящий в браке, испытывает тревогу, он хочет быть рядом со своим супругом, но в то же время хочет, чтобы супруга волновали то же самое, что и его самого. Если одного супруга беспокоит, сможет ли он выкупить заложную, а второго супруга это вообще не волнует, тогда то, что они находятся вместе, только обострит страхи первого. Тем не менее, если супруг не только понимает то, что беспокоит другого, но и тревожится по сходному поводу, это придает человеку силу. Человек чувствует, что успокаивается и способен лучше справиться с ситуацией.

Жизнь с тревожным супругом создает сильное напряжение для другого супруга и супружеских отношений. Тем не менее, все больше доказательств говорит в пользу того, что супружеское взаимодействие может провоцировать, обострять и поддерживать симптомы, имеющие отношение к тревоге.

Ряд сравнительных научно-исследовательских проектов, посвященных вопросам лечения, показывает, что пары, имеющие нарушения, указывают на то, что совместная супружеская терапия лучше, чем терапия релаксацией или индивидуальная психотерапия для лечения аго-

рафобии. Хафнер (Hafner, 1992), Эммелькамп и их коллеги (Emmelkamp and colleagues, 1992) сообщали об успешном применении терапии с помогающим супругом, особенно при лечении состоящих в браке мужчин и женщин, страдающих агорафобией. Цель лечения состояла в работе с супружескими проблемами, которые непосредственно связаны с представленной проблемой.

Например, Хафнер и Спенс (Hafner and Spence, 1988) приводят такой случай. У молодого мужчины, профессора, состоящего в браке, случались приступы паники, которые мешали ему выполнять работу. За несколько лет проявление симптомов усилилось; мужчина стал обсессивно-компульсивным и, в конце концов, потерял способность трудиться полный рабочий день. Его жена, которая твердо решила посвятить себя ведению домашнего хозяйства, была вынуждена найти работу стенографистки на неполный день, в то время как муж взял на себя некоторые обязанности по дому и воспитанию детей. В самом начале жена была очень сильно обижена в связи с тем, что ей пришлось потерять свою роль домохозяйки, но как только мужчина освободился от тотального бремени кормильца, симптомы начали исчезать. В процессе терапии жене помогли увидеть преимущества подобного разделения, и партнеры, в конце концов, согласились с тем, что они разделят экономическое бремя и обязанности по дому. Мужчина стал постепенно приходить в норму, и через восемь месяцев после начала терапии его симптомы исчезли.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 5: «ПАРТНЕР КАК КО-ТЕРАПЕВТ»

Помимо проблем в отношениях, которые являются первоисточником тревоги или поддерживают ее, беспокойство возникает по поводу вопросов, не связанных с супружеством. В обоих случаях супруг иногда может стать очень хорошим ко-терапевтом (Schamaling and Jacobson, 1988). Для супругов могут быть весьма эффективными следующие стратегии ко-терапии.

Противостояние страху

Супруг может содействовать своей половине в пересмотре сложившейся ситуации и помочь противостоять ей. Вместо того чтобы избегать возможных катастроф, акцент делается на подтверждении навыков и ресурсов, которые доступны для того, чтобы справиться с возможными неудачами и трудностями. Например, жена может очень сильно волноваться по поводу того, что она не работает, пока дети не выросли, страшась того, что семья будет не в

состоянии сводить концы с концами. Ее муж может либо усилить этот страх, либо помочь своей жене, составляя вместе с ней семейный бюджет, перечисляя все доступные средства, с помощью которых можно сэкономить деньги и снизить расходы.

Помочь партнеру посмотреть в лицо страху можно, когда тот понимает это. Непонимание – явление очень распространенное, и многие супруги недооценивают, насколько сильно их волнения разделяет другой человек, и переоценивают то, насколько хорошо партнер осознает уровень дистресса его половины (Pickersgill and Beasley, 1990). Работа терапевтов иногда сполна окупается тем, что они изыскивают возможность помочь супругу, исполняющему роль ко-терапевта, понять переживания страдающего супруга.

Уменьшение стресса партнера

Супруг, рассеивающий тревогу, может работать над тем, чтобы устранить травматические события, с которыми связана тревога. Например, женщине, которая испытывает очень сильное беспокойство по поводу оплаты счетов, нужен муж, который готов брать обед из дома, вместо того чтобы каждый день покупать его. Мужчине, которого очень беспокоит чистота в доме, необходима жена, которая готова работать над тем, чтобы все содержалось в чистоте. Стратегия здесь заключается не в том, чтобы волей-неволей следовать этому и искренне укреплять иррациональные страхи и ограничивающие требования партнера, а в том, чтобы создать основу для значимой совместной деятельности, сокращающей тревогу. Тревога настолько связывает партнеров, что возникают ненужные беспокойства. Их можно обсуждать только в атмосфере взаимной поддержки, а не во враждебной атмосфере, полной разных защит: «Я прав, а ты нет». Это понятие сокращения стресса является центральным для многих интегративных моделей общих нарушений, вызванных тревогой (Barlow, 1988).

Создание спокойствия и умиротворенности

Супруги, рассеивающие тревогу, могут находить пользу в том, чтобы проводить время, создавая спокойную и непринужденную обстановку вместе со своими супругами. Тревога имеет настолько сильные физиологические составляющие и так негативно сказывается на умении решать проблемы, что до тех пор, пока супруг не будет физиологически расслаблен, возможно только очень незначительное когнитивное реструктурирование. Невозможно эффективно коммуницировать и помогать супругу, когда его или ее автономная нервная система испытывает сильное напряжение.

Одной из психологических единиц измерения, с помощью которой можно отличить тревожных лиц от тех, которые не испытывают тревоги, является мышечное напряжение (Marten et al., 1995). Виды деятельности, которые используются парами для того, что-

бы «успокоиться», разнообразны. Это могут быть совместные размышления, массаж спины, головы или ног, расслабление под музыку или длительные прогулки в тишине.

Обсуждение будущего

Наиболее эффективные стратегии «прививки против стресса», которые используются в браке, обычно представляют собой продолжительные расширенные дискуссии о тех «контрольно-пропускных пунктах» и стрессовых факторах, которые, очевидно, еще встретятся на пути. Партнеры могут владеть информацией о трудностях и предчувствовать их, что позволит им еще раз повторить стратегии, которые помогут им справиться с этими трудностями. Всего лишь незначительная инфекционная вспышка может привести в состояние боевой готовности иммунную систему и сделать человеку прививку против тотальных приступов этого вируса в будущем. Точно так же предчувствие трудностей в будущем может защитить психику от разрушительных неконтролируемых чувств, которые возникают в связи с каким-то стрессогенным событием. Более сорока лет назад в одном экспериментальном исследовании впервые было выявлено, что пациенты, решившиеся на операцию и информированные о неприятных последствиях, с которыми они могут столкнуться, имели меньше постоперационных рецидивов, в отличие от пациентов, которые не получили этой подготовительной информации.

Супруги могут помогать друг другу в том, чтобы «сделать прививку» от самых разных стрессовых факторов, репетируя, как оказывать необходимую поддержку в самых разных ситуациях. Многие проблемы на работе удается успешно разрешить, когда люди, прежде чем подойти с этим вопросом к начальнику или коллеге, неоднократно репетируют со своим супругом.

Изменение направления беседы

Помогающие супруги предохраняют своих супругов от «чрезмерного обдумывания». Несмотря на то, что планирование, репетиции, разрешение проблем и длительные беседы чрезвычайно важны для того, чтобы успокоить тревожного супруга, существует один момент, когда обдумывание этого вопроса делает ситуацию еще более плачевной. Это особенно характерно для ситуаций с ограниченным количеством аргументов, которые могут помочь дать ответ. Вопросы типа «Почему я не могу с легкостью уладить наши финансовые проблемы?», или: «Как я могу знать, что не стану жертвой психического заболевания или не окажусь инвалидом?», или: «Почему Всевышний позволил нашему ребенку умереть?» – не имеют логического ответа. Единственный способ не испытывать тревогу по поводу таких вопросов – это не задумываться о них. В таких ситуациях тревожным людям необходимо научиться

тому, как представлять более мягкие, спокойные образы и вопросы. Например, вместо того чтобы размышлять о возможности столкновения с заболеванием, которое приведет к инвалидности, человеку следует концентрироваться на том, что он может делать в течение дня для того, чтобы сохранить здоровье.

Многие терапевты пришли к выводу, что чрезмерные размышления об опасных ситуациях способствует повышению уровня тревожности человека. Я знаю терапевтов, которые считают, что тревожные пациенты намного лучше себя чувствуют, когда их ограничивают в чтении газет и просмотре телевизионных новостей. Режим представления плохих, вселяющих страх новостей повышает чувствительность к негативным результатам. Когда человек насторожен и чем-то раздражен, его тревожения являются естественным продолжением тревог локального характера и того, чем взволновано общество в целом. Акцент делается на том, чтобы научить пары фокусироваться на проблемах, которые они могут контролировать (Craske, Barlow, and O'Leary, 1992).

Часто бывает трудно проводить различия между беседой, которая важна для сокращения уровня тревоги, и повторяющимся разговором, который никуда не ведет. Я пришел к выводу, что после любого разговора требуется полчаса для достижения успокаивающего эффекта. Если партнер стал более спокойным, дополнительные беседы могут быть эффективными. Если же нет, возможно, настало время изменить русло разговора, успокаивая тревожного партнера тем, что завтра у него снова будет возможность обсудить травматическое событие. Например, когда пара переживает смерть ребенка, полные скорби беседы могут длиться месяцы или даже годы, пока не стихнет боль.

Избирательное поощрение поддержки системы

Супруг, рассеивающий тревогу, знает, что ему необходимо заручиться поддержкой друзей и семьи. Наиболее помогающие супруги порой имеют фантазийные представления о своем всемогуществе. Их любовь настолько всеобъемлюща, а намерения настолько чисты, что они и только они одни смогут помочь своему супругу «избавиться от этого». На самом деле этого не происходит. Реальная жизнь требует вмешательства специалистов, оказывающих социальную поддержку, а также высококачественной работы других специалистов.

Например, исследования показали, что беременные женщины, переживающие негативные события в жизни, имели на 57% больше осложнений во время родов, когда им не оказывалась социальная поддержка, в отличие от женщин в похожих ситуациях, которые имели возможность обращаться в хорошие системы поддержки. Таким образом, супруг, рассеивающий тревогу, учится

разделять проблему с родственниками и друзьями и тому, как получить поддержку, не нарушая границ конфиденциальности. Неудивительно, что когда супруги получают возможность общаться с той же самой группой лиц, они более удовлетворены своим браком (Barrera and Balls, 1983).

Не забывайте о том, что не все друзья дают одинаково хорошие и понятные советы. Прежде чем поддерживать клиента в том, чтобы он обратился к определенному лицу за социальной поддержкой, поинтересуйтесь стилем взаимодействия этого человека. Баррера и Болз (Barrera and Balls, 1983) пришли к выводу, что если жена рассказывает о супружеском конфликте другу, который проявляет очень большую заинтересованность, впоследствии она чувствует себя еще более отстраненной от своего мужа. Если лицо, которому доверяются, будет поддерживающим, тогда супружеские отношения укрепляются.

В периоды очень сильного стресса социальная помощь оказывается существенной для многих семей. Например, во время войны в Персидском заливе наиболее успешно использовались механизмы, которые помогали справиться с отсутствием супруга. Люди искали друзей для получения социальной поддержки, избегали неэффективного беспокойства, направляя время и энергию на то, чтобы помочь другим людям и сфокусироваться на поддержании своего здоровья, хорошо питаясь и выполняя необходимые упражнения (Figley, 1993).

Обращение за консультациями в медицинские учреждения

Супруги, рассеивающие тревогу, внимательно слушают своих партнеров и не допускают, чтобы психологические объяснения препятствовали необходимости врачебного осмотра. Тревога является симптомом многих соматических проблем. Сюда входят реакции на потребление наркотиков, нарушения обмена веществ (например, гиперфункция щитовидной железы, гипопаратироз, болезнь Кушинга, болезнь Аддисона, гипогликемия и феохромоцитомы), проблемы неврологического характера (например, церебральная ишемия, церебрально-сосудистая недостаточность, посттравматический синдром, множественный склероз и гепатоленкулярная дегенерация), заболевания сердечно-сосудистой системы (например, коронарное заболевание, острая сердечная недостаточность и пролапс митрального клапана), болезнь Меньера и остановка дыхания во сне.

Планирование приятных событий

Супруги, рассеивающие тревогу, ежедневно планируют приятные события. Это может быть так же просто, как купить компакт-диск любимого исполнителя, посмотреть комедию или купить на десерт любимое мороженое. Когда супруги вместе проводят вре-

мя в обстановке, полной любви и располагающей к расслаблению, ежедневные удовольствия являются сильнодействующим лекарством против стресса.

Структурирование семейного времени

Супруг, рассеивающий тревогу, помогает структурировать семейное время. Браун, О'Лири и Барлоу (Brown, O'Leary and Barlow, 1993) сообщают об использовании трех основных стратегий, направленных на организацию тревожного клиента. Во-первых, они учат клиентов делегировать ответственность. Вместо того чтобы пытаться сделать все самому, клиент видит успех в том, что другие вносят свой посильный вклад в общее дело. Во-вторых, клиентов обучают тому, как быть уверенным и говорить «нет», когда они чувствуют, что к ним относятся несправедливо или оказывают давление, вынуждая делать что-то против их желания. В-третьих, их учат планировать и развивать навыки управления временем. Таким образом, если муж испытывает волнение по поводу планирования отпуска с семьей, поддерживающая жена поможет ему делегировать свои полномочия, взяв на себя задачи, связанные с планированием, поддержит его, констатируя то, что его больше всего беспокоит («Я не хочу платить больше 75 долларов за ночь и не хочу, чтобы на меня оказывали давление, чтобы я потратил еще больше»), и облегчит управление временем, планируя вместе с мужем бюджет и то, как они будут проводить каждый день отпуска. Как только ситуация будет достаточно структурирована так, чтобы снизить уровень тревоги до удовлетворительного состояния, можно обсуждать альтернативы, а также то, что является острой необходимостью в критических ситуациях.

В ПОМОЩЬ СТУДЕНТАМ

Терапевтический диалог

(Тревога / нервозность)

1. Какие события в вашем браке вызывают у вас тревогу?
2. Какие события в вашем браке, по вашему мнению, вызывают тревогу у вашего супруга? В чем сходства и различия между вами?
3. Какие ситуации для ваших друзей являются пусковым механизмом наиболее сильной тревоги/нервозности? Какие вызывают меньше всего тревоги/нервозности?
4. Хотелось бы вам, чтобы в вашей жизни не было тревог и мрачных предчувствий? Какую цену вы могли бы заплатить за такой стиль жизни?

5. Если представить себе идеальный брак, как бы ваш супруг справлялся с вашей тревожностью?
6. Как бы вы справлялись с тревогой/нервозностью вашего супруга, если представить себе идеальный брак?
7. Назовите несколько реальных целей, которые вы могли бы реализовать для того, чтобы лучше справиться с собственной тревожностью и тревожностью вашего супруга?
8. Какие типы отвержения или критики заставляют вас больше всего нервничать? Почему эти области делают вас особенно уязвимыми? Можно ли отметить какие-либо важные события в прошлом, которые помогли бы вам понять ваши реакции?
9. Какие типы отвержения или критики делают вашего супруга наиболее нервным?
10. Что делает вашего супруга особенно уязвимым в этих областях? Можно ли отметить какие-либо важные события в прошлом, которые помогли бы вам понять его или ее реакции?
11. Как ваши друзья реагируют на отвержение, на то, что является обременительным, на неизвестное?
12. В идеале как бы вам хотелось справляться с отвержением, бременем и неизвестностью?
13. Существует ли какой-либо способ изменить тот метод, который представляется вам идеальным для того, чтобы справиться с тем, что вас тревожит?
14. Насколько вы рискованный человек? Что произошло бы, если бы увеличился уровень принятия риска в отношениях с вашим супругом?

Тест 1. Ситуационная нервозность

Определите, насколько нервно вы себя чувствуете в каждой из следующих ситуаций.

- 1 – совсем не нервничаю; 2 – иногда нервничаю; 3 – очень сильно нервничаю.
1. Воскресный вечер, а в ванной стоит пять емкостей с грязным бельем – больше нет чистого белья, которое можно надеть на работу в понедельник.
 2. После работы, прежде чем поужинать, вам придется заехать к стоматологу, в супермаркет, а потом еще и помыть машину.

3. Вам придется поехать в командировку по работе, но вы еще не определились, с кем оставить своих детей.
4. Вы готовитесь к Рождеству.
5. Вы готовите обед для семьи ко Дню Благодарения.
6. Вам предстоит решить, в какую начальную школу отправить вашего ребенка.
7. Вы решаете, какую купить машину.
8. Вы решаете, где провести летний отпуск.
9. Вы решаете, как сократить семейные траты.
10. Вы понимаете, что у вас недостаточно денег, чтобы оплатить счета за месяц.
11. Вам предстоит два вечера в неделю работать сверхурочно.
12. Вы теряете работу.
13. Вы разочаровали супруга/супругу, потому что не получили ожидаемого повышения по службе.
14. Вы разочаровали супругу/супруга, потому что теща/свекровь сердится на вас.
15. Вы разочаровали супруга/супругу, потому что не в состоянии приобрести то, что он/она действительно хочет.
16. Ваш супруг заболел.
17. Вы заболели.
18. У вашего супруга обнаружено хроническое заболевание.
19. У вас обнаружено хроническое заболевание.
20. Заболел один из ваших детей.
21. Вы чувствуете, что загнаны в угол своим ближайшим окружением.
22. Вы чувствуете, что загнаны в угол своими друзьями.
23. Вы чувствуете, что загнаны в угол своей работой.
24. Вы чувствуете, что загнаны в угол семейными обязательствами.
25. Вы чувствуете, что загнаны в угол обязательствами перед родителями.
26. Вы чувствуете себя одиноким.

Супруги должны сравнить свои индивидуальные реакции по каждому пункту, а также общие показатели. Подобный тест может служить для них стимулом для обсуждения того, как чувство тревоги может повлиять на их брак. Здесь не существует каких-либо норм, равно как подобный анализ не направлен на дифференцирование клинического и неклинического уровней тревоги.

План групповой сессии для четырех-пяти супружеских пар, работающих с тревогой

- I. Психологические и образовательные стратегии.
 - A. Симптомы тревоги.
 - B. Тревога как реакция на угрозу – экзистенциальное определение.
 - C. Метафора Медузы.
 - D. Шесть факторов, провоцирующих тревогу в браке.
 1. Экзистенциальные решения и отсутствие смысла.
 2. Заболевание.
 3. Одиночество.
 4. Чрезмерное планирование дел.
 5. Экономические трудности.
 6. Социальное унижение и несоответствие ожиданий.
 - E. Характеристика поддерживающего супруга.
- II. Тесты (выполняются самостоятельно супружескими парами, результаты обсуждаются до того, как пары начнут принимать участие в групповом обсуждении).
 - A. Шкала тревоги.
- III. Терапевтический диалог (происходит обсуждение в парах, затем групповое обсуждение).

(Супружеские пары последовательно, пункт за пунктом обсуждают каждый вопрос.)

Во время группового обсуждения терапевт вместе с парами анализирует, каким образом можно достичь желаемых целей во взаимоотношениях путем изменения сверхамбициозных, заоблачных ожиданий.

Зная ситуацию в своей семье, в семьях друзей и родственников, супруги меняют свои ожидания на более реалистичные, и у них повышается мотивация для осуществления изменений.
- IV. Терапевтические интервенции.

Проведение одной или нескольких интервенций на примере супружеской пары. Шеринг. После демонстрации следует групповое обсуждение дополнительных интервенций.

 - A. Техника «Работа над романом» для разрешения кризиса супружеских отношений.
 - B. Интервью по поводу денег – оценивание ответственности/безответственности и внимательности/невнимательности.

- C. Прорыв через отрицание у супруга, имеющего проблемы с алкоголем.
- D. Оценивание проблем с алкоголем, когда оба партнера исходно отрицают проблему.
- E. Интервенции «Партнер как ко-терапевт».
 1. Противостояние страху.
 2. Уменьшение стресса партнера.
 3. Создание спокойствия и умиротворенности.
 4. Обсуждение будущего.
 5. Изменение направления беседы.
 6. Избирательное поощрение поддержки системы.
 7. Обращение за консультациями к медикам.
 8. Планирование приятных событий.
 9. Структурирование семейного времени.
- V. Мотивация и время на осуществление изменений.
Групповое обсуждение.

Библиотерапия

- Andrews, G. (1994). *Treatment of anxiety disorders: Clinician's guide and treatment manuals*. New York: Cambridge University Press. (Professional book).
- Berent, J. (1994). *Beyond shyness: How to conquer social anxieties*. New York: Fireside.
- Felder, L. (1993). *When a loved one is ill: How to take better care of your loved one, your family, and yourself*. New York: Plume.
- James, L.R. and James, J. (1994). *So you're injured, what next?* Wilmington, DE: Zenobia James. (Tells couples how to deal constructively with illness and disability).
- Peurifoy, R. (1995). *Anxiety, phobias, and panic: Taking charge and conquering fear*. New York: Warner.
- Ross, J. (1994). *Triumph over fear*. New York: Bantam

Видеотерапия

Мужья и жены (Husbands and Wives, 1992). Режиссер Вуди Аллен. Еще одна великолепная работа Вуди Аллена, в которой показывается то напряжение, которое испытывают супруги по прошествии какого-то времени.

Женщина под влиянием (Woman Under the Influence, 1974). Режиссер Джон Кассаветс. Картина немного старомодная, но в ней показаны все аспекты эмоционального срыва замужней женщины.

Целиз (Zelig, 1983). Режиссер Вуди Аллен. Рассказ о человеке-хамелеоне, который изо всех сил стремится приспособливаться.

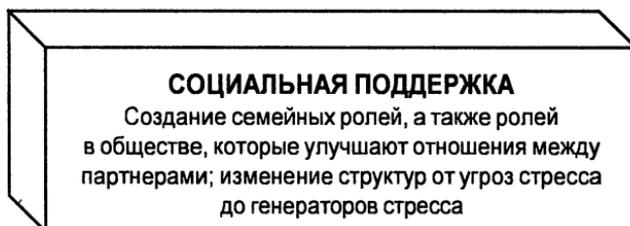
Вопросы для профессионального роста (Тревога)

1. В этой главе обсуждаются шесть факторов, провоцирующих возникновение тревоги в браке. Как можно быстро определить, какие из этих факторов вызывают беспокойство в данной конкретной семье? Можете ли вы отметить какие-либо другие факторы, провоцирующие возникновение тревоги?
2. Как можно в доступной форме объяснить супругам, каким образом тревога влияет на их отношения? Как вы объясните, что такое тревога, что провоцирует ее возникновение и как партнеры могут помочь друг другу справиться с ней?
3. Какой совет вы бы дали холистически ориентированному терапевту или онкологу в том, как уменьшить влияние болезни на супругов и как прибегнуть к помощи другого супруга, чтобы способствовать выздоровлению?
4. Каким образом экономические трудности, связанные с безработицей, могут провоцировать возникновение тревоги в других областях? Какого рода превентивная программа могла бы помочь супругам лучше справиться с разрушительной тревогой, связанной с безработицей?

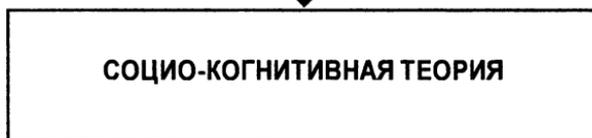
ЧАСТЬ II

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ: РОЛЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СЕМЬЕ И ОБЩЕСТВЕ, УКРЕПЛЯЮЩЕЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ПАРТНЕРАМИ

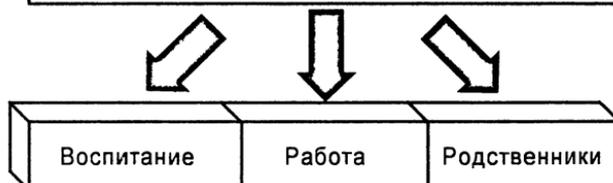
Принцип 2:



Составные концепции:



Блоки конструкции:



Ключевая идея: СВЯЗЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ: СОЦИО-КОГНИТИВНЫЙ ПОДХОД

Социальные принципы поддержки основываются на позитивном, синергетическом эффекте, который наши взаимоотношения могут оказывать на отношения в паре. Поскольку ни один человек или его стремление не могут удовлетворить всех наших потребностей, важно иметь разнообразные интересы, приверженности и обязательства. В нашей культуре основу отношений между людьми, помимо отношений с супругом, составляют работа, дети, родственники, интересы и увлечения, общественная жизнь. Несмотря на то, что эти роли могут и должны улучшать отношения, в сегодняшнем мире они часто являются источником очень сильного стресса. Идет ли речь о родителях, которые чувствуют, что недостаточно времени уделяют своим детям, о выросших детях, которые подавлены обязанностями по отношению к стареющим родителям, или о служащих, которые находятся под бременем невозможных требований на работе, – этот принцип часто является источником различных стрессовых факторов для пары.

Психология как наука существует немногим более ста лет. Еще несколько лет назад проводилось различие между психологией и социологией. Исторически сложилось, что психология изучала то, как взаимосвязаны психика и тело, а также контролируемые чувства, когнитивные способности и межличностные связи, в то время как социология изучала то, как культура и окружающая среда контролировали чувства, когнитивные установки и межличностные связи. В настоящее время эти области тесно взаимосвязаны. Объединение социологической и психологической теорий, возможно, являет собой один из лучших примеров того, как кросс-дисциплинарные исследования заново создали сферы для изучения, удовлетворяющие потребностям обеих дисциплин.

Настоящее обсуждение ограничивается тем, как новая социо-психологическая теория объясняет супружеские конфликты, паттерны роста и потенциал для осуществления изменений. В данном подходе предприни-

маются попытки придать смысл личностным и межличностным проблемам, которые возникают в браке в контексте ограничений и проблем более широкого общества. Концептуальная теоретическая система взглядов, на которую мы будем ссылаться, в значительной степени основана на работе Натана Харвитца и того направления, которое называют социо-когнитивным подходом (Hurvitz and Straus, 1991).

В социо-когнитивных теориях супружеских нарушений утверждается, что экономические и социальные проблемы общества оказывают влияние на супружеские и семейные конфликты, на уровень дистресса и возможные реакции, помогающие справиться с этими проблемами. Например, депрессия и раздражение женщины, муж которой страдает алкоголизмом, отчасти вызваны социальным поощрением и терпимостью к алкоголизму. Экономические барьеры для финансовой независимости женщин и неспособность общества предоставить женщинам и их детям такую гавань, где они были бы в безопасности, являются дополнительными факторами, оказывающими влияние на супружеские нарушения. Фокусирование на распределении полномочий или депрессии в семье способно помочь паре, но проблему, вне всякого сомнения, необходимо понимать и рассматривать в более широком социальном контексте.

Тенденции культуры оказывают очень сильное влияние на профессиональную жизнь, воспитание детей и отношения с расширенной семьей. Все эти роли и отношения переплетаются с отношениями супругов.

ВЛИЯНИЕ РАБОТЫ НА СУПРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ И КУЛЬТУРА

Социо-когнитивный подход делает акцент на том, как устойчивые социальные механизмы общества оказывают влияние на пары. Ни один социальный механизм не оказывает более сильного воздействия на браки, чем то, как нация распределяет рабочие места, товары и услуги. Тот факт, что многие люди вынуждены два раза в день тратить свыше тридцати минут на то, чтобы на машине или общественным транспортом добраться к месту своей работы, не может не оказывать серьезного влияния на ритмы жизни современных браков и переживаемый ими стресс. В последнее время мы как общество стали осознавать этот создающий стресс фактор окружающего нас мира. Многие люди пробуют работать дома или стараются найти такое место работы, которое будет менее привлекательно с точки зрения дохода, но ближе к дому. Происходит сдвиг от материального вознаграждения, которое дает «хорошая работа», к эмоциональному вознаграждению, которое дает «хорошая семейная жизнь».

Пары вынуждены ежедневно иметь дело с подобными ролевыми конфликтами, особенно между тем, чтобы быть хорошим добытчиком и работником, и тем, чтобы быть хорошим супругом и родителем. Все мы попадаем в такую ситуацию, когда нужно выбирать из двух зол. Одна роль мешает исполнению другой роли, неспособность добиваться успеха в одной роли делает успех в другой роли ограниченным.

Люди, работающие в обстановке высокого стресса, больше, чем другие, переносят в свою семейную жизнь вопросы, имеющие отношение к работе. Если же пара уже находится в конфликте в связи с каким-то вопросом (социальное обеспечение детей, финансы или что-либо еще), то особенно легко привести ситуацию на работе в отношения и сосредоточить внимание на том, что требования, выдвигаемые на работе, мешают нормальной семейной жизни. Когда один супруг оказывается чрезмерно вовлеченным в работу и в этой связи пребывает в состоянии очень сильного стресса, другой супруг начинает испытывать ревность. Как же так? Работе отдается так много энергии, а браку не остается ничего? Это чувство обиды еще больше отдаляет партнеров, поскольку они рассматривают враждебность как угрозу своей карьере или эмоциональной поддержке, в которой они нуждаются (Vorum and Philport, 1993).

Таким образом, среди людей, имевших подобный опыт переноса, наиболее распространено явление, когда негативные чувства, связанные с работой, оказывают влияние на членов семьи. Люди приходят с работы и продолжают испытывать напряжение, гнев, вину, беспокойство и разочарование. Едва ли не каждый американец знает, что час «суеты» – время, которое отводится детям (обычно с 15.00–19.00) – сегодня распространяется на всех членов семьи, особенно на уставших от работы взрослых.

ИЗМЕНЕНИЯ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ КУЛЬТУРЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СЕМЕЙНУЮ ЖИЗНЬ

Другим важным аспектом в социо-когнитивной теории является социальная стратификация. Это имеет отношение к социальной системе, в которой семьи и отдельные лица иерархически объединены таким образом, что сила, богатство, престиж и привилегии четко распределяются в соответствии с хорошо понимаемыми и приемлемыми социальными ролями. Например, до недавнего времени считалось, что родители имели власть над своими детьми, даже над взрослыми, до тех пор, пока в силу своего преклонного возраста не становились психи-

чески и физически неспособны на это. Родители заслуживали уважения и имели определенные привилегии, так как они были родителями. Это ожидание со стороны культуры оказало очень сильное влияние на супружеские отношения, поскольку взрослые дети должны находить способы возвернуть эмоциональный долг своим родителям, сохраняя вместе с этим чувство собственной автономии.

В наши дни социальная стратификация между родителем и ребенком разрушается. На одном конце экономической лестницы находятся дети, которых воспитывают бабушка и дедушка, а на другом – их воспитывают няни. Взрослые дети в наше время требуют от своих родителей уважения к себе в той же степени, в которой они сами уважают родителей. Они часто не чувствуют огромного эмоционального долга, равно как и не считают, что родители должны находиться в привилегированном положении. Добавьте к этому всевозможные отношения с неродными родителями (отчимы/мачехи), и отношения между родителями и детьми приведут вас в еще большее замешательство.

Трезвый критический анализ этого социального сдвига в воспитании детей представил Дэвид Элкин (David Elkind, 1994), который пришел к выводу, что когда склонные к самолюбованию взрослые становились родителями, они использовали своих детей для того, чтобы поддерживать свои собственные недетские стремления и цели. Несмотря на возросшую необходимость в том, чтобы дети получали навыки использования своего времени и всестороннюю эмоциональную поддержку, если они должны успешно конкурировать в трудном мире, происходит процесс неуклонного снижения уровня руководства и защиты, которые родители готовы предложить своим детям. В этом новом нарушении семейного баланса Элкин усматривает то, что дети становятся эксплуатируемыми и уязвимыми. В известном смысле, говорит он, мы становимся обществом родителей, которые центрированы на взрослости и непостоянно контролируют своих детей.

В своей книге *«Узы, которые вызывают стресс» (Ties that Stress, Elkind, 1994)* Элкин прослеживает, как чувства в семье сместились от сильного фокуса, в центре которого был ребенок, к сфокусированности взрослых на самих себе. Это можно увидеть во многих социальных сдвигах, которые произошли за последние двадцать лет. Прежде всего отмечалось усиление социального давления на женщин, которые занимаются самореализацией (не связанной с материнством) в том объеме, в котором им позволяют их способности и склонности. В сущности, женщины были вынуждены искать соци-

ального одобрения и укреплять чувство собственного достоинства в той области, которая связана с оплатой. Во-вторых, было отмечен сдвиг в сторону «всеобщей» любви, что являлось основным критерием супружеских обязательств. Многие мужчины и женщины верят в то, что они получают такую же интенсивную любовь и такие же ее проявления, которые дают своим супругам. Всеобщая любовь не оставляет места супружескому представлению о «жертвенности» – на такого человека навешивается ярлык, что его «используют». Царит равенство, а альтруистов поносят и попирают как «дающих возможность». Этот сдвиг приводит к тому, что сохранение семьи возможно только в тех случаях, когда родители по-прежнему пребывают в состоянии «романтической» влюбленности друг в друга, что сочетается с представлением о том, что развод – это «право» несчастливых взрослых.

Наряду со сдвигом в восприятии брака произошло смещение и в тех моделях поведения, которые определяют семейную жизнь. Отмечается весьма незначительное семейное единение, по крайней мере, в известном смысле, что много значит для детей. Многие дети питаются отдельно от своих родителей или не видят их большую часть времени в течение дня. Все чаще отмечаются случаи, когда родители одновременно уходят в отпуск, для того чтобы можно было взять с собой на отдых детей, но при этом им не приходится общаться с ними или они видят детей очень недолго. В средствах массовой информации, как в зеркале общества, отражается стиль жизни семьи, когда «каждый сам за себя». Весь ужас состоит в том, что люди интуитивно понимают, что они больше походят на семьи из фильмов *«Женаты и с детьми» (Married with Children)* и *«Симпсоны» (The Simpsons)*, чем на семью из фильма *«Дом в прерии» (House on the Prairie)*.

Элкинд (1994) предполагает, что это основное изменение фокуса лишило детей беззаботного периода невинности. Напротив, от детей в наше время ожидается осведомленность и умудренность. Уже в третьем классе дети «начинают встречаться с представителями противоположного пола», а в 7 – 9-м классах уже ведут активную сексуальную жизнь. От них ожидается ответственное отношение к контролю над рождаемостью и эмоционально окрашенным вопросам, таким как смерть, неверность и финансовые проблемы. От многих детей ожидают того, что те будут самостоятельно обеспечивать себя материально (в том смысле, что на них не придется тратить деньги), когда достигнут возраста 8–10 лет.

Современные молодые люди испытывают на себе все эти стрессовые факторы. Они напуганы, реагируют и проявляют псевдозрелость не по годам. Своими несчастьями и паникой, пытаясь восстановить баланс, они подрывают семейную и супружескую систему еще больше.

Некоторые современные семейные терапевты полагают, что жизнеспособные отношения между супругами приобретаются ценой здорового баланса в семье. Реалии современного мира таковы, что люди просто не располагают достаточным временем для того, чтобы быть хорошими родителями и хорошими супругами. Родители одни уезжают в отпуск не столько для того, чтобы оставить детей, сколько для того, чтобы воссоединиться как пара. Однако крепкие родительские отношения могут послужить лучшей основой для важных супружеских отношений, которые способны выдержать испытание временем. Для того чтобы было именно так, философию «сначала я» необходимо заменить философией «сначала мы» или, по крайней мере, сохранять равновесие, взяв за ориентир «сначала они».

РАЗЛИЧИЯ В КУЛЬТУРЕ И РЕЛИГИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОТНОШЕНИЯ С РОДСТВЕННИКАМИ СУПРУГА

Поскольку изменения в обществе оказали влияние на наше представление о правах и обязанностях в отношении детей, эти изменения также повлияли и на наши отношения с родственниками. Смысл одного высказывания Альберта Эллиса состоял в том, что не многим из нас выпало счастье жениться на сироте. Действительно, многие самые острые супружеские проблемы непосредственно связаны с конфликтами и ожиданиями в отношении взаимодействий с родственниками. Отношения с родственниками, которые очень сильно заметны в том, «на ком» или «каком типе» человек женится (выйдет замуж), по-прежнему оказывают изначальное давление на супружескую пару. Несмотря на то, что американский дух диктует невмешательство в жизнь детей, которые создали свои семьи, взаимная зависимость между человеком и исходной семьей поощряется культурой, является психологически неизбежной и важной для духовного и экзистенциального развития. Тем не менее, с усилением культурной, религиозной и этнической разнородности среди супружеских пар вопрос о том, как жить счастливо с родственниками, имеющими чуждую социальную биографию, приобретает все большую значимость.

СТОЛКНОВЕНИЯ КУЛЬТУР И ЦЕРЕМОНИЯ БРАКОСОЧЕТАНИЯ

Вопрос религиозной, этнической или культурной групповой лояльности наиболее часто возникает на ранних этапах отношений между представителями разных культур или вероисповеданий. Дети осведомлены о том «типе» человека, который, как предполагается, будет их половиной. Когда дети очень сильно отклоняются от семейных ожиданий, зачастую это представляет собой попытку индивидуализироваться от своих родителей. Вступая в брак с кем-то, кого не одобряют родители, ребенок заявляет о своей обособленности и независимости от родителей (Davidson, 1992; Sung, 1990).

У пар, живущих в любви и согласии, часто возникает ощущение, что узы, связавшие их друг с другом, заменят им любые культурные или религиозные связи, которые они могут получить. Если культурная/этническая/религиозная идентичность выражена у них слабо, они могут действительно ощущать себя в «экзистенциальном смысле» более комфортно со своими любимыми, чем с другими людьми, имеющими такое же происхождение, как и они сами. Если же культурная/этническая/религиозная идентичность проявляется сильно, то у этих людей часто возникает ощущение, что их родители естественно будут симпатизировать предмету их любви, что позволяет оценить прекрасное и щедрое наследие, которое им досталось в жизни.

Сама церемония бракосочетания наиболее часто является первым травматическим и конфликтным событием в отношениях с родственниками. Несопоставимые исходные данные, как на барельефе, начинают безжалостно проступать. Несмотря на сильные разногласия, возникающие в процессе подготовки ритуала бракосочетания (так, чтобы все обстояло должным образом и соответствовало межкультурным ценностям), слишком многие пары дают этому рациональное объяснение. Молодожены убеждают себя в том, что эти различия ограничатся обрядом бракосочетания и не предвещают разногласий, с которыми придется столкнуться в повседневной жизни в будущем.

Психологически зрелые пары могут использовать ритуал бракосочетания для того, чтобы внушить себе любовь к родственникам, воспользовавшись уникальным «критическим периодом» трансформации структуры семьи. В эти периоды захватывающих изменений многие семьи готовы адаптироваться к тому, чему в других случаях они будут оказывать очень сильное сопротивление. Фридман (Friedman, 1985) сравнивает ритуал бракосочетания с «поворотными моментами». В та-

кой момент бракосочетание может открыть семьям возможность провести реструктуризацию своих отношений и залечить старые раны. Поворотный момент может также обнажить внутрисемейные противоречия, нанося раны, на заживление которых потребуются годы. Бракосочетание – важное время, когда можно задать тон тому, как будут урегулироваться культурные различия в новой семье. Многим парам приходится дожидаться рождения ребенка, чтобы возник другой такой поворотный момент для адаптации.

В своей книге *«Брак между людьми разных национальностей»* Петсонк и Ремсен (*The Intermarriage Book*, Petsonk and Remsen, 1994) выдвигают ряд общих предложений о том, как «соединить» людей, являющихся представителями разных национальностей, во время бракосочетания, как помочь двум семьям начать взаимодействовать. Среди многих предложений хотелось бы выделить следующие: во время церемонии пара распивает бокал вина с родителями той и другой стороны, что символизирует объединение двух семей; лицо, руководящее церемонией, может специально благословить людей на то, чтобы они смогли преодолеть свои культурные различия и полюбить того единственного человека, на которого пал их выбор; женщина может подарить цветы свекрови и свекру; мужчина может преподнести цветы теще и тестю; после того, как невеста и жених скрепили свой союз поцелуем, начинаются аплодисменты; от каждой семьи делегируется специальный представитель, который должен поприветствовать членов другой семьи. Такие рекомендации могут оказаться очень ценными, но они должны применяться в более широком контексте, в котором родственники работают над основными областями совместимости/несовместимости.

Гринштейн, Карлсон и Хоуэлл (Greenstein, Carlson and Howell, 1993) подчеркивают, что за время брака парам, в которых супруги придерживаются разных вероисповеданий, необходимо находить решения, а не избегать проблем. Ригидные позиции обычно не приносят никакой пользы, но принципиальное обсуждение того, что отделяет человека от проблемы, может привести к взаимно удовлетворительным решениям относительно духовной жизни семьи.

Когда вступают в брак представители разных культур, отношения родственников отягощаются тем, что в связи с потребностью роста им необходимо делать выбор, осознанно или бессознательно, насколько каждый человек собирается включать в свою культурную идентичность культуру родственников. Терапевтам, работающим с вопросами, свя-

занными с семьями супругов, необходимо учитывать то, как культурные идентичности развиваются с течением времени, а также то, как их собственная культурная идентичность может влиять на их оценку и работу с отношениями в этих семьях. Направляющим в этом обсуждении будет ряд интервью, но только эмпирические исследования в будущем смогут подтвердить, насколько важными являются эти факторы в браках с представителями разных культур и вероисповеданий (Berg-Cross and Cohen, 1993).

ПОМОГАЮЩИЕ СТРАТЕГИИ В ОТНОШЕНИЯХ С РОДИТЕЛЯМИ СУПРУГОВ В МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ БРАКАХ

Всем людям, которые вступили в брак и столкнулись с культурными различиями, необходимо решить для себя, в каком объеме они собираются ассимилировать иную культуру в свою собственную идентичность. Возможны четыре типа стратегий, чтобы понять культурную разнородность той или иной пары.

Их разделяют континенты

Люди могут делать выбор в пользу сохранения собственного культурного наследия и игнорировать культурное наследие своих супругов. Когда людей «разделяют континенты», у них отмечается тенденция к дихотомическому видению мира и значительному чувству гордости за собственное культурное наследие. Таким невесткам и зятям очень трудно бывает эмоционально влиться в лоно родительской семьи их супруга, ибо они начинают активно сопротивляться попыткам подобной социализации и включения в образ жизни и устои этой семьи. Они могут испытывать или не испытывать желания позволить своим супругам сохранить собственные культурные особенности. Очевидно, что отношениям с родственниками причиняется большой вред, когда супруги хотят, чтобы их половина отказалась от своего культурного наследия.

Они наводят мосты

Вторая возможность для супругов заключается в том, чтобы осуществить выбор в пользу того, чтобы частично отказаться от своего наследия и принять некоторые аспекты культуры своего партнера, пытаясь построить такой образ жизни, который включал бы в себя наследие той и другой стороны. На сегодняшний день это является типичным примером самых распространенных помогающих стратегий в межкультурных бра-

ках. Люди стараются принять ритуалы и ценности, которые являются наиболее важными для семьи супруга. В то же время они сопротивляются изменениям, задевающим важные стороны их собственной культуры. У родственников отмечается тенденция уважать тех, кто «наводит мосты», и рассматривать их как аутсайдеров, к которым они хорошо относятся.

Они готовы к слиянию

Супруг может также сделать выбор в пользу отречения от своих культурных основ и принять культуру супруга или максимально ассимилироваться с ней. Стиль «слияния» приводит к принятию большинства родственников, так как невестка/зять подтвердил ценности и стиль жизни родственников со стороны мужа/жены и сделал это в более выразительной форме, чем когда-либо поступали их собственные дети. Если родственники со стороны мужа/жены, не ощущающие сильной связи со своей культурой, смогут принять новый стиль жизни своего ребенка, отношения могут только улучшаться для обеих исходных семей.

Сироты в культуре

Некоторые люди выбирают отчуждение от собственного культурного наследия, при этом они так же пренебрежительно относятся к культурному наследию супругов и отвергают его. Эти люди не хотят считать стандартные символы своего культурного наследия частью своей жизни. Они не хотят проводить Рождество ни с той, ни с другой стороны. Они предпочитают защищаться от своих родительских семей. И хотя это очень похоже на неадаптивный стиль, в действительности некоторые пары происходят из настолько дисфункциональных семей, где они чувствовали себя отвергнутыми, что стратегия сироты в культуре может оказаться наиболее здоровой для их адаптации.

Безусловно, принятый одним супругом стиль, который помогает справиться с различиями в культуре, взаимодействует с таким же стилем другого супруга. Одни супружеские комбинации являются более распространенными и более адаптивными, чем другие. К примеру, взрослые дети крайне редко вбирают в себя культуру родственников со стороны мужа/жены и отказываются от своих собственных культурных традиций. С другой стороны, очень распространенными и адаптивными браками считаются те, в которых человек, готовый наводить мосты, связывает свою судьбу с тем, кто придерживается таких же взглядов или настроен на слияние. Даже когда один из супругов относится

к первой из названных групп («их разделяют континенты»), он может быть счастлив в браке, если его партнер стремится дистанцироваться от своих родителей и относится к тем, кто «наводит мосты» или «готов к слиянию». На самом деле выросшие дети иногда берут себе в супруги представителей совершенно иных культур для того, чтобы освободиться от причиняющих им вред позиций, стилей жизни и ритуалов родительской семьи, от чего сами они не могут освободиться. Когда они вступают в брак с представителем совершенно другой культуры, отдаление от семьи можно списать на то, что общение с их родственниками причиняет неудобство супругу. Так можно избежать аутентичной конфронтации между взрослым ребенком и его родителями, а родственники со стороны мужа/жены будут постоянно и исправно исполнять роль козлов отпущения.

Важно помнить следующее: несмотря на то, что различия в вероисповедании и культурах могут представлять огромные проблемы для брака, это не является нормой. Исследования показали, что трудно строить прогнозы о том, что супруги будут удовлетворены браком, зная степень религиозности каждого из партнеров, их этнические отличия или религиозную приверженность.

КУЛЬТУРА И ФЕНОМЕН КРУШЕНИЯ ОЖИДАНИЙ

Иногда ни одна из вышеперечисленных стратегий не оказывается эффективной из-за того, что у родственников с одной стороны или с обеих сторон происходит крушение ожиданий и они игнорируют культурные нормы зятя или невестки. Нигде это не представлено так наглядно, как в случае с гомосексуальными «браками».

Например, рассмотрим проблемы, которые возникают, когда молодая лесбийская пара приходит к своим родителям. После того как родители примут нетрадиционную ориентацию своих дочерей, им все еще предстоит привыкнуть к мысли, что вместо зятя они имеют невестку. В ситуации с традиционной парой мать и дочь могут продолжать вместе проводить время, пока молодой муж занят какими-то другими делами. Молодая лесбийская пара приходит домой, и в этой паре обе женщины стремятся поговорить с матерью и обсудить с ней различные вопросы. В это время невестка зачастую не проявляет большого интереса к просмотру телевизионных программ или игре в теннис. Подобно своей половине она больше всего стремится к социальному принятию и взаимодействию со своей матерью (Berg-Cross, 1988).

Существует много разных помогающих моделей поведения, когда теща приняла бы зятя, но оказывается в очень затруднительном положении, так как ей нужно принять то, что роль зятя исполняет женщина. Среди позитивных моментов подобных союзов следует отметить, что возможность проведения совместных ритуалов, близости и принятия намного выше среди лесбийских пар, чем среди гомосексуальных пар.

Несмотря на то, что все эти взаимоотношения существуют вследствие стереотипного обусловливания сексуальных и гендерных ролей, факт остается фактом: в наше время такие ролевые модели поведения по-прежнему лежат в основе наиболее распространенных стилей взаимодействия. Однако в гомосексуальных парах самой серьезной преградой на пути установления хороших отношений с родителями является не распределение ролей по половому признаку, а гомофобия.

Серович, Прайс и Чепмен (Serovich, Price and Chapman, 1991) выявили, что отношение родственников к гомосексуализму и их социально-экономический статус лучше всего помогли в прогнозировании принятия гомосексуального зятя или невестки. Родители, которых не пугает мысль о гомосексуальных союзах, были более образованными, лучше обеспечены материально и чаще принимали гомосексуального партнера своего ребенка, чем менее образованные и испытывающие больше материальных трудностей родители, которые проявляли амбивалентное отношение к гомосексуальным союзам или отвергали их. Возможно, более высокий социально-экономический статус служит тем фактором, который ограждает людей от неожиданного пренебрежения со стороны общества, причиной которому является стиль жизни их ребенка. Или же табу, которое накладывает культура на гомосексуальные отношения, менее выражено среди образованных и материально обеспеченных лиц.

Плохие отношения с родственниками со стороны мужа/жены и напряженные родительско-детские отношения – очень распространенное явление среди гомосексуальных пар. Часто все, что требуется от родителей и родственников со стороны мужа/жены, это принять партнера ребенка «как члена семьи». Но во многих случаях этого так никогда и не происходит. Мужчины-гомосексуалисты и женщины-лесбиянки находят самые разные декорации для того, чтобы установить границы, а также помогающие механизмы, которые защищают их отношения от ядовитых стрел и антипатии поколения, к которому принадлежат их родители (LaSala, 1998). Это может означать, что когда поступает приглашение на Рождественский обед, мужчина-гомосексуалист мо-

жет сказать своей матери, что у него уже есть планы, вместо того чтобы вступать с ней в дискуссию о том, почему не приглашен его партнер или ему не будет оказан радушный прием. Это может означать, что один или два раза в год каждый партнер наносит конфиденциальные визиты своим родителям, принимая то, что его родители никогда не узнают своего сына или не примут его как взрослого. Одна из самых трудных эмоциональных задач, связанная с «обнаружением», заключается в том, что необходимо «посмотреть в лицо» всей потенциальной жизни, полной отвержения и пренебрежения со стороны родителей и родительской семьи. Мы можем только надеяться, что следующее поколение родителей будет принимать партнеров своих детей более тепло, как своих собственных, что даст возможность каждому испытать радость общения с принимающей поддерживающей семьей.

Хорошая новость состоит в том, что когда отношения с родственниками позитивные и крепкие, они могут выдержать самые большие несчастья – даже когда браку приходит конец! Дюран-Айдинтаг (Durand-Aydintag, 1993) пришел к выводу, что женщины и мужчины, которые установили прочные независимые отношения с семьями своих родителей, были способны поддерживать эти отношения и после развода, хотя и с меньшей интенсивностью. В прочных отношениях с родственниками супруг после развода мог так же обращаться за поддержкой к бывшей теще/свекрови и получать ее. Серович, Прайс и Чепмэн (1991) сообщали об аналогичных открытиях, высказывая предположение, что, несмотря на сокращение частоты контактов с родственниками мужа/жены после развода, эти отношения по-прежнему оставались для многих источником поддержки, особенно для женщин с детьми.

В следующих трех главах с акцентом на клинических аспектах будет представлен анализ того, как профессиональная занятость, воспитание детей, а также отношения с родственниками влияют на здоровье и благополучие брака.

ГЛАВА 4

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И СУПРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Ценность брака не в том, что взрослые производят на свет детей, а в том, что дети создают взрослых.

Питер де Врис

ЗАДАЧА, СТОЯЩАЯ ПЕРЕД РОДИТЕЛЯМИ

На своем пути супруги сталкиваются с некоторыми расхождениями, но ни одно из них не имеет такого значения, как решение иметь детей. Это обусловлено тем, что с появлением детей в жизни супругов их собственные отношения изменяются раз и навсегда. С точки зрения здравого смысла появление детей является огромным стрессом для супружеских отношений. Кроме того, когда партнеры обнаруживают, что с появлением в семье детей разделение труда в семье становится более традиционным, а свободное время и связанная с ним активность значительно сокращается, если вообще не исчезает, они бывают просто шокированы этим. За то время, когда супруги занимаются воспитанием детей, возрастает число конфликтов и снижается уровень удовлетворенности супружескими отношениями (Belsky and Rovine, 1990; Lewis, 1988a, 1988b).

В том сегменте популяции, в котором оба родителя работают вне дома, дети ежедневно создают хронические ролевые конфликты и кошмар в материальном плане (Clarke and Alison, 1989). Такие родители уже больше не могут с уверенностью сказать, кто будет оставаться с их детьми, к какому врачу они будут обращаться в случае возникновения различных заболеваний или что будет происходить с детьми в их отсутствие. Они чувствуют, что виноваты и загнаны в ловушку. Кроме того, все более частые поездки, связанные с трудовой деятельностью, приводят к тому, что планирование свободного времени ведется

беспорядочно и вызывает стресс. Некоторые пары постоянно лавируют между ситуацией, когда с детьми находится только один из супругов (а другой в это время находится в командировке) и когда они исполняют родительские роли вдвоем. Все возрастающую ответственность на работе, которая некогда была причиной конфликтов только в семьях работников оборонной сферы, связывают с тем, что сегодня самым разным слоям американцев приходится совершать деловые поездки: от менеджера Макдональдса до системного аналитика, который хотел бы расширить свой небольшой бизнес.

Коуэн и Коуэн (Cowan and Cowan, 1992) провели исследование 100 партнеров, когда те переходили в категорию родителей. Из всех сделанных ими выводов наиболее важен следующий: партнеры, у которых возникало наибольшее количество трудностей, связанных с адаптацией к родительским функциям и необходимостью иметь дело с новой семейной конфигурацией, отличались самой сильной амбивалентностью и высоким уровнем конфликтов еще до появления у них детей. Это не является таким уж большим откровением. А утешает то, что такой вывод дает эмпирические подтверждения того обстоятельства, что крепкие супружеские отношения до появления детей представляют собой единственный фактор, руководствуясь которым можно прогнозировать прочные супружеские отношения после рождения детей. Другое не вызывающее сомнений открытие состояло в том, что посещение групп для будущих родителей, которые проводились профессионалами, существенно сокращало риск разводов после рождения детей. Таким образом, сильные стороны супружества можно стимулировать и обогащать до того, как возникнут главные стрессовые факторы, связанные с принятием на себя родительских ролей, что защитит пару и откроет больше возможностей для эффективной совместной работы. Это открытие также подчеркивает важную превентивную роль образования в области семейной жизни. Человек может научиться тому, как быть хорошим родителем и хорошим супругом. Такие навыки и инсайты, как те, что представлены в настоящей главе, действительно могут оказать важное позитивное влияние на детей и на отношения между супругами.

Дети влияют на супружеский союз тремя способами. Во-первых, родительская роль часто является источником конфликтов между супругами. Мужья и жены часто имеют разные ценности и придерживаются разных теорий о воспитании детей. Конфликты, связанные с исполнением родительских ролей, распространяются и на супружеские

отношения – так же, как и конфликты, связанные с исполнением супружеской роли, переходят в область исполнения родительских ролей. Во-вторых, сами дети оказывают влияние на родителей. Новый подход, связанный с взаимодействием в семейной психологии, демонстрирует то, что дети помогают оформить личностный и поведенческий стиль родителей в такой же степени, в какой сами родители влияют на детей. В-третьих, семейная система оказывает влияние на желание пар оставаться эмоционально открытыми и продолжать сотрудничать друг с другом. На каждом из этих трех факторов, мы остановимся более подробно, а начнем с наиболее известного явления – конфликта родителей по поводу стратегий воспитания детей.

Четыре классических стиля воспитания детей

Существует стереотипное представление о том, что огромные различия в практике воспитания детей связаны с различными социально-экономическими статусами. Широко распространена и такая точка зрения: эти вариации обусловлены существенными культурными различиями между группами. Тем не менее, в ходе последних исследований, которые проводились в рамках программы Национального обзора семей и членов семьи (National Survey of Families and Households), были выявлены различия в практике воспитания детей, обусловленные социально-экономическим статусом (SES). Кроме того, проводился анализ различных подходов к воспитанию детей среди родителей – представителей европейской расы, афроамериканцев, латиноамериканцев и американцев азиатского происхождения. И хотя все родители, представлявшие свои этнические группы, делали больший акцент на том, чтобы их дети совершенствовались такие качества, как самообладание, и хорошо учились в школе, ковариативные исследования указывали больше на сходства, чем на различия между этими четырьмя группами в стилях воспитания (Julian, McKenry, and McKelvey, 1994). Действительно, на долю групповой принадлежности к той или иной культуре для любых родительских практик или родительских позиций приходится не более 4 процентов общих различий. Создается впечатление, что различия в воспитании детей между мужьями и женами так же сильны, если не сильнее, чем другие культурные групповые различия.

Четыре основных стиля воспитания характерны для всех этнических групп и социальных классов: (1) авторитетный, (2) авторитарный, (3) либеральный и (4) невовлеченный. Эти четыре группы отличаются

по уровню воспитания и любви, которую родители проявляют к своим детям (высокий или низкий), а также по уровню контроля над поведением своих детей и их выбором (высокий или низкий). Пары нередко конфликтуют по поводу того, какой стиль воспитания применять в различных ситуациях с разными детьми разного возраста, а также из-за особенностей применения каждого из этих стилей. Как муж, так и жена порой теряются, обнаружив несоответствия с ожиданиями супруга относительно их родительских ролей, противоречие собственных потребностей как родителя потребностям супруга или неспособность быть гибкими при обсуждении ролей в воспитательном процессе. Мы предлагаем коротко рассмотреть каждый стиль воспитания, обозначив потенциальные области конфликтов для родителей, придерживающихся каждого из названных стилей.

Авторитетные родители очень большое внимание уделяют воспитанию и контролю. Хотя они очень отзывчивы и сосредоточены на ребенке, на самом деле они предъявляют к детям очень высокие требования и устанавливают стандарты, по которым те должны жить. При авторитетном стиле воспитания родители уважают индивидуальность детей и права даже самого маленького человека. В то же время они признают ограничения, связанные с развитием, а также подчеркивают свою родительскую роль как роль защитника и учителя. При таком типе воспитания отмечается демократизм в ряде важных областей подхода к детям, но родители все же сохраняют за собой право давать указания или ограничивать действия ребенка, если они кажутся особенно опасными или безрассудными.

В соответствии с этим Баумринд пришел к выводу, что дети, для которых родители являются авторитетными, добиваются самых больших успехов. Иными словами, дети, родители которых применяют авторитетный стиль воспитания, дружелюбно настроены при общении со сверстниками, вступают в сотрудничество с взрослыми, независимы, энергичны и ориентированы на достижение цели. Такие дети демонстрируют высокую степень самоконтроля и внутренней направленности (Baumrind, 1967, 1968). Существуют даже доказательства, что авторитетные родители с успехом защищают своих подростков от наркотиков и формируют их дееспособность (Baumrind, 1991).

Становится все более очевидным и то, что люди, знающие особенности развития детей и ограничения, характерные для того или иного возраста, тяготеют к авторитетному стилю воспитания. Знание того, на что способен ребенок в разном возрасте, позволяет родителю с любо-

вью, но в то же время жестко вводить ограничения и стандарты надлежащего поведения. Ребенок реагирует на подобную протекцию следующим образом. Он закрепляет социальные знания, которые требуются на одном этапе, а только после этого переходит к следующему этапу и более сложным социальным задачам. Программы родительского воспитания, в которых делается акцент на том, что дети на каждом этапе понимают, что им необходимо для позитивного развития, направлены на сокращение случаев жестокого обращения с детьми, а также на развитие у детей потенциала к обучению и повышение уровня социальной адаптации (Grothberg, 1992). Воспитание детей не относится к тем процессам, которые происходят у каждого естественным образом. К счастью, практически все мужчины и женщины могут обучиться навыкам, необходимым для того, чтобы стать «достаточно хорошей матерью» (Winnicott, 1965).

Авторитарные родители являются сторонниками сильного контроля и меньше заботятся о самом воспитании. Они считают, что между родителями и детьми должны существовать жесткие границы: они должны видеть детей, но не слышать; задача родителя для них заключается в том, чтобы научить ребенка, что делать, а ребенок должен это выполнять. Большинство таких родителей руководствуются принципом «Пожалеешь розгу – испортишь дитя». Авторитарный родитель считает, что дети, в отличие от взрослых, имеют качественно иные права и обязанности. Их стиль управления семьей является тоталитарным (Baumrind, 1968, 1971).

У детей авторитарных родителей воистину несчастливое детство. Мальчики могут отреагировать свои фрустрации, становясь агрессивными, девочки – становясь более зависимыми. И у тех, и у других в подростковом возрасте отмечаются заниженная самооценка, плохие отношения с ровесниками и снижение успеваемости в школе (Baumrind, 1968; Buri, 1988).

Либеральные родители проявляют умеренность в воспитании и не слишком контролируют. Они считают, что дети, в конечном счете, все сделают правильно, если представить им возможность действовать на свое усмотрение. Дети сами решают, когда им ложиться спать и принимать пищу, как обращаться к родителям и как реагировать на их просьбы. Родители предъявляют очень мало требований к своим детям и в известной степени предоставляют им безусловную любовь и позитивное отношение. Для либеральных родителей не существует «правильного» ответа. Они полагают, что дети лучше всего учатся тогда,

когда они это делают для себя. Их стиль управления очень демократичен и иногда граничит с анархией.

Дети, которых воспитывали либеральные родители, испытывают трудности с самоконтролем. Они подвержены вспышкам раздражения и порой склонны к агрессивному поведению. Несмотря на свою «свободу», они менее уверены в своих силах, чем дети, которых воспитывали авторитетные родители. На основании чего можно предположить, что для того чтобы вырасти уверенным в своих силах и автономным, ребенку требуется значительный контроль и защита бдительного родителя (Baumrind, 1968).

Для невовлеченных родителей характерны как низкий уровень заботы о воспитании, так и низкий уровень контроля. Такие родители не придерживаются каких-либо стандартов воспитания и не контролируют своих детей. Они свободны от обязательств, связанных с исполнением родительской роли, и эмоционально отстранены от своих детей. Они редко беседуют с ними, а со многими их друзьями даже не знакомы. Такая отчужденность оказывает очень сильное влияние на детей: они страдают от низкой самооценки и повышенной агрессии и плохо контролируют свои импульсы. Чем раньше родители перестают заботиться о ребенке, тем больший ущерб ему наносится. Дети в возрасте одного года, о которых родители не заботились должным образом, скорее всего, будут отнесены к категории тревожных, в отличие от детей, с которыми плохо обращались⁹ (Egeland and Stroufe, 1981).

Воспитание детей выводит на первый план личностные различия, а также расхождения позиций супругов. Один родитель может быть сторонником либерального стиля воспитания, в то время как у другого проявляется более авторитарный стиль. Когда происходит конфликт стилей, споры о том, как лучше справляться с проблемами ребенка в течение дня, могут только подлить масла в огонь и конфликта продолжается многими неделями. Отчасти это вызвано тем, что родители ведут себя так, будто незначительные решения могут иметь огромное влияние. Существует несколько «неважных» решений в жизни родителя. Рассмотрим простой пример: родители решают, давать ли ребенку карманные деньги.

Родители вступают в конфликт по поводу того, давать ли детям карманные деньги, и если давать, то какие суммы и при каких обстоятельствах. Многие эксперты, по-видимому, пришли к заключению, что детям не следует оплачивать их работу по дому, которая очень помогает тому, чтобы семья могла эффективно функционировать. Когда возникает

необходимость в дополнительной работе, для выполнения которой родители собираются привлечь кого-то со стороны (например, нанять человека, чтобы покрасить фасад дома), оплата детям их вклада считается уместной. Многие американцы не прислушиваются к мнению экспертов по этому вопросу.

Группа исследователей Миннесотского университета наблюдала 856 учащихся местной средней школы, чтобы оценить, насколько распространена практика представления денег на карманные расходы и имела ли она отношение к внутренним или внешним ценностям (Mortimer et al., 1994). Среди учеников девятого класса, за которыми проводилось наблюдение, 74% получали деньги на карманные расходы в тех или иных ситуациях; 44% получали деньги на карманные расходы в настоящее время. Было выявлено следующее: средний возраст ребенка, которому начинают давать карманные деньги, – восемь лет, средняя сумма денег на карманные расходы – 8,86 USD. 80% учащихся сообщили, что им приходилось выполнять какую-то работу по дому, чтобы получить деньги на карманные расходы. И хотя вероятность получения карманных денег среди детей более состоятельных родителей была выше, эти показатели оставались неизменными вне зависимости от того, были ли это дети состоятельных родителей или родителей с низким достатком. В этой связи можно предположить, что карманные деньги связаны не с регулярным источником доходов родителей, а скорее с родительской концепцией воспитания детей.

Дети, получавшие деньги на карманные расходы, считали работу не слишком приятной и полагали, что вознаграждения за работу могут оказаться несоразмерными затраченным усилиям. Другое интересное открытие состояло в том, что девочкам регулярно давали карманные деньги, но это не зависело от выполнения ими какой-то работы по дому, в то время как деньги на карманные расходы мальчиков рассчитывались сообразно выполняемой ими работе. Это можно объяснить тем, что от девочек ожидается «полюбовное» выполнение работы по дому (см. главу 5). Мальчики получали карманные деньги в соответствии с выполненной работой, когда же девочкам давали деньги, то учитывалась эмоциональная связь между родителем и ребенком. Учитывая такие порядки, можно предположить, что девочки имеют больше вероятности стать зависимыми, а мальчики – независимыми.

Таким образом, решения родителей относительно предоставления карманных денег на разных детях сказывалось по-разному. Во многих случаях родители, давая деньги на карманные расходы, не получали

того эффекта, на который рассчитывали. К сожалению, это относится ко многим решениям, которые принимают родители; можно привести много разных показателей, которые достаточно сложно связаны между собой. Несмотря на то, что родители знают, что их решения окажут серьезное влияние, очень сложно прогнозировать последствия любого такого решения. Это приводит к бесконечным спорам, так как практически невозможно заранее доказать, что та или иная стратегия воспитания детей (когда родители желают только хорошего) является «правильной» или «неправильной», «помогает» или «причиняет вред».

Родители могут исследовать, как часто достоинства их родительской стратегии вступают противоречие с принципами воспитания, которых придерживается их партнер, ответив на вопросы теста 1 «Сравнительная характеристика подходов к воспитанию детей».

СЛУЧАЙ 1: СТРЕСС, КОТОРЫЙ ПЕРЕЖИВАЮТ СУПРУГИ ИЗ-ЗА РАЗЛИЧИЙ В ПОДХОДАХ К ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

Клэр и Джордж были типичной американской семьей. Они хорошо выглядели, знали свое дело, происходили из высокопоставленных мормонских семей, прекрасно взаимодействовали друг с другом, а также со своими родительскими семьями. Они симпатизировали друг другу с детства, затем вместе учились в колледже и поженились, когда Джордж уже учился в медицинской школе. Они имели двоих детей (мальчика и девочку), владели большим загородным домом, принимали активное участие в общественной жизни, а их брак отличался прочностью и доверительными отношениями.

В сорок лет Клэр незапланированно забеременела, и у них родился мальчик с синдромом Дауна. Семья прошла все обычные этапы шока и гнева, но быстро адаптировалась. Скоро Томми стал радостью всей семьи. Клэр слышала, что пластическая хирургия может изменить многие типичные для этой болезни черты лица: разрезу глаз можно придать европейский вид, а также изменить форму его широкого носа. Джордж очень сомневался в целесообразности такой операции, считая, что это было просто отрицанием тех ограничений, с которыми Томми всегда будет сталкиваться вне зависимости от того, как он выглядит. Но поскольку практика доказала, что после подобных операций сверстники начинали охотнее принимать такого ребенка, Джордж согласился. Это было первое за пятнадцать лет совместной жизни решение, принимая которое Клэр и Джордж ссорились. Клэр всегда подталкивала Томми к тому, чтобы он делал то, чем занимались все ос-

тальные дети. Джордж больше был занят тем, чтобы защитить Томми от фрустрации и социально затруднительных ситуаций. Обсуждая определенный тип летнего лагеря, структуру в школе или обязанности по дому, Джордж и Клэр спорили и переживали последствия своих решений.

Когда они пришли на лечение, то не смогли вспомнить ни одного примера, когда бы решение по поводу Томми и его будущего принималось без борьбы. В отношении двоих других детей они оба применяли авторитетный стиль воспитания. У них редко возникали разногласия, и они могли поддерживать друг друга, принимая решения. Их разногласия всегда касались Томми.

За терапевтической помощью им посоветовал обратиться учитель, который работал над развитием способностей Томми и считал, что его родителям необходимо помочь принять решение, в какую среднюю школу отдать Томми. Они пытались отложить принятие решения, потому что знали, что никто из них не сможет изменить мнение другого. Их основные концептуальные различия были понятны. Каждый мог указать на многочисленные случаи на протяжении многих лет, когда его собственная концепция воспитания оказывалась верной, а концепция другого – нет.

После нескольких недель подробных обсуждений разных альтернатив терапевт составил большую таблицу, в которой он резюмировал все то, что обсуждала пара. Вот как выглядела эта таблица.

Что казалось полезным для Томми:

- сделать операцию (идея Клэр);
- сделать так, чтобы у Томми и его сестры была общая комната (идея Джорджа);
- начать заниматься языком с преподавателем (идея Джорджа);
- отправить Томми в лагерь вместе с братом и сестрой (идея Клэр);
- научить его кататься на велосипеде (идея Клэр).

Что могло травмировать Томми:

- то, что над ним смеялись другие дети в общеобразовательной начальной школе (идея отправить его в эту школу принадлежала Клэр);
- то, что ему давали те книги, которые он не мог читать (идея Клэр);
- регулярное участие в играх местной детской футбольной команды (идея Клэр);
- то, что оба родителя будут подписывать табель успеваемости (идея Клэр, чтобы ребенок не отставал в развитии от других детей);

- то, что преподаватель отдельно присматривает за ним во время завтраков в школе (идея Джорджа);
- то, что ребенку не разрешается посещать детские мероприятия (идея Джорджа);
- необходимость носить с собой мобильный телефон на случай экстренной помощи (идея Джорджа).

После того как они изучили этот список, стало вполне очевидно, что иногда выбор Клэр оказывался правильным, а иногда она делала неверные шаги. То же самое можно было сказать и о Джордже. Многие из его решений оказывали как позитивное, так и негативное влияние на Томми. Очевидно, никто из них не имел безукоризненной стратегии воспитания детей. Когда разговор стал смещаться от того, чтобы найти верную стратегию (что было невозможным и фрустрирующим), к тому, чтобы попытаться сделать правильный выбор в определенной ситуации, Джордж и Клэр почувствовали большое облегчение. Их подтолкнули к тому, чтобы они проанализировали возможности, которые не были автоматическим следствием той или иной общей стратегии. Они поняли, что какое бы решение ни было принято ими по поводу школы в этом году, возможно, в следующем году оно потребует пересмотра. Они договорились расширить процесс принятия решения и включить в этот процесс Томми и его брата и сестру. Самое главное – они пришли к выводу, что примут совместное решение, что в действительности и произошло.

Улучшению коммуникации способствовало то, что все остальные члены семьи представляли свои идеи и настраивались на проведение четырех сессий «размышлений», во время которых можно будет анализировать разные идеи, но не принимать решений. Это могло поддержать обоих партнеров, они имели возможность что-то почерпнуть для себя из этих разговоров и изменить свои мнения в соответствии с полученной информацией. Они начинали каждую сессию со слов: «Я нахожусь в процессе поиска хорошего решения и надеюсь на то, что ты сможешь представить мне новые способы рассмотрения наших альтернатив». Они заканчивали каждую сессию словами: «Я собираюсь подумать над тем, что ты сказал(-а). Я попробую усовершенствовать свою позицию. Спасибо тебе за то, что ты попытался (попыталась) объяснить свою точку зрения». Несмотря на то, что в самом начале эти утверждения, которые были написаны на специальных учетных карточках и вручены паре, казались очень неестественными, оба супруга почувствовали, как это помогло им направить их беседы в конструктивное русло.

Джордж и Клэр продолжали появляться у терапевта один или два раза в год, чтобы обсудить то, что их беспокоит в жизни Томми, и рассказать, как они решали все возникающие в этой связи воп-

росы. Сегодня Томми работает полный рабочий день в специальном дошкольном учреждении, которое он сам посещал в детстве. Родители готовят его к тому, что в ближайшем будущем он будет жить в группе.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 1: ОЦЕНИВАНИЕ СТИЛЯ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Существует много универсальных интервенций, которые могут использовать родители для исправления проблемного поведения своих детей, например, имитация, усиление, тайм-аут и систематическое решение проблем. Однако каждого родителя необходимо подвести к этим техникам и проинструктировать о том, как их использовать в зависимости от его или ее стиля воспитания детей. Терапевт должен представить конкретные объяснения стиля для каждого метода. Иными словами, у либеральных родителей усилится мотивация к изменениям, если они будут считать, что это поможет ребенку научиться быть более гибким; авторитарные родители будут иметь большую мотивацию к изменениям, если ребенок, по их мнению, станет более покладистым.

Когда пара обращается за помощью в решении проблемы ребенка, терапевту следует в первую очередь оценить стиль, которым родители руководствуются при воспитании детей. Каждому родителю необходимо задать следующий вопрос: «Отметьте на шкале от 1 до 100, насколько любящим и нежным вы были по отношению к (имя ребенка) за последние несколько недель? Сколько времени вам приходится тратить на то, чтобы ограничить его в том, что он хотел бы делать, или предписывать ему выполнение того, что он не хочет (оценивание степени контроля)?» 50 баллов – это то, как обычный родитель будет действовать по отношению к обычному ребенку. Высокие показатели привязанности и контроля свидетельствуют об авторитете родителей; высокие показатели привязанности и низкие показатели контроля свидетельствуют о том, что родители либеральны; родители, у которых отмечаются низкие показатели привязанности и высокие показатели контроля, относятся к авторитарному типу; и родители с низкими показателями привязанности и контроля – это невнимательные родители. Родитель, который говорит, что он или она отметил бы 80 (любовь) и 80 (ограничения), по-видимому, является авторитетным родителем, который хорошо воспримет совет о том, как воспитывать детей и научиться ожидать от ребенка того, что соответствует развитию в этом возрасте. Родитель, который отмечает 20 (любовь) и 20 (ограничения), по-видимому, является невовлечен-

ным, и ему может потребоваться существенно пересмотреть как свой стиль воспитания, так и опыт взаимодействия с ребенком, прежде чем затрагивать вопросы неверного поведения. Несмотря на то, что валидность самоотчетов при оценивании стилей воспитания детей неопределенна, терапевты понимают необходимость использовать эти сделанные наспех вербальные оценки для подтверждения их клинической интуиции.

Когда терапевт чувствует, что каждый из партнеров использует определенный стиль воспитания, он может очень аккуратно объединить анализ того, что подходит с ребенком в определенном возрасте, с размышлениями о том, что можно сделать, чтобы научить ребенка определенному поведению, которое соответствует его возрасту. Это обычно приводит к успешной интервенции и к тому, что родители садятся за стол переговоров.

Различия между мужским и женским подходами к воспитанию детей

Когда вы становитесь матерью, вы уже никогда не остаетесь один на один со своими мыслями. Вы связаны со своим ребенком и со всеми теми, кто соприкасается с его жизнью. Матери всегда приходится два раза подумывать: один – за себя и другой – за ребенка.

Софи Лорен

Существуют различия в том, как воспитывают детей мужчины и женщины. Мужчины больше играют с детьми, чем матери; матери чаще, чем отцы, занимаются подготовкой детей к жизни в обществе и обсуждают с ними межличностные вопросы (Lamb, 1977; McBride and Mills, 1993). Матери часто пытаются убедить своих детей слушать и подчиняться. Пытаясь добиться от своих детей дисциплины, матери чаще прибегают к использованию стратегий, вызывающих чувство вины, в то время как у отцов отмечаются сильные уверенные стратегии (Stafford and Bayer, 1993). Супругам необходимо признать, что их стили взаимодействия с детьми будут отличаться. Эта непохожесть, очевидно, является основополагающей для детей, и ее невозможно избежать, потому что так устроен человек.

В главе 5 мы поговорим о том, что матери в течение дня по-прежнему выполняют очень много функций, касающихся детей (Crouter and Crowley, 1990). Тем не менее, отцы все больше вовлекаются в работу по дому, так же, как и в социальную жизнь семьи. Исследования по-

казали, что семейная жизнь улучшается, когда отцы принимают на себя равные функции по уходу за ребенком, а у ребенка улучшаются психологическая адаптация и социальные навыки, когда отец принимает участие в его социальной активности, например, в Программе для начинающих (Head Start program) (Levine, 1993). Однако в целом вне зависимости от принадлежности к социальному классу, статуса на работе или образования родителей, матери делают в этой области больше, чем отцы.

Таффель (Taffel, 1993) считает, что преобладающая парадигма при воспитании детей, когда «мать несет ответственность, а отец помогает», является главным фактором, лежащим в основе обычных разногласий между супругами во многих полных современных семьях. Таффель приводит доводы, что женщины не меньше мужчин способствуют тому, чтобы такое затруднительное положение возникло. Женщинам трудно отказаться от бесконечной рутины в силу трех факторов: (1) многие женщины полагают, что им намного легче просто сделать работу самим, и это будет меньшим стрессом; (2) другие считают, что роль, связанная с заботой о детях, главным образом женская; (3) и если дети не вырастут «правильными», то общество возложит вину за это на мать. Поэтому женщина значительно больше стремится вложить в ребенка, так как чувствует свою конечную ответственность.

Предложения Таффеля о разделении функций по воспитанию требуют от мужчин развития и выражения своих позиций, касающихся воспитательного процесса. Многие современные люди, в том числе и психологи, занимающиеся проблемами гендерных ролей, задаются вопросом, проявляется ли эта тенденция у мужчин в равной степени, как и у женщин (связано ли это с генетикой, социализацией или в равной степени и с тем и с другим). Когда оба родителя принимают одинаковое участие в воспитании детей (о чем говорит Таффель) предполагается, что мужчины и женщины лучше всего чувствуют себя в таких ситуациях, когда каждый из них может разработать аналогичные модели поведения и позиции, характерные для обоих полов. В идеале женские и мужские характеристики должны присутствовать у каждого индивида. Как мужчинам, так и женщинам следует научиться заниматься теми видами деятельности, которые доставляют удовлетворение, и предаваться тем размышлениям, которые в норме являются типичными для одного из полов. Если бы все родители были «моноандрогинными» и проявляли как мужские, так и женские позиции и поведенческие модели, тогда воспитание детей могло стать действительно совместной деятельностью (Trebilcot, 1993).

В отличие от такого моноандрогинизма, радикальные социальные теоретики давно являются сторонниками модели полиандрогинизма, когда поддерживаются не какие-то единственные образцы поведения или позиции, которые должны быть приписаны всем людям, а скорее различные альтернативы, включая «чистую» женственность и мужественность, а также и то и другое (Safilios-Rothschild, 1974). В данной модели это зависит от каждой пары, от того, как они будут анализировать свои действия и находить оптимальные пути выражения своего уникального потенциала, потребностей и способностей как родителей. Здесь Таффель (1993) вводит понятие «бесконечный список» и утверждает, что несправедливость заключается в том, что женщинам приходится самим составлять этот список и осуществлять все предусмотренные в нем действия, что могло бы быть главной обязанностью отца или матери или они могли бы это делать вместе. Важно то, чтобы признавался и ценился вклад каждого партнера и чтобы каждый партнер вносил тот вклад, на который способен (Belsky, 1993).

Тест 2 («Кто несет ответственность за детей?») поможет парам проанализировать то, как они разделяют между собой обязанности.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 2:

ПРОГРАММА «ШЕСТЬ ШАГОВ»

ДЛЯ УРАВНИВАНИЯ РОДИТЕЛЬСКИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ

Таффель (Taffel, 1993) предполагает, что выполнение шести следующих позиций помогает родителям научиться более справедливому разделению обязанностей.

1. В течение нескольких дней каждая пара составляет список того, кто и что делает с детьми и для детей. Обоснованное измерение ежедневного вклада каждого из родителей позволяет сократить степень отрицания и увеличить число инсайтов. Повышение сознания вместе с самоконтролем, безусловно, будет стимулировать сами изменения, особенно если основная линия супружеского мониторинга очень низкая.
2. Матерям и отцам необходимо знать, что никто из них не несет единоличной ответственности за то, какими вырастают их дети. Родителям необходимо осознавать, что дети оказывают на них влияние, равно как и они влияют на детей. При обсуждении родителями наихудших опасений в том, какое влияние они уже оказали на своих детей, будет полезно подкреплять разговор какими-то деталями, которые имеют отношение к данной семье. Исторически так сложилось, что в психологической лите-

ратуре безжалостно клеймили матерей за болезни их детей – от шизофрении до преступных действий. Если люди будут лучше разбираться в вопросах о роли генетики и возросшего влияния социума, это поможет снять с родителей, особенно с матерей, нескончаемую «вину» за детей, которые не добиваются успеха в жизни.

3. Матерям необходимо научиться обращаться за помощью – последовательно, уверенно и с ощущением товарищеских отношений. Многие терапевты, которые придерживаются идей феминизма, сталкиваются с трудностями при выполнении этих рекомендаций. Если воспитание детей представляет собой партнерство, то не следует переводить одного партнера в более низкий разряд, когда он просит другого партнера разрешить ему внести свой посильный вклад (A. Boscov, personal communication, September 17, 1995). Знать, когда что-то необходимо сделать и положить начало проекту столь же важно, как и само осуществление проекта. Если холодильник пуст и нет ничего на обед, следует обратить внимание на этот факт, наметить необходимые покупки и запланировать поход в супермаркет – это и есть важное подготовительное поведение. Если жена приходит домой и просит приготовить обед, ее просьба будет бессмысленной, если не был заложен фундамент. Женщины часто считают, для того чтобы обеденный стол был накрыт, они должны встать утром и сказать своему мужу: «Ты не мог бы проверить, есть ли в холодильнике какая-то еда на обед? Ты не мог бы сходить в супермаркет и купить все необходимое?» Иными словами, обратиться за помощью не так легко, как может показаться на первый взгляд.
4. Матери должны научиться воздерживаться от критики в адрес отца, если когда-то обратились за помощью и получили ее. Лучше ценить стремления другой стороны (плохо сложенные вещи или не до конца вымытый пол), чем взыскивать за то, что это была единственная робкая попытка. Плохо выполненная работа, которая является результатом сопротивления и пассивно-агрессивного отношения, а не некомпетентности, приводят жену в растерянность. Она будет испытывать негодование, и ее гнев будет возрастать, если она воздержится от критики; она же знает, что работа может быть выполнена хорошо. Тем не менее, если жена действительно выразит свое неодобрение, муж будет действовать так, как если бы она совершенно не ценила его вклада, когда он не соответствует ее стандартам. Ответ для многих пар будет таким: разрабатывайте совместные стандарты выполнения ежедневных операций.

5. Не следует приобретать привычку благодарить отца за его участие. Это не огромное достижение. Это единственный ответственный способ поддержания семьи в современном мире. Избыток слов благодарности со стороны жены означает, что муж любезно помогает жене выполнять дела по дому.
6. Матерям следует больше путешествовать. Не стоит оставлять еду на неделю вперед и готовить все необходимое для ребенка – муж должен нести ответственность за все с того момента, как он услышал «до свидания». Собирается ли женщина нанести визит родственникам, отправляется ли в командировку или планирует провести выходные с друзьями, если она научится успешно делегировать свои полномочия, то будет способна ослабить привычный для нее контроль.

Влияние родительских конфликтов на детей

«Не следует выяснять отношения на глазах у детей». Эта истина не лишена здравого смысла. Исследования уже давно подтвердили, что супружеские разногласия тесно связаны с тем, что у детей отмечается неспособность к адаптации. Более продвинутое исследование указывало на то, что открытые конфликты между родителями в присутствии детей увеличивают риск возникновения проблем у ребенка (David et al., 1996; Grych and Fincham, 1990). Чем чаще происходят ссоры и чем они интенсивнее, тем более негативное влияние они оказывают на психику ребенка (Fincham, 1994; Jouriles, Bourg, and Farris, 1991).

Существует много различных объяснений тому, как супружеские конфликты служат своеобразным медиатором развития детской психопатологии. Ребенок слышит, как ругаются его родители, и это представляет угрозу для его собственной безопасности и для безопасности его личности. Ребенок становится свидетелем жарких, причиняющих боль перепалок между самыми любимыми людьми, что само по себе является для него очень тяжелым переживанием и приводит к тому, что он начинает испытывать страх перед похожими проявлениями гнева или развязного поведения.

Мы все интуитивно чувствуем, что дети понимают многие нюансы и эмоциональное содержание споров, возникающих между родителями. Поэтому нет ничего удивительного в том, что в результате исследований выясняется: дети бывают меньше расстроены, если видят, что после ссоры их родители помирились и вновь счастливы. Если же они чувствуют, что враждебность между родителями все еще сохра-

няется, их переживания усугубляются. Детям не нужно знать, как была разрешена ситуация; им всего лишь необходимо быть уверенными, что родители снова счастливы. Когда отношения между родителями продолжают оставаться напряженными, то многие дети неизбежно ощущают эмоциональную небезопасность, испытывают тревогу или раздражение (Davies, Myers, and Cummings, 1996).

Другая теория заключается в том, что конфликт в супружеских отношениях неблагоприятно влияет на последовательность и качество воспитания ребенка. Когда родители несчастливы друг с другом, скорее всего, их действия по отношению к детям будут отличаться непостоянством и иррациональностью, детей легко можно будет использовать как козлов отпущения. Создается впечатление, что супруги в браках с нарушениями склонны начинать свои воспитательные речи так, чтобы ребенок испытал тревогу и чувство вины. Кроме того, чем большую вербальную и физическую агрессивность родители проявляют друг к другу, тем больше вероятность, что они будут проявлять агрессию и по отношению к детям. Постоянные супружеские конфликты забирают столько эмоциональных сил, что родители быстро становятся неспособными признать эмоциональные потребности детей и реагировать на них (Fincham, Grych, and Osborne, 1994).

Маловероятно, что дети будут слушаться родителей, когда те переживают серьезный супружеский конфликт. Возможно, это происходит потому, что пары, имеющие нарушения, больше ссорятся по поводу стратегий воспитания детей и менее последовательны в том, как они реагируют на детей. Такая непоследовательность провоцирует у детей тревогу и смущение. Дети не уверены в том, что действительно требуется, они вынуждены находить свои собственные помогающие ресурсы, что представляет собой компромиссное решение по отношению к тому стрессу, который испытывают дети, когда их родители ссорятся. В результате они не слушаются или не способны успешно выполнять просьбы родителей (Webster-Stratton, 1989). Важное лонгитюдное исследование, проведенное Бельски и коллегами (Belsky and colleagues, 1991), показало, что отцы, которые сообщали о том, что испытывали меньше чувств к своим женам на протяжении супружеской жизни, имели более непослушных детей. Таким образом, в браках с нарушениями напряжение возвращается обратно отцам; они оказываются намного больше расстроены непослушанием детей, чем отцы в счастливых браках (Easterbrooks and Emde, 1988).

Родительские ссоры оказывают на мальчиков и девочек разное влияние, и это неудивительно. Больше вероятность, что девочки, болезненно реагирующие на родительские проблемы, пропустят конфликт через себя (интернализация) и так или иначе будут ощущать свою вину или ответственность. Они чувствуют, что должны заставить родителей ладить друг с другом. С другой стороны, мальчики, скорее всего, станут агрессивными и воплотят проблемы в конкретную форму. Мальчики, хорошо умеющие справляться с трудными ситуациями, защищены от неблагоприятного влияния родительских ссор; девочки подвергаются этому влиянию вне зависимости от уровня их навыков. Это может быть связано с тем, что женщины чувствуют свою личную ответственность за сохранение положительных социальных реакций (Cummings, Davies, and Simpson, 1994).

На мальчиков и девочек разное влияние оказывает и то, что родители в силу своих половых различий могут предложить своим детям разное качество родительско-детского взаимодействия. Коуэн и коллеги (Cowan and colleagues, 1996), изучавшие поведение детей дошкольного возраста, пришли к выводу, что неразрешенные вопросы отцов, которые присутствовали при супружеских раздорах в своих родительских семьях, находили свое воплощение в поведении детей в группе (экстернализация). Учителя часто отмечали, что такие дети не выполняют задания, не слушаются, нарушают правила, вступают в споры, обманывают, не сотрудничают, затевают перепалки и не способны спокойно сидеть. Это в отличие от детей, отцы которых имели понятные, обстоятельные, последовательные и гармоничные отношения с каждым из родителей (даже если эти отношения носили негативный характер). Те дети, у которых не отмечалось экстернализации, сотрудничали с другими детьми и у них не обнаруживали проявлений агрессии. С другой стороны, у детей, чьи матери имеют неразрешенные проблемы с родительской семьей, было отмечено поведение с выраженной интернализацией. Такие дети, по сообщению учителей, были более унылыми, застенчивыми, нервными и предпочитали деятельность, не предусматривающую участия других лиц. Дети, чьи матери имели прочные отношения со своими родителями, характеризовались как общительные, веселые и расслабленные. Результаты этого исследования в действительности значительно сложнее: определенный процент матерей также вызывал экстернализованное поведение у детей (39% различий в сравнении с 69%), а у части отцов дети также проявляли интернализованное поведение (41% различий в сравне-

нии с 60%). Тем не менее, половые различия весьма значительны и наводят на размышления.

Темперамент также влияет на то, как дети будут реагировать на конфликт родителей. Некоторые дети, едва начинают ходить, уже имеют более сложный темперамент. Они намного сильнее реагируют на ссоры супругов, чем дети, имеющие более ровный характер (Easterbrooks, Cummingz, and Emde, 1994).

Дети защищены от разрушительного влияния родительских раздоров, когда они чувствуют, что имеют близкие и стабильные отношения с каждым из родителей. Ребенок, будь то мальчик или девочка, уверенный в том, что у него любящие и прочные отношения с каждым из родителей, получает наилучшие шансы вырасти эмоционально здоровым человеком.

РЕВЕРСИВНЫЙ ПОДХОД: КАК ДЕТИ ВЛИЯЮТ НА РОДИТЕЛЕЙ

Многие годы мы с мужем были сторонниками того, чтобы отдыхать отдельно от детей, но они все равно умудряются достать нас.

Эрма Бомбек

Дети во многом определяют то, как их родители будут относиться к ним. Родители напрямую не планируют свои подходы к воспитанию детей и не проецируют свои личные психопатологии и идеализации на еще не испорченного посторонним влиянием ребенка. Каждый ребенок дает сильный стимул, побуждающий к разным типам родительских реакций. Было проведено несколько очень плодотворных исследований, которые эмпирически подтвердили эту точку зрения. В одной исследуемой группе детей в возрасте десяти лет обучали проявлять либо оппозиционное поведение, либо поведение, характеризующееся социальными уходами, во время настольной игры с разными матерями. Результаты показали, что матери адаптировались к типу детей, с которыми они взаимодействовали в данный момент, проявляя жесткость по отношению к ребенку, который находился в оппозиции. В других экспериментах детей, которые только делали свои первые шаги, одевали в комбинезоны, которые не позволяли определить пол ребенка, а затем произвольно давали детям мужские и женские имена. Взрослые взаимодействовали с детьми по-разному, в зависимости от предполагаемого пола ребенка.

Раздражение родителей и стратегии воспитания

Многие поведенческие реакции детей действуют подобно пусковым механизмам и провоцируют раздражение родителей. Но не все родители одинаково интенсивно реагируют на одинаковые провоцирующие модели поведения. Ниже приводятся десять поведенческих реакций детей, которые вероятнее всего будут провоцировать родительский гнев:

1. Непослушание ребенка.
2. Родитель видит, что ребенок допускает те же самые ошибки, что и он сам.
3. Соперничество братьев и сестер.
4. Вторжение ребенка в личную жизнь родителей.
5. Родитель устал от ребенка, который постоянно суетится и предъявляет какие-то требования.
6. Незрелые действия ребенка.
7. Ребенок отвергает родителя или пытается избегать общения с ним.
8. Ребенок проявляет характер – либо в действиях, либо эмоционально.
9. Ревность, вызванная тем, что ребенок делает что-то лучше, чем сам родитель.
10. Своим поведением в общественном месте ребенок ставит родителя с неловкое положение.

Родители отличаются своей манерой дисциплинировать детей, реагируя на разные пусковые механизмы. Различные ситуации могут провоцировать самые разнообразные реакции: поведение, которое один родитель находит привлекательным, другой считает отвратительным. Анализируя различия родителей, испытывающих гнев в тех или иных ситуациях, терапевт может прогнозировать степень супружеского конфликта, который возникнет из-за воспитания детей.

Но даже когда какие-то ситуации вызывают раздражение и у отца, и у матери, их способы обращения с гневом могут существенно различаться и быть источником основного конфликта. Раздраженные ребенком родители демонстрируют разные стили общения с ним: они могут прибегнуть к телесному наказанию, отругать ребенка, прекратить с ним общаться, пересмотреть его привилегии или просто что-то ему объяснить. Многие споры между супругами разворачиваются вокруг того, следует ли прибегать к физическим наказаниям, чтобы добиться от ребенка дисциплины, или достаточно ограничиться словами.

В семье, где есть и отец, и мать, родительское наказание не приносит желаемого эффекта, когда к нему прибегает только один из родителей. Возможно, это происходит потому, что родители концентрируют внимание на том, кто из них будет следить за дисциплиной, и не в состоянии понять, как влияют совместные дисциплинарные взыскания. Исследователи обратили внимание на то, что в семьях, где только один из родителей следит за дисциплиной, существует значительная корреляция между применением физического наказания матерью и отцом (по крайней мере, так происходит в отдельных регионах Америки). Чем чаще отец прибегает к физическим наказаниям в качестве дисциплинарной меры, тем больше вероятность, что и мать также будет использовать эту стратегию. Родители используют похожие способы наказания, несмотря на то, что один из них может чаще и интенсивнее прибегать к нему, чем другой. Клиницистам важно осознавать это, поскольку влияние, которое оказывают физические наказания на ребенка, может быть намного сильнее, чем можно проследить в первоначальном отчете родителя (Nobes and Smith, 1997).

Родители, дети которых проявляют агрессию в общении со своими сверстниками или доминируют над другими детьми, часто извлекают пользу из анализа своих индивидуальных и совместных стилей наказания. Доподлинно известно, что чем чаще родители физически наказывают детей, тем больше вероятность, что такие дети будут издеваться над своими друзьями (Nobes et al., 1999). Если оценивать в общем методы наказания со стороны матери, отца и других лиц, которые занимаются воспитанием детей, то становится понятным общее влияние агрессии. Каждый родитель понимает, что не является единственным человеком, который учит ребенка тому, что сила – это способ получить желаемое. Поэтому необходимо преодолеть эту общую направленность и научиться альтернативными методами добиваться хорошего поведения детей.

Отношение к физическим наказаниям как к форме дисциплинарного взыскания очень варьируется в разных культурах, но в Америке многие родители полагают, что они должны прибегать к телесным наказаниям, чтобы продемонстрировать своим детям ценности правильного и неправильного поведения. И все же стереотипы, сложившиеся в культуре, чаще всего представляют собой чрезмерное обобщение. Например, существуют данные, опровергающие распространенное представление о том, что афроамериканские родители предпочитают физические наказания. Подобно тому, как ведут себя многие представители других этни-

ческих групп американцев, афроамериканцы могут отдавать предпочтение авторитетному стилю, при котором физическое наказание используется только в тех случаях, когда ребенок напрямую бросает вызов авторитету родителя. С другой стороны, американцы – выходцы из стран Карибского бассейна используют физические наказания как наиболее подходящую дисциплинарную стратегию (Bradley, 1998).

Семейные терапевты пришли к общему мнению, что когда допускаются физические наказания, вмешательство требуется в тех случаях, если ребенок часто получает физические травмы, родитель поступает импульсивно и испытывает гнев или если родители не владеют иными, «некарательными» стратегиями воспитания. Однако многие терапевты считают все физические наказания формой жестокого обращения с детьми и поэтому говорят об их недопустимости.

Многие исследования, проведенные среди животных, подтверждают: когда наказание является достаточно интенсивным, целевое поведение может полностью сдерживаться. К сожалению, наказание влечет за собой возникновение сильного страха и ненависти к тому, кто наказывает. В сущности, результат, получаемый от физического наказания, никогда не оправдывает заплаченной цены. Многие родители полагают, что не все виды физического наказания одинаковы и что времена жестоких побоев остались в далеком прошлом. Представление о том, что небольшая боль не представляет для детей никакой опасности, опровергается тем фактом, что мягкие формы наказания зачастую требуется ужесточать, чтобы поддерживать их эффективность. Существуют и определенные моральные нормы, согласно которым осознанное причинение боли другому человеку недопустимо.

Физические наказания часто становятся причиной психических расстройств у детей. Чем жестче наказание и чем чаще оно применяется, тем более тяжелой будет реакция. Даже в случаях умеренно жестокого обращения с детьми у них могут развиваться разного рода психопатологии и возрастает агрессия, направленная на них самих, на сверстников, братьев и сестер, а впоследствии на супругов и детей.

Родители, не знающие об особенностях детского развития, чаще испытывают раздражение и заходят в тупик. По мере того, как они узнают о разных возрастных категориях и этапах, они начинают лучше чувствовать изменяющиеся потребности и ограничения своих детей, и вероятность того, что они будут жестоко обращаться с детьми, уменьшается. Однако неведение не единственная причина жестокого обращения. Родители жестоко обращаются с детьми еще и пото-

му, что ребенок представляет собой наиболее типичную беспомощную жертву. Для того чтобы дать выход всем своим фрустрациям, взрослые без труда могут использовать ребенка в качестве своеобразного козла отпущения.

***Как сделать так, чтобы они слушались:
анализ взаимных уступок и того,
что преимущественно приводит к раздорам***

Одна из основных причин разногласий между супругами состоит в оппозиционном поведении детей. Отцы высказывают неодобрение стратегиям воспитания, к которым прибегают матери, когда ребенок не слушается; а матери в свою очередь не поддерживают стратегии отцов. Оба родителя редко ценят то, что ребенок участвует в этих битвах, и выражают сочувствие по этому поводу! Оппозиционное поведение рассматривается как норма во время таких «страшных битв». Кроме того, широкое распространение получил миф о том, что «хороший» родитель может сделать ребенка послушным. Однако это не так. Дети отказываются слушаться своих родителей, и это обусловлено их собственными реальными потребностями и личностными стилями. Родителям необходимо справедливо обосновывать свои требования к ребенку и учиться вести с ним переговоры (Stafford and Bayer, 1993).

Родители не являются для своих детей образцами послушания. Дети чаще реагируют на просьбы и требования родителей, чем взрослые на просьбы и требования детей (Stafford and Bayer, 1993). Несмотря на то, что многие родители по-прежнему считают, что их задача – предъявлять требования, а ребенка – подчиняться им, при авторитарной стратегии воспитания отмечается тенденция к тому, что люди испытывают фрустрацию и негодование.

Когда и родитель, и ребенок реагируют на просьбы друг друга, их взаимоотношения улучшаются. Для того чтобы это продемонстрировать, был проведен эксперимент, во время которого мать и дочь вместе пили чай. Когда мать положительно реагировала на просьбы своей дочери, девочка отвечала согласием на просьбы матери. Но когда мать не желала соглашаться с предложениями дочери, возникала большая опасность, что совместные чаепития закончатся фрустрацией или слезами (Rocissano, Slade, and Lynch, 1987).

В других стратегиях воспитания детей, помимо взаимности, отмечается тенденция к росту послушания. Но все эти стратегии направ-

лены на то, чтобы родитель настроился на работу с единственным в своем роде ребенком, стал понимать особенности возраста, характера, потребности и уровень фрустрации ребенка. Меньше всего проблем с поведением детей имеют те родители, которые делают очень много и вкладывают огромную энергию в «прерывающее отвлечение внимания» (Holden and West, 1989). Если они хотят, чтобы дети ложились спать в 8:30, им надо проследить за тем, чтобы в 8:00 был выключен телевизор и устранены другие отвлекающие факторы. Если они хотят, чтобы ребенок выполнял домашние задания после школы, они присутствуют при этом, чтобы убедиться, что работа выполнена (или лицо, замещающее родителя, направляет ребенка). Таким образом, родителям никогда не приходится отдыхать. Они редко имеют возможность уделять друг другу внимание. Забота о том, чтобы создать и поддерживать соответствующую атмосферу в доме, главным образом ложится на плечи женщины. Тогда у мужчин создается ощущение, что их игнорируют, пренебрегают ими и преуменьшают их роль, так как они безуспешно пытаются взаимодействовать со своими женами. Мужчина в какой-то степени оказывается в изоляции, так как зачастую жена переключает значительную часть своего внимания на изучение и организацию окружающей обстановки, уделяя своему супругу меньше внимания. В свою очередь мужчины, которые обеспечивают охрану окружающей домашней атмосферы, аналогично воспринимаются своими женами.

Принимая во внимание все эти параллельные потребности не удивительно, что родители действуют иначе, когда находятся наедине с детьми, чем когда взаимодействуют с детьми в присутствии жены. Несмотря на общее ощущение недостатка заботы со стороны супруга, родители больше взаимодействуют друг с другом и уменьшают непосредственное взаимодействие с ребенком, когда все трое находятся вместе, по сравнению с теми ситуациями, когда с ребенком находится один из них. Когда они вступают в активное взаимодействие с ребенком, характер взаимодействия меняется. Литтон (Lytton, 1980) обнаружил, что слова матерей приобретали более позитивную окраску в присутствии отцов. Матери были менее требовательны к детям в присутствии отцов. Таким образом, матери подчеркивали роль воспитания детей, когда присутствовали их мужья. Однако когда в одной комнате с детьми находятся и мать, и отец, дети скорее будут слушать указания именно матери.

Самооценка ребенка и ее благоприятное влияние на родителя

Доказано, что родители могут поддерживать или разрушать самооценку ребенка, однако и уровень самооценки ребенка дает возможность определить, как родители реагируют на него (Felson and Zielinski, 1989; Rosenberg, 1965). Например, дети с низкой самооценкой имеют нередко прибегают к использованию защит, уходят в депрессию и/или ведут себя вызывающе. Как правило, такое поведение вместо позитивных реакций провоцирует негативные или карательные реакции родителей.

Люди, критикующие родителя за то, что тот постоянно кричит или контролирует ребенка, часто с удивлением обнаруживают, что их собственное поведение ничем не отличается, когда их просят побыть с ребенком и присмотреть за ним в течение определенного времени. Бартл, Андерсон и Сабателли (Bartle, Anderson, and Sabatelli, 1989) документально подтверждают то, что детей с высокой самооценкой воспитывать намного легче, и снижение напряжения, связанного с исполнением родительских ролей, сокращает отрицательные моменты и стресс супружеских отношений.

Родители отдают своим детям очень много времени и энергии, поэтому неудивительно, что успех или поражение ребенка в определенный период времени оказывает непосредственное влияние на то, насколько родитель ощущает себя успешным или терпящим поражение. Многие родители могут вспомнить, как они гордились школьными и спортивными достижениями детей.

Когда отпрыск молод, вызывает всеобщую симпатию к себе и у него впереди масса возможностей, родители ежедневно поддерживают его умными замечаниями, говорят ему, что он не по годам развит или в совершенстве владеет какими-то навыками. Когда же дети вступают в пубертатный период и начинают поступать так, как считают нужным, они сталкиваются с более очевидными поражениями, межличностными конфликтами и глубоко личными страхами, что вызывает страдания родителей. Матерям приходится бороться с трудными подростками, что отрицательно сказывается на самооценке этих женщин, и они начинают сомневаться в своем умении воспитывать. С другой стороны, если подростки чем-то увлечены и добиваются успеха, способны выражать близость и понимание, тогда самооценка родителя повышается (Demo, Small, and Savin-Williams, 1987).

Генетические границы двойной направленности

Наряду с тем, что между родителем и ребенком существует сильное взаимное влияние, воздействие оказывают также определенные биологические ограничения. Многие супруги пытаются решить, какие черты детского характера они могут изменить благодаря своему влиянию, а какие следует просто воспринимать такими, какие они есть. Наука представляет все больше и больше подробной информации, и родители уже могут не обвинять себя и своих супругов за то, что их детям необходимо бороться с неизбежными недостатками и проблемами, свойственными природе человека.

С каждым годом генетике и ее роли уделяется все больше и больше внимания, получает распространение и более рациональная точка зрения: влияние родителей на детей или на их формирование тоже не безгранично. Родители могут научить детей общим ценностям и делают это, но дети живут по своим принципам и в соответствии со своими собственными сценариями. Например, родитель стремится привить ребенку честность, а потом его приводит в ужас то, что ребенок отказывается идти в колледж, потому что чадо «честно» не хочет ходить в школу.

Многие генетически детерминированные предрасположенности взаимодействуют с окружением, что придает очертания человеческой судьбе. Многие врожденные свойства темперамента, такие как социальный уход, плохое настроение и негибкость, были отмечены у детей, которые впоследствии, в подростковом возрасте, имели проблемы, связанные с поведением или употреблением наркотических веществ. Одно исследование показало, что чем более под воздействием биологических факторов отклоняется от нормы темперамент детей, тем более тяжелые формы принимает употребление ими наркотиков (Glantz, 1992). Тем не менее, врожденные качества темперамента, причиняющие самый большой вред, очевидно, связаны с областью эмоций. Дети, которые с самого раннего возраста часто бывают в плохом настроении, имеют низкий порог эмоционального возбуждения (разочарования), низкую способность успокаиваться и склонность к социальному уходу, рискуют впоследствии столкнуться с проблемами адаптации. Определенные черты характера прослеживаются с самых первых дней жизни и являются достаточно стабильными. Многие психологи, которые занимаются вопросами психологии развития, считают, что имеющиеся данные указывают на то, что родители не могут провоцировать возникновение этих качеств у детей, – это генетическая данность.

Характер родителя сильно взаимосвязан с характером ребенка и оказывает на него непосредственное влияние. Блэксон и коллеги (Blackson and colleagues, 1994) провели серию исследований, пытаясь понять, какие факторы определяют проблемы, связанные с поведением ребенка, среди преимущественно европейских семей, в которых отцы принимают наркотические вещества. Хорошо известно, что такой отец ставит своего ребенка в ситуацию, когда тот рискует столкнуться с подобными проблемами; однако одни дети, по-видимому, необыкновенно стойко переживают подобные стрессовые факторы, в то время как другие оказываются в высшей степени уязвимыми. Что же делает одного ребенка устойчивым, а другого уязвимым? Блэксон и коллеги пришли к выводу, что взаимосвязь характеров отца и сына может объяснить ситуации, в которых употребление отцом наркотических веществ оказывало пагубное влияние. В тех случаях, когда отец и сын имели разные характеры, были обнаружены наиболее деструктивные семейные взаимодействия и проблемы с поведением. В этих исследованиях характер оценивался посредством самоотчетов и интервью. Оценка проводилась по трем основным параметрам: насколько часто сын и отец прибегали к уходу в неизвестных или стрессовых ситуациях; насколько гибкими или ригидными были их стили разрешения проблем и относились ли они к типу, пребывающему в хорошем или плохом настроении.

В группе, где отцы и сыновья имели наибольшее число уходов, демонстрировали ригидное поведение и плохое настроение, у молодых людей были отмечены более экстернализированные и интернализированные реакции. По оценкам матерей, дети были более склонны к депрессии, соматическим жалобам и социальным уходам, необщительны, obsесивно-компульсивны. Иными словами, объединив трудный характер отца и трудный характер сына, можно было прогнозировать проблемы с поведением у сына. Когда двум людям с трудным характером необходимо вступать во взаимодействие друг с другом, напряжение и конфликты неизбежны. Когда добавляется стрессовый фактор, связанный употреблением отцом наркотических веществ, характер двух мужчин является ключевым фактором, определяющим, какие дети станут жертвой проблем, которые будут принимать клинические формы. Представляется, что сыну, имеющему трудный характер, можно помочь или защитить его в период подросткового развития, если отец будет служить ему примером, показывать более адаптивные черты характера и сможет хорошо относиться к своему сыну.

Родителей, имеющих трудный характер, больше всего необходимо направлять в том, как им следует реагировать на эмоциональную лабильность своих детей. Им необходимо научиться тому, как не обострять проблемы. Если не проводить интервенций, то сыновья преждевременно уйдут из сферы родительского влияния и поддадутся девиантному влиянию своих сверстников или совершат социальный уход. Если мать сможет улучшить взаимоотношения со своим сыном, настроить их на позитивную волну, то тем самым она обеспечит необходимый буфер своему ребенку. Эта точка зрения подчеркивает адаптивный характер родительско-детской лояльности, а также негативного влияния таких отношений.

Другим биологическим фактором, существенно определяющим то, какими вырастают наши дети, является темп развития ребенка. Неоднократно показывалось, что рано созревающие мальчики имеют сильные социальные преимущества. Их рассматривают как более привлекательных и компетентных. Более вероятно, что они станут лидерами и в подростковом возрасте, и когда вырастут. Родители и учителя много ожидают от них в зрелом возрасте, и им представляется больше независимости и ответственности в более раннем возрасте. Азы этих способностей, которые закладываются в раннем возрасте, дают рано взрослеющим мальчикам еще более серьезные преимущества. С другой стороны, раннее созревание девочек часто приводит к тому, что они сталкиваются с социальными преградами. Такие девочки в своей возрастной группе не могут найти общий язык с подругами, которые не так развиты, и подвергаются остракизму со стороны очень незрелых мальчиков. Более того, все дети, преодолевая различные этапы, проходят также через серьезные изменения во взаимодействии со своими родителями.

Пубертатный период – особенно трудное время для родителей и подростков. Пик пубертатного периода (puberarex) определяется как шестимесячный период, в течение которого мальчики демонстрируют самый большой рост. Этот период связан с серьезными изменениями в отношениях между матерью и сыном. До пика пубертатного периода мальчики прижимаются к матери, могут поплакаться ей, ищут у нее поддержки и совета. После пика американские мальчики начинают дистанцироваться от своих матерей. Многие занимают высокомерную позицию и избегают физического контакта. Они пытаются возобновить дружеские отношения с отцами. Матери переживают при этом каскад самых разнообразных чувств: они испытывают гордость, чув-

ствуют, что им причинили боль, и злятся. Часто они не осознают, что происходит, а лишь понимают, что все изменилось.

СЛУЧАЙ 2: КАК ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКАМИ ПОДРОСТКОМ ОТРАЖАЕТСЯ НА РОДИТЕЛЯХ

Уинстоны были работающей семьей: Мэри – официантка в местной гостинице, Джонни – водопроводчик. У них было трое детей, и они всегда ощущали себя типичной, дружной семьей. Их старший сын Кевин был веселым и энергичным ребенком, но в возрасте двенадцати лет он начал отдаляться от семьи. Он вставил в ухо серьгу, увлекся тяжелой рок-музыкой, поздно возвращался домой и совсем не занимался учебой. Его родители считали это этапом развития, но к тому времени, как ему исполнилось четырнадцать лет, стало очевидно, что он сильно пьет и злоупотребляет наркотиками.

Отец Мэри был алкоголиком, и она решительно вознамерилась вылечить Кевина, и сделать это как можно раньше. Хотя в окружении Джонни было много семей, знакомых с проблемой наркотиков, сам он увлекался буддизмом и никогда лично не сталкивался со случаями злоупотребления наркотиками. Он был потрясен тем, что его сын принимает самые опасные таблетки и наркотики, включая кокаин и героин. Вместе с Мэри они положили Кевина в Центр, чтобы он там прошел 30-дневный курс лечения, а сами активно посещали групповые занятия для родителей пациентов Центра и семейные консультации. Во время лечения у них было ощущение, что они все больше и больше отдаляются от Кевина, так как он считал, что все это пустая трата времени и ему не угрожает никакая серьезная опасность. Ни Мэри, ни Джонни не могли спать по ночам, им было трудно заниматься другими детьми. У семьи возникли серьезные финансовые проблемы, но Мэри чувствовала, что она не сможет работать и одновременно смотреть за Кевином. Когда Кевин вышел из Центра, он принялся за старое, что побудило родителей определить его в клинику на длительное лечение. Через две недели он сбежал оттуда и стал жить на улице. Мэри и Джонни все свободное время разыскивали его и умоляли его вернуться домой. Эмоциональное состояние не позволяло Мэри искать другую работу, и они были вынуждены тратить свои сбережения, чтобы покрывать ежемесячные расходы.

В течение следующего года Мэри и Кевин стали все больше и больше отдаляться друг от друга. Чем сильнее ухудшалась ситуация с Кевином, тем большее отчуждение наблюдалось между ними. Супруги не имели возможности куда-либо выйти, на это попросту не было денег, они были не в восторге от совместного времяпрепро-

вождения. С того времени, как они обнаружили, что Кевин употребляет наркотики, и до тех пор, пока они не обратились за терапией (около 15 месяцев), у них не было интимной близости.

Специалисты во многих семейных программах, которые они посещали, пытались сделать так, чтобы супруги увидели, что в их семье сложился дисфункциональный неопределенный стиль общения, который и послужил пусковым механизмом для поведения Кевина. Ни один из супругов не был согласен с подобными интерпретациями. Они считали, что у них теплые и любящие отношения. Кевин пошел таким путем по непонятным причинам, а они хотели ему помочь. Они чувствовали, что их брак под воздействием всего этого начинает разрушаться, и понимали, что нуждаются в помощи для разрешения этой проблемы.

Лечение было сфокусировано на том, чтобы убедить Мэри и Джона укрепить традиционные сильные стороны в семье. Их поддерживали в том, чтобы они разделяли друг с другом горе и гнев на Кевина. Неоднократно возвращались к вопросу о том, почему они считали необходимым отказаться от удовольствий, пока Кевин был в беде. У обоих было ощущение, что секс неуместен, так как это означало бы, что они продолжают наслаждаться жизнью, в то время как их первенец убивает себя. К тому же они были уверены, что воздержание – это способ расплатиться за допущенные ошибки в процессе воспитания. Им не хватало близости, и они знали, что из-за этого они эмоционально отдаляются. После того, как супруги решили возобновить сексуальные отношения, они отпраздновали это, отправившись вместе с детьми на обед, и «провозгласили», что семейной травме пришел конец. Они собирались продолжать жить, поддерживать Кевина в его лечении, но не принимать всю его боль как свою собственную и все его разочарования как свои разочарования. Кевин присутствовал на том обеде и, не сдерживая своих чувств, поблагодарил родителей за то, что они показали ему, что они могут двигаться дальше, а не будут хоронить себя из-за этой проблемы.

Вскоре после того, как пара возобновила сексуальную жизнь, они начали планировать визиты к родственникам и друзьям. Они стали обсуждать с соседями и коллегами на работе процесс выздоровления Кевина. На их лицах стали появляться улыбки. Медленно, но верно они вошли в мир выздоравливающих родителей, которые испытывали чувство вины и стыда, но не падали духом.

Если поведение детей генетически переходит в определенное привычное поведение, не должно вызывать удивления то обстоятельство, что некоторые поведенческие проявления родителей не зависят от стрем-

лений их детей. Перусс и коллеги (Perusse and colleagues, 1994) оценивали практику воспитания детей в 1117 парах взрослых близнецов, проявляющих единодушие во мнениях по поводу детей, и обнаружили, что заботливое поведение матерей, как и гиперпротекция со стороны отцов и матерей, были в значительной степени обусловлено генетикой.

ВЛИЯНИЕ СЕМЕЙНОЙ ДИНАМИКИ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯ СУПРУГОВ

До того, как я женился, у меня было шесть теорий воспитания детей; теперь у меня шестеро детей и ни одной теории.

Лорд Рочестер

Когда в семье появляются дети, супруги переходят от жизни в интимном диадическом мире к сложной жизненной ситуации, в которой принимают участие много разных лиц. Законы групповой динамики распространяются на преобладающие индивидуальные настроения и волнующие супругов вопросы. Супружеские расхождения обусловлены тем, что колебания вопросов, волнующих семью, более сильные и непреодолимые, чем индивидуальные потребности и желания. Хотя и верно то, что отдельные родители могут оказывать предсказуемое влияние на отдельных детей и отдельные дети могут оказывать предсказуемое влияние на отдельных родителей, единство семьи оказывает как на первых, так и на вторых сильное влияние.

Последние пятьдесят лет внимание семейных психологов было сфокусировано на неблагоприятном влиянии семейных систем. Существует множество эмпирически подтвержденных моделей семейных систем. Я остановлюсь на модифицированной версии модели Биверс (Beavers and Hampson, 1990), поскольку она имеет непосредственное клиническое приложение при понимании и лечении дисфункций у супругов и охватывает большинство основных концепций, используемых в семейном системном анализе (Berg-Cross, 1988).

Различают две наиболее важные характеристики семейных систем: дееспособность семьи (насколько семья как единое целое способна реагировать на проблемы и кризисы) и семейная близость (насколько члены семьи эмоционально связаны друг с другом). Существует четыре основные составляющие семейной дееспособности (структура семьи, мифы, автономия и эмоциональные реакции семьи), каждая из них вли-

яет на отношения супругов, а также воздействует на другие семейные подсистемы. Сначала мы рассмотрим каждую из составляющих дееспособности семьи, после чего дадим описание двух типов семейной близости (центростремительные семьи и центробежные семьи).

Дееспособность семьи

Структура семьи

Структура семьи становится понятной, если разобрать ее на блоки, на пять структурных основ, из которых складывается семейная жизнь:

1. Как распределяется или концентрируется власть в семье.
2. Родительско-детские коалиции и треугольники.
3. Семейные мифы.
4. Насколько эмоционально автономны или объединены члены семьи.
5. Эмоции, которые члены семьи могут свободно выражать.

Если свести воедино эти позиции, то они составят картину семейной структуры. Они столь же уникальны для каждой семьи, как отпечатки пальцев.

Власть в семье

Власть в семье осуществляется в значительной степени посредством контроля над течением и направлением семейных бесед. Удовлетворенные супруги живут с ощущением, что власть в семье распределена нормально; супруги с нарушениями – нет. Таким образом, если жена – единственный человек в семье, кто беседует с дочерью и лишает других членов семьи возможности прямо поговорить с подростком, то можно говорить о том, что эта женщина имеет очень большое влияние в семейной системе. Ее сильная позиция сделает отца менее сильным. Все их диадические взаимодействия будут окрашены тем фактом, что мать доминирует над ребенком. Если отец благодарен матери за то, что она берет на себя ответственность за коммуникацию с дочерью, это укрепит их отношения. Но чаще отца возмущает то, что его изолируют и исключают. Таким образом, стиль, который используют мать и отец для того, чтобы простроить свои взаимоотношения с дочерью, оказывает влияние на диаду супругов. Вероятно, на их взаимодействие будет отбрасывать тень и общение с другими членами семьи.

Подобно тому, как контролируется коммуникативный процесс, контролируется и процесс принятия решений, что представляет собой основной способ распределения власти в семье. Один из наиболее эффективных способов принятия решений в семьях состоит в том, чтобы удостовериться, что понимаются различные точки зрения каждого члена семьи, и быть готовым в случае необходимости подчинить эти точки зрения общей цели (Swanson, 1993). В семье, как в спортивной команде, необходима координация дифференцированных ролей и индивидуальных стилей с «главным планом», что более важно, чем вклад каждого из участников.

Свонсон (Swanson, 1993) оценивал, в какой степени супруги уважают и воплощают различные точки зрения или подчиняют общей цели различия во взглядах членов семьи. Он пришел к заключению, что личность помогает детерминировать стиль принятия решений в семье. В семьях отец является главой семьи, если он «способный и энергичный человек, готовый рассматривать различные точки зрения. Чем больше он помогает в личных отношениях и групповых действиях и способен быть решительным, тем более вероятно, что он будет наделен правом принятия решений» (Swanson, p. 245). Право принятия решений другими членами семьи определяется личностью матери. Если она уверена в себе, к ней самой и к ее детям прислушиваются, и в процессе принятия решений их мнение ценится. Свонсон в своих научных изысканиях был ограничен числом изучаемых супругов и различиями в их происхождении. Несмотря на то, что определенные личностные факторы, на основании которых можно прогнозировать включение в процесс принятия решения, могут варьироваться в разных культурных группах, основное открытие – что стили принятия решений супругами определяются личностными факторами – по всей видимости, нельзя подвергнуть сомнению.

Таким образом, терапевт должен чувствовать, что стиль принятия решений в семье, возможно, определяется глубокими личностными диспозициями. Это объясняет то, почему многие быстрые и стандартные решения оказываются не очень эффективными в супружеской терапии. Терапевту необходимо работать с личностными стилями каждого из супругов, чтобы сформировать новые способы принятия решений, которые будут естественными и «подойдут». Никто не собирается за одну ночь трансформировать сложные личности, и нельзя всех «подогнать под одну гребенку», чтобы сделать процесс принятия решений адаптивным.

Когда муж и жена имеют несовместимые личностные стили (например, жена хочет высказать свое мнение, а муж хочет утвердить свой авторитет), модель принятия решений в семье, по-видимому, определяется силовой структурой, которая была унаследована в день их свадьбы. Супруг, имеющий более высокий социальный статус (более образованный, состоятельный, более благородный и т. д.), способен сделать так, чтобы доминировал тот стиль, который предпочитает он, так как он вступил в брак, имея больше прав и будучи более авторитетным. Это открытие объясняет, почему мужчины, которые женятся на красивых женщинах, часто следуют предпочитаемому стилю принятия решений женщин, а женщины, которые выходят замуж за преуспевающих мужчин, следуют предпочитаемому стилю принятия решений мужчины.

В семьях, где царит хаос, где никто не может сохранять власть, родители пытаются совместными усилиями поддерживать свой брак, в то время как с этой неразберихой ничего нельзя сделать. Никто не знает, как принимать решение, в семье не существует точных правил, разъясняющих, кто и с кем обсуждает те или иные вопросы. Идеальной структурой для многих семей в соответствии с господствующей тенденцией будет эгалитарная силовая структура, при которой разные члены играют важную роль в разные периоды времени и при разных обстоятельствах.

Резюмируя сказанное, следует отметить, что как только в семье появляются дети, семейная жизнь начинает представлять собой вереницу проблем, связанных с коммуникацией, и каждодневных решений. Постоянные потребности детей вскоре делают стиль ведения переговоров родителей гиперболизированным и состоящим из ритуалов. Успешные партнеры со временем учатся быть очень эффективными в распределении своих полномочий и гибкими, когда надо изменить полномочия в соответствии с потребностями, обусловленными развитием, и кризисами, возникающими в семье. Успешные супруги приходят к соглашению о том, кто и какой тип решения для какого типа проблем будет инициировать. Партнеры, имеющие проблемы, очень неэффективны в этой сфере. Когда дела у супружеской пары не ладятся, можно наблюдать такую картину. Мать беседовала с учителем ребенка на прошлой неделе, но неясно, кто ответит на звонок учителя на этой неделе. Такие пары не имеют установленных повседневных обязанностей, чтобы совместно выполнять работу (в этом случае разговаривать с учителем будет отец) или делегировать обязанности (в этом

случае продолжать переговоры с учителем будет мать). Испытывающие трудности партнеры каждую проблему разрешают крайне неэффективно, что и вызывает напряжение. Терапевтам необходимо связать эти неэффективные деструктивные методы управления ежедневными обязанностями с напряжением в распределении власти между супругами, которое лежит в основе всего этого.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 3:

ОЦЕНИВАНИЕ СТИЛЕЙ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В СЕМЬЕ

Терапевтам необходимо понять, какой тип принятия решений характерен для конкретной супружеской пары, и помочь им проанализировать следующие вопросы:

1. На каком основании власть была передана одному человеку или как сложилось, что супруги стали использовать демократичный подход в принятии решений?
2. Эффективен ли стиль принятия решений для всей семьи в целом? Хорошо ли это для пары? Работает ли это в случае с детьми?
3. Какому стилю принятия решений отдает предпочтение муж? Жена? Дети?
4. Какое влияние оказал стиль принятия решений в исходных семьях на формирование стиля принятия решений в нуклеарной семье?

Родительско-детские коалиции и треугольники

Бездетные пары часто вынуждены иметь дело друг с другом, и им необходимо разрешать свои разногласия, если они хотят, чтобы дома их окружали приятные им люди. С появлением детей возникает большой соблазн не разрешать супружеские вопросы, а обращаться к другим людям в доме, чтобы получить поддержку, приятно провести время или дать выход гневу. Дети могут принимать участие в супружеском конфликте и занимать одну из сторон в треугольнике тремя способами: (1) «обходной» треугольник, (2) родительско-детская коалиция, (3) треугольник с «расщеплением преданности».

Обходной треугольник представляет собой наиболее изученные отношения в треугольнике. Этот паттерн имеет место, когда родители непреднамеренно укрепляют или обостряют проблемное поведение одного или нескольких детей, так как взаимодействие с ребенком позволяет родителю обойти или избежать собственных супружеских проблем. Намного легче избегать обсуждения неравного распределения

власти или эмоционального пренебрежения, которое испытывает один из супругов, когда он может занимать свое время, беспокоясь о детях. Например, один родитель может заметить у ребенка незначительную шепелявость или заикание и начать часто поправлять его. Другой супруг может быть вовлечен либо через присоединение к вопросу, который беспокоит его партнера, либо через борьбу с супругом по поводу значимости проблемы. Так или иначе, конфликт, который находится на поверхности, переключается с супружеских вопросов на детские вопросы. Таким образом, супружеские конфликты не находят своего решения, поэтому напряжение никуда не уходит, а ситуация обычно ухудшается.

Когда используются обходные пути, оба родителя могут не осознавать свои проблемы или конфликты. Они могут бессознательно переносить свои межличностные конфликты на ребенка и с абсолютной уверенностью отрицать, что в их отношениях что-то не в порядке. Классический пример представляет собой пара, которая обеспокоена мнимой распушенностью своей подрастающей дочери, вместо того чтобы заняться собственными сексуальными проблемами и фрустрациями.

Иногда в фокусе этих конфликтов оказываются религиозные и этнические вопросы. Когда человек, который вырос в семье, исторически представлявшей собой треугольник, обзаводится своей собственной семьей, отношения между его родителями рушатся. К ребенку в триангулированной семье приковано чрезмерное внимание родителей, которое является определяющим в их отношениях. Его или ее уход из семьи оставляет вакуум в отношениях родителей, ибо могут всплыть на поверхность неразрешенные проблемы, которые будут представлять угрозу. Вместо того чтобы сосредоточить свое внимание на супружеских вопросах, которых они так долго избегали, родители набрасываются на отличающегося от них будущего зятя или будущую невестку. Проработав с сотнями смешанных браков христиан и иудеев, Фридман (Friedman, 1985) пришел к заключению, что

«...нельзя прогнозировать возможную родительскую реакцию на брак между людьми разных вероисповеданий, если мнение родителей о будущих родственниках основывается на том, в каком регионе Соединенных Штатов они проживают, какую степень в еврейском образовании или синагоге они получили, какие суммы ими перечислены в Объединенное Еврейское Обращение (United Jewish Appeal) или сколько раз они совершали паломничество в Израиль. Нельзя считать, что только культура

вызвала подобную реакцию. Скорее ребенок (чаще всего это происходит с первенцами) был вовлечен в треугольник, рисковал принять на себя всю силу родительской заботы и отвержения. Когда дети вырастают, они часто начинают понимать, что родители реагируют на них иначе, чем на их братьев и сестер, и от них можно услышать такие высказывания: «Мой брат мог выйти сухим из воды, и этому бы не придали значения». Как ни странно, но именно те дети, которые чаще всего оказываются вовлеченными в треугольники с родителями, скорее всего вступят в смешанный брак, чтобы доказать свою индивидуальность и независимость от семьи, в которой его подавляют и критикуют».

Неудивительно, что дети, которые были втянуты конфликтующими родителями в «обходной» треугольник, интернализируют значительную долю напряжения, испытывая тревогу и совершая социальные уходы (Kerig, 1995).

Коалиции «родитель-ребенок» имеют место тогда, когда один ребенок и один родитель формируют плотный ригидный альянс против другого родителя. Основной семейной диадой становится альянс «родитель-ребенок», а не «родитель-родитель». В экспериментах последовательно показывалось то, что люди, в семьях которых наблюдалось больше всего нарушений и которые обращались в соответствующие клиники с проблемами психического характера, а также подростки, имеющие больше всего психологических нарушений, происходят из семей с ярко выраженной сильной коалицией «родитель-ребенок» (Madonna, Van Scoyk, and Jones, 1991). Проблемы этих семей свидетельствуют о том, что конфликты носят скорее межличностный характер и оказывают негативное влияние на отношения в семье (Kerig, 1995). На самом деле некоторые из заданий были предложены испытуемым для того, чтобы сравнить ряд закодированных поддерживающих утверждений, заключенных между супругами, с рядом поддерживающих утверждений, заключенных между родителем и ребенком. Когда родители адресуют больше поддерживающих утверждений друг другу, чем своим детям, семья в целом кажется более сильной и здоровой (Whittaker and Bry, 1991).

Понятие «расщепление преданности» имеет отношение к паттерну, в котором ребенок разрывается между двумя родителями, когда каждый из родителей хочет, чтобы ребенок принял его сторону или выступил против другого родителя. Ребенок постоянно пребывает в ситуации, когда не представляется возможным одержать победу. Забота или

участие по отношению к одному родителю одновременно означает предательство другого. Оказавшись в подобной ситуации, многие дети становятся эмоционально холодными. Обычно они стремятся как можно быстрее покинуть семью.

В семьях, члены которых очень дистанцированы друг от друга и не доверяют друг другу, очень трудно найти какую-либо диаду, которая бы представляла собой действительно сильный альянс. Иногда в подобных семьях в такие треугольники вместо членов семьи бывают включены домашние животные. Функцию домашних животных в семейных треугольниках легко понять, как только мы признаем, что все человеческие существа нуждаются в поддержке. Когда два члена семьи очень раздражены друг другом и один из них или оба не способны на положительную реакцию по отношению к другому члену семьи или не могут вовлечь его в треугольник, то в качестве альтернативы эти люди могут искать утешения у животного. Иногда животное находится в центре внимания и является фактором раскола альянса, когда оба родителя и братья и сестры пытаются сделать животное своим личным союзником и создать значительную дистанцию между домашним животным и остальными членами семьи.

Иными словами, статичные триангулированные отношения нарушают отношения между супругами, поскольку, представляя собой защиты, они мешают паре открыто рассматривать свои собственные пагубные или негативные чувства по отношению друг к другу.

Семейные мифы

Миф – это история семьи, которая оказывает сильное влияние на понимание каждым членом семьи ее прошлого и будущих возможностей. Пары, которые придумывают семейные мифы, впоследствии обрекают себя на то, что как они сами, так и их дети будут действовать в соответствии с этой фантазией. Многие семейные мифы передают жизненные цели и основные ценности, а также помогают сформировать психологическую идентичность семьи. Мифы выполняют функцию связи, скрепляя одно поколение с другим. Каждая супружеская пара имеет мифы, привнесенные из исходных (родительских) семей, а также мифы, которыми они обзавелись, когда уже состояли в браке (например, «Наша семья всегда рада любому гостю»).

Наша социальная жизнь, в особенности семейная жизнь, продолжает оставаться для нас тайной, требующей разъяснений. К наиболее популярным относятся так называемые «мифы о Прометее» – истории,

в которых подробно излагается, как создавалась нуклеарная и расширенная семья: как встретились мама и папа, обстоятельства, предшествующие рождению каждого ребенка, и как бабушка доживала свои последние годы. Когда «мифы о Прометее» носят негативную окраску или полны трагизма, ощущение рока может преследовать всю семью. Когда члены семьи придерживаются консервативных взглядов и их добродетели заслуживают уважения, резюме может быть следующим: чтобы семья следовала прямому курсу.

Эдвард Алби в своей пьесе «Кто боится Вирджинии Вульф?» (Edward Albee, *Who's afraid of Virginia Woolf?*) очень ярко показывает положительное и отрицательное влияние мифов. Действие разворачивается вокруг бездетной пары, которая создала себе мифического сына, связывающего их друг с другом. Когда муж, находясь в приступе деструктивного гнева, сообщает, что мифический сын мертв, это повергает супругов в кризисную ситуацию, в которой им нужно либо расти и менять свои отношения, либо получить изменения в структуре (Carpoli, 1987).

Семейные мифы сочиняются для внутренней жизнеспособности семьи, и их часто не разделяют сторонние лица в системе или сообществе. Например, семейный миф о том, что «в нашей семье все гении в математике» может не разделяться учителем шестого класса, у которого Джонни день ото дня неправильно решает дроби. Когда семейные мифы неконгруэнтны оценкам сторонних лиц, семья испытывает огромное напряжение и стыд. Многие из нас имеют семейные мифы, в которых повествуется о героизме и победах. Это в значительной степени объясняет то обстоятельство, почему родители приходят в ярость во время спортивных мероприятий, в которых принимают участие их дети, и испытывают неловкость или унижение, когда команда их ребенка проигрывает или ребенок делает что-то не так.

Супруги спорят о том, какие семейные мифы являются наиболее важными, а какие следует изменить. Во многих спорах о том, как воспитывать детей, люди будут приводить аргументы, в которых будут преувеличивать семейные фантазии. Муж может иметь желание ввести миф о том, что дети организованы и послушны; жена – миф, что дети ослаблены и беззаботны. Конкретные проблемы в воспитании никогда не будут успешно разрешены до тех пор, пока не будут описаны и пересмотрены основные мифы.

Автономия

Автономия в семье имеет отношение к свободе, которую имеют члены семьи, – свободе стать теми, кем они хотят быть, говорить то,

что они хотят сказать, и делать то, что они хотят делать. На Западе супруги, которые удовлетворены своими отношениями, обычно сообщают о достаточно высокой степени независимости. Однако в любой группе существует компромисс между автономией и достижением более высоких групповых целей. О реальной автономии каждого из супругов можно говорить в том случае, если власть достаточно равномерно распределена и общение протекает постоянно и открыто.

Даже в диадических отношениях супруги сталкиваются с очень большими сложностями, когда они учатся понятному стилю общения, учатся выражать свои собственные мысли и чувства так, чтобы их могли понять супруги. Появление детей только запутывает эту и без того сложную задачу. Напряжение, связанное с нехваткой времени, ограничения, которые накладываются окружением, и потребность детей в общении — все это препятствует эффективной коммуникации супругов.

Родители меньше беседуют друг с другом, так как не чувствуют себя свободными открыто обсуждать что-либо в присутствии детей. Это приводит к «сдерживанию» многих мыслей и чувств. Супруги ждут момента, когда они смогут обсудить этот вопрос в приватной беседе, но такая возможность им так и не предоставляется. Таким образом, на «определенный способ общения в семье» затрачивается так много усилий, что супруги начинают просто разводить руками, удивляясь тому, что с ними произошло.

Когда мы слышим, как взаимодействуют члены семьи, автономия отражается в той степени, насколько это позволено членам семьи и насколько они находят поддержку в том, чтобы точно и прямо высказываться, выражая свои собственные мысли и чувства. Высоко автономные семьи находят способы позволить каждому человеку высказать свою точку зрения и остаться при этом частью семьи.

На другом полюсе находятся в высшей степени дисфункциональные семьи, в которых честное выражение чувств расценивается как акт измены. В этих семьях существует вежливое негласное соглашение относительно того, что можно считать «подходящим» для того, чтобы говорить. Слушая такой разговор, трудно выделить точку зрения каждого человека. Члены семьи, которая находится на этом полюсе, никогда не будут просить другого разъяснить его позицию (даже если эта позиция им совершенно непонятна). За некое натянутое подобие семейной гармонии эти люди расплачиваются индивидуальным самовыражением.

У терапевтов, которые работают только с парой как таковой, без учета детей, могут возникнуть трудности в оценивании автономии в семье.

Тем не менее, в рамках диады вопросы автономии можно анализировать путем классификации того, как много предметов обсуждения приводит к возникновению разногласий или усиливает напряжение. Чем больше вопросов закрыто для обсуждения, тем больше каждому из супругов приходится идти на компромисс со своей автономией.

Эмоциональная сторона жизни семьи

Дети могут не только сокращать уровень коммуникации в семье, но и создавать серьезные препятствия для выражения позитивных эмоций, усиливать склонность родителей к негативному влиянию друг на друга. Развитие детей гарантирует им, что они получают больше, чем некую часть позитивного внимания. Однако, по-видимому, существуют дополнительные ограничения на влияние взрослых в связи с многообразием и интенсивностью детских эмоций. Когда дети выражают так много разных эмоций, родители могут сокращать проявление своих эмоций в качестве защитной стратегии или выходить из себя, испытывая раздражение в связи с очень сильными эмоциями детей.

Дееспособные семьи обычно отличаются широким спектром эмоций, причем как у детей, так и у родителей. Семьи с нарушениями позволяют себе выражать всего несколько типов эмоций. В наименее эффективных семьях над членами семьи нависают чувства гнева и отчаяния. Они считают напрасными стараниями прояснить свои чувства, поэтому совершают уходы, кричат или всегда настолько жизнерадостны, что проявление каких-либо иных эмоций становится вообще невозможным.

В мире негативных эмоций сильный гнев и презрение намного вреднее для отношений между родителем и ребенком-подростком, чем слабые негативные эмоции печали, тревоги/напряжения и раздражения (Capaldi, Forgatch, and Crosby, 1994). Расчетливость может также свидетельствовать о том, что это представляет проблему для супругов. В мире позитивных эмоций одни также являются более важными, чем другие. Например, в работе Келли (Kelly, 1992) был сделан вывод, что семьи с мачехой/отчимом могли толерантно относиться к потребности в специальных диадических отношениях, особенно к потребности продолжать поддерживать связь между биологическим родителем и ребенком. Эта готовность принять существование значительной биологической связи между родителем и ребенком, которая исключалась, была наиболее важной позитивной эмоциональной предрасположенностью, что позволяло защитить вторые браки.

СЛУЧАЙ 3: ДЕМОНСТРАЦИЯ СЕМЕЙНОЙ ДЕЕСПОСОБНОСТИ И СПЛОЧЕННОСТИ

Пол и Нита прожили в браке двадцать три года. Они занимались цветами и были партнерами по этому семейному бизнесу. Пол отвечал за закупку цветов и был дистрибьютором всех восьми специализированных цветочных магазинов в Вашингтоне. Нита обеспечивала цветами все церкви в округе. Этот семейный бизнес был удивительно оживленным и процветающим; все пятеро братьев и сестер Ниты являлись сотрудниками этого бизнеса, а также трое их супругов. Все дети жили в десяти милях от родителей. Семейный миф гласил, что родители Ниты всегда будут незаменимыми для финансового благополучия каждого из детей, а семейный бизнес процветал потому, что братья и сестры были очень близки друг с другом и поддерживали друг друга.

Хотя родственники могли неделями не видеть друг друга, они постоянно поддерживали связь в течение рабочей недели. Положение, которое занимал в компании каждый из членов семьи, было, по-видимому, связано с отношениями конкретного ребенка или родственника со стороны мужа/жены с родителями, которые были единственными собственниками. Пол и Нита, которые разделяли обязанности в своем браке и по работе, считали, что у них была «средняя» работа (с точки зрения статуса). Они могли в любое время свободно высказывать свою точку зрения, но им никогда не предоставлялась возможность принимать решения. Тем не менее, развитие бизнеса и прибыль, которую они имели, можно было объяснить теми инновационными стратегиями закупок, которые применял Пол, а также усилиями Ниты в работе с церквями, находящимися в этом районе.

Они хотели иметь больше властных полномочий, чтобы можно было принять долгосрочное решение относительно деятельности компании. Пол считал, что собственникам/родителям необходимо выбрать себе правопреемника для руководства бизнесом. Нита знала, что это приведет к страшному расколу в семье, так как каждый из пятерых детей хотел получить контрольный пакет акций. Все дети, кроме Пола, опасаясь конфликтов, избегали обсуждения этого вопроса. Пол пытался убедить Ниту в том, что это был верный ход, но Нита просила его не поднимать шума.

У Пола и Ниты было два сына – четырнадцатилетний Ральф и семнадцатилетний Ричард. Ричард начал работать с отцом, когда ему исполнилось двенадцать. По достижении этого возраста Ральф также включился в работу и начал помогать матери. Во время рождественских каникул одна из сотрудниц обнаружила, что Ричард стянул деньги (свыше 100\$) из кассового аппарата. В

первый раз она ничего не сказала. Когда это повторилось снова, она поняла, что вынуждена обратиться на это внимание, так как она знала, что кого-то могут несправедливо обвинить в краже. За свои действия Ричард был сурово наказан. Отец Ниты заставил его компенсировать украденную сумму в двойном размере и запретил ему впредь появляться в магазине. Полу указали на то, что он несет ответственность действия Ричарда, который был уверен, что бизнес принадлежит только его нуклеарной семье. Ричард утверждал, что не видит принципиальной разницы между кассой и домашней копилкой. Он считал возможным брать деньги, поскольку они так или иначе принадлежали им всем. На самом же деле все они были просто сотрудниками.

Пол и Нита обратились за помощью в консультацию, чтобы как-то разрешить ситуацию. Дедушка был непреклонен и заявил, что не изменит своего решения, потому что не хочет иметь вора в своем магазине. Родители хотели наказать Ричарда, и в то же время у них возникало желание защитить сына. Они были вне себя от ярости, так как он опозорил их перед всеми остальными членами семьи, но еще больше их бесило то, что остальные члены семьи не хотели проявить хоть каплю сострадания к одному из членов своей семьи. Пол предлагал Ните после этого инцидента прекратить контакты с родственниками и начать свой собственный конкурентный бизнес. Ните была невыносима мысль, что она предала свою семью.

Прежде всего, Пол и Нита проанализировали свою позицию и проблемы с семейным бизнесом. Они попытались понять, что было наиболее важно для компании, их нуклеарной семьи и расширенной семьи. После этого анализа они пришли к выводу, что данный бизнес и расширенная семья могли процветать и без них, а они, безусловно, могли бы достичь больших успехов в своем собственном деле, чем им позволяла существующая структура. Нита призналась себе в том, что она не была уверена, как относиться к своей семье вне бизнеса, но все же она предпочла бы сохранить традиционные отношения.

Оба партнера понимали, что Ричард совершил глупую ошибку. Они не считали его плохим ребенком, сам же Ричард чувствовал себя очень плохо и с того самого дня, как его поймали, не находил себе места. Он возобновил свои воскресные посещения церкви и умолял родителей простить его. Пол и Нита не хотели, чтобы сложившаяся ситуация окончательно разрушила их брак, и пришли к выводу, что напряжение будет оставаться высоким, если они не примут и не простят Ричарда.

После четырех сессий они решили отделиться от компании и начать собственный бизнес. Они взяли небольшой кредит для того,

чтобы начать работу, и встретились с родственниками Ниты, чтобы объяснить свое решение и заручиться поддержкой семьи.

После этого родители и их сын прошли еще несколько сессий. Ричарду была ненавистна мысль о том, что ему придется работать в семейном бизнесе. Гораздо больше его интересовала работа добровольца в службе противопожарной безопасности, и он подумывал о профессиональной карьере пожарного после окончания школы. Родители Ричарда были удивлены этим сообщением, но тут же предоставили ему полную поддержку. Несмотря на то, что Ричард не видел никакой связи между своим отреагирующим поведением и скрытой ненавистью к работе в семейном бизнесе, его родители вздохнули с облегчением, ибо это могло служить объяснением тому, что произошло.

К следующему Рождеству они прислали мне письмо, в котором сообщали о том, что два месяца назад состоялось открытие нового цветочного магазина и что дела идут очень хорошо. Один из племянников пришел работать в этот магазин. После принятого Полом и Нитой решения члены их расширенной семьи также вздохнули свободнее, так как подобный расклад позволял некоторым из них повысить свой статус в компании и людей, которые продолжали вести борьбу за контрольный пакет акций, стало меньше.

Близость в семье

Пары, которые имеют детей, существенно различаются по степени слияния или индивидуализации. В парах, где все очень сильно переплетено, решения принимаются совместно, люди проводят все свободное время вместе и испытывают чувство глубокой незавершенности, когда оказываются порознь. В парах, для которых характерна очень сильная индивидуализация, люди иногда работают на разных континентах, редко видясь друг с другом в течение года. Эти люди окружены друзьями, которые подчас даже не знакомы с их супругом, они чувствуют значительную автономию в решении широкого спектра вопросов.

Когда появляются дети, процессы слияния и дифференциации принимают новые сложные формы, которые затрагивают всех членов семьи. Несмотря на то, что семьи существуют в континууме близости, изучение наиболее полярных типов позволяет повысить иммунитет обычных семей к таким тенденциям. Таким образом, в последующем обсуждении центробежных и центростремительных семей нам следует выяснить, что большинство семей представляет собой смесь этих стилей в зависимости от различных ситуаций и от жизненного цикла конкретной семьи.

Центрбежная (обособленная) семья представляет собой крайний полюс, где индивидуальная автономия превалирует над близостью. Семья не более чем адрес для этих биологически связанных между собой индивидов. Такие семьи очень сильно не одобряют или вовсе игнорируют потребности в зависимости, которые испытывают как дети, так и взрослые. Ребенок, который с самого первого класса предоставлен самому себе, супруг, который ложится на серьезную операцию и при этом никого из членов его семьи нет рядом, – все это обычные явления для центрбежных семей.

Такие семьи не прячут свои разногласия и открыто вступают в конфронтацию. Члены семьи не чувствуют близости друг к другу, даже когда они находятся в доме в одно и то же время. Один не выходит из спальни, другой находится в туалете, а третий сидит за обеденным столом. Эти людей можно сравнить с дрейфующими шлюпками, они плывут кто куда, их абсолютно не волнуют приличия и социальное одобрение. Они не видят необходимости даже притворяться, что заинтересованы друг в друге. В процессе беседы они избегают прямо смотреть в глаза друг другу, оскорбляют и ведут себя неуважительно по отношению друг к другу. Злость и враждебное поведение не только допускаются, но иногда даже приветствуются. В этих семьях легко выражают ненависть и негодование и с очень большим трудом – любовь и заботу.

Биверс и Хэмпсон (Beavers and Hampson, 1990) описывают центрбежную семью в ее крайнем проявлении как

«...такую семью, в которой отсутствует родительская коалиция; в действительности родители пытаются контролировать детей по привычке, они обвиняют друг друга в семейных проблемах и пытаются подыскать союзников (иногда посредством создания недозволенных альянсов) среди своих отпрысков. Такие дети получают минимум воспитания; к мерам, направленным на установление дисциплины, можно отнести отдельные случаи критики, нападков и насмешек (сопровождающиеся тем, что игнорируются более подходящие формы поведения). Поэтому такие дети начинают вести себя цинично по отношению к окружающим, натравливать одного родителя на другого, в их действиях не прослеживается последовательности и доверия к другим людям».

Центрбежная семья в ее крайнем проявлении, по определению, предполагает наличие серьезных супружеских проблем. Супруги в семьях

этого типа легко становятся трудоголиками, заводят связи на стороне, проводят слишком много времени в компании друзей или пускаются в бурную общественную деятельность. Супружеские нарушения приводят к похожим последствиям в семьях, которые относятся к различным социальным слоям и этническим группам. Какое-то очень серьезное нарушение травмировало всю семью, и супружеская диада становится не чем иным, как еще одной разрушенной семейной системой.

На другом полюсе находится *центростремительная (или запутанная) семья*, представляющая диаметрально противоположный эмоциональный стиль. В семье, в которой отношения ее членов очень тесно переплетены, поддерживается потребность в зависимости. Члены семьи постоянно пытаются что-то сделать друг для друга и предвосхитить потребности друг друга. Конфликты, возникающие между взрослыми, скрываются и отрицаются ими. Семейная жизнь имеет исключительную ценность, оба родителя отрицают любые конфликты, которые могли бы обнажить проблемные области, и вместо этого они делают акцент на гармонии и взаимности в семье. Члены семей, для которых характерны очень запутанные отношения, физически близки друг к другу и обычно демонстрируют свою близость прикосновениями и объятиями. Они вместе едят и смотрят телевизор. Лучший пример центростремительной семьи – такое семейство, которое «все вместе отправляется на пикник». Этих людей очень беспокоит то, чтобы произвести хорошее впечатление на других, и они хотят, чтобы их дети, так же как и взрослые, хорошо вели себя в общественных местах. Большое внимание уделяется вежливости, опрятному виду и очень хорошо развитому умению вести себя в обществе.

Биверс и Хампсон (1990) утверждают:

«Золотая пора» для центростремительных семей – это воспитание маленьких детей и вообще воспитание детей. Мужья являются «мужьями», а жены «женами». Семейный секундомер выставляется на отметку, когда появится на свет второй ребенок. Центростремительные семьи наиболее распространены среди представителей среднего и высшего класса. В своих крайних проявлениях контроль осуществляется посредством зависимости, манипуляции чувством вины и поиском авторитета; авторитет отца всеми признан и проявления открытого сопротивления минимальны. Члены семьи, напротив, интернализируют свои чувства таким образом, что разочарование редко выражается; из всех негативных чувств явно преобладают депрессия и тревога».

Степень удовлетворенности пары значительно больше варьируется среди семей, члены которых имеют очень запутанные отношения. Некоторые мужья и жены, отношения которых очень переплетены, действительно удовлетворены супружеской диадой; другие испытывают разочарование и злость, но не могут этого выразить. Многие пары, отношения которых запутанные (счастливые и несчастливые), имея очень сильную потребность в сохранении социальной презентабельности, представляют собой картину супружеского счастья: они целуют друг друга перед сном, держатся за руки и звонят друг другу на работу, чтобы просто поинтересоваться, как дела. Поскольку они не в состоянии открыто обсуждать конфликты (а конфликты имеются в большом количестве в каждой семье), тревога в системе может стать невыносимой. Тогда у детей могут обнаружиться характерные симптомы (например, они перестанут слушаться родителей, начнут принимать наркотики) или же один из родителей будет испытывать тревогу, депрессию или жаловаться на ипохондрию. Семьи, где все это присутствует, где дети или взрослые имеют соответствующие симптомы, обычно и представляют собой классические центростремительные семьи.

Было проведено любопытное сравнение американских семей европейского, африканского и мексиканского происхождения, в которых один ребенок отставал в развитии. Различий между представителями разных этнических групп по эффективности или здоровью выявлено не было; этнические различия скорее проявлялись в стиле близости, характеризующем семейное взаимодействие. Возможно, это означает, что такая универсальная потребность в этом существует в семьях для того, чтобы показать значительный уровень эффективности разрешения проблемы и позитивной идентичности семьи, показать, что семья процветает (Hampson, Beavers, and Hulgus, 1990). Близость может быть легче всего установлена посредством влияния культурных и классовых факторов.

Сложная культура семей, в которых один из родителей не приходится ребенку родным, делает такие семьи предрасположенными к центростремительному стилю и препятствует созданию близости. Это относительное отсутствие близости можно объяснить устойчивыми эмпирическими доказательствами того, что дети в семьях, где один из родителей не приходится им родным, чаще сталкиваются с проблемами адаптации, чем дети в обычных (полных) семьях, и в той же степени, что и дети из неполных семей с одним родителем (Hanson, Mc,

Lanahan, and Thompson, 1996). Хэнсон и его коллеги пришли к выводу, что неродные дети столь же подвержены внутрисемейным конфликтам, как и дети из неполных семей. Тем не менее, двойное бремя того, что приходится справляться с более сильными всеобъемлющими конфликтами из двух различных источников, снижает ощущение сплоченности и близости, что является разрушительным фактором для процессов здорового развития.

Когда семья является смешанной, неродным родителям необходимо находить способы сокращения конфликтов и создания близости с новыми неродными детьми, и вместе с тем, избегая конфликтов, позволять детям сохранять верность уже сложившимся ранее связям «родитель-ребенок». Сформировать чувство принадлежности к новой семейной ячейке – основная задача, которая обычно стоит перед терапевтом в работе с семьями, в которых один из родителей не приходится детям родным. Для того чтобы облегчить процесс развития семейной близости, терапевт может осуществлять следующие шаги (Cissna, Cox, and Bochner, 1990; Visher and Visher, 1990, 1991):

1. Дать обоснование процессам в семье, в которой один из родителей является для ребенка неродным, и нормализовать их, предоставляя ей необходимое признание и уважение.
2. Определить структурные различия в семьях (первый брак и новый брак), чтобы трудности стали понятными и преодолимыми.
3. Найти для новой пары способы непрерывно поддерживать их связи.
4. Придумать возможную родительскую коалицию между разными семьями.
5. Помогать обрести веру в то, что неродной родитель может быть авторитетной фигурой в отношениях с неродными детьми.

Снижение количества конфликтов и повышение степени близости, безусловно, помогает уменьшить травмирующий эффект от появления новых родителей. Хэнсон, МакЛанахан и Томсон (Hanson, McLanahan, and Thomson, 1996) показали, что когда ребенок в семье с мачехой/отчимом переживает мало конфликтных ситуаций или таковые вообще отсутствуют, он по своей агрессивности, отреагированию, стеснительности и общему качеству жизни ничем не отличается от среднего ребенка, который растет в обычной семье с двумя родителями. И даже в школе такой ребенок демонстрирует исполнительность и проявляет инициативу.

ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ СУПРУГОВ

Несмотря на то, что эффективность семьи и близость всегда влияют на супружеские отношения, трудные ситуации и характер этой глобальной семейной динамики определяются различными психологическими задачами, с которыми сталкивается каждая пара в процессе развития. Валлерстайн и Блэйкли (Wallerstein and Blakeslee, 1995) определили девять отдельных задач, с которыми сталкивается пара на разных этапах своей совместной жизни:

1. Они должны эмоционально отделиться от семьи, в которой выросли, чтобы полностью посвятить себя браку, и в то же время переопределить связи с обеими исходными семьями.
2. Они должны построить близкие и интимные отношения, что будет для них поддержкой, и параллельно упорно трудиться над созданием автономии каждого партнера. Эти вопросы всегда являются центральными в браке, но встают особенно остро в самом начале брака, в середине жизни и на пенсии.
3. Они должны принять на себя роли родителей и осмыслить влияние, которое на них окажет появление на свет Его Величества Ребенка. В то же время супруги должны работать над тем, чтобы защитить свою собственную частную жизнь.
4. Они должны противостоять неизбежным кризисам, которые встречаются на их жизненном пути, и контролировать их, сохраняя сплоченность перед лицом неблагоприятных обстоятельств.
5. Им необходимо создать безопасную гавань, в которой они могли бы выражать свои различия, гнев и конфликты.
6. Им необходимо установить интенсивные и доставляющие удовольствие сексуальные отношения и защитить их от вторжения работы и семейных обязательств.
7. Им следует использовать силу смеха и юмора, чтобы видеть перспективу и избегать скуки от совместного времяпрепровождения, им следует иметь общие интересы и общих друзей.
8. Они должны научиться заботиться друг о друге и оказывать взаимную помощь, удовлетворять потребности каждого партнера в зависимости, подбадривать и поддерживать друг друга.
9. Сталкиваясь с серьезными реалиями неизбежных изменений, им необходимо сохранить ранние, романтические идеализированные образы из того времени, когда они влюбились друг в друга.

Несмотря на то, что эти задачи кажутся достаточно идеализированными, можно заметить, что для успешного развития семьи каждая задача требует от партнеров эффективных и близких отношений.

Короткое размышление над этой главой должно убедить терапевтов в том, что важно понимать динамику семейной системы, когда пара проходит терапию. Супружеская диада не является полностью ортогональной по отношению к родительской диаде или общей семейной группе.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 4: АНАЛИЗ ЦЕНТРОСТРЕМИТЕЛЬНОГО И ЦЕНТРОБЕЖНОГО СЕМЕЙНЫХ СТИЛЕЙ

Биверс и Хэмпсон (Beavers and Hampson, 1990) оценивают тип семьи, когда члены семьи приходят на сессию и принимают участие в десятиминутном семейном обсуждении, которое отслеживается и записывается на видео. Ставится такая задача: «Обсудите вместе, какие изменения вам хотелось бы увидеть в вашей семье». На основании результатов анализа видеозаписи и оценивания семьи по различным параметрам (семейная эффективность и стиль) терапевт относит семью к определенной категории: по степени эффективности (очень дисфункциональная, пограничная, средний уровень, адекватная, оптимальная), по стилю (центростремителный, центробежный или смешанный).

Терапевты, не имеющие возможности провести десятиминутную беседу, могут получить представление о стиле семьи иным способом. Он задает им три вопроса (см. ниже) и просит каждого оценить семью по шкале от 1 до 100, в которой 1 означает, что описанные отношения и настроения никогда не происходят или не применяются, а 100 означает, что описанные взаимодействия неизменно имеют место или всегда применяются.

1. Насколько типично для семьи вступать в тотальные споры, а для вас действительно давать всем знать, что вы чувствуете?
2. Насколько типично в вашей семье сохранять уединение – иметь своих собственных друзей, свой собственный режим приема пищи, сна и отдыха, своего собственного физического пространства?
3. Насколько типично для вашей семьи ставить друг друга в неловкое положение в присутствии соседей, в школе или в обществе?

Чем ниже уровень, тем более семья является центростремительной; чем выше уровень – тем более она центробежная.

Терапевты редко рассматривают смешанные типы семьи (обычно такие семьи имеют тенденцию быть очень здоровыми), а

центростремительные и центробежные семьи они рассматривают только в тех случаях, когда их уровни эффективности были подвержены очень сильному стрессу.

Люди в центростремительных семьях обычно хотят осуществлять контроль. Таким образом, терапевты должны помогать семье в том, чтобы она сохранила свое лицо, терапевт принимает на себя роль исследующего консультанта и проводит рефрейминг проблемы с тем, чтобы семья могла мобилизовать свои собственные ресурсы для изменений. Эти проблемы зачастую могут быть переформулированы для того, чтобы показать, как люди, пытаясь из лучших побуждений разрешить проблему, на самом деле делают именно то, что только усиливает ее. К тому же такие семьи испытывают трудности с выражением эмоций, поэтому их необходимо наставлять на то, чтобы они выражали различные противоположные и сильные чувства. Это может осуществляться посредством перефразирования очень вежливого объяснения проблемы, высказанного членом семьи. Например, если дочь-подросток говорит: «Мой папа так сильно обо мне беспокоится; он не может расслабиться, если я иду на свидание», терапевт отвечает: «Вы действительно очень чувствительны к тому, насколько сильно отец волнуется за вас, но представьте, что вы чувствуете себя настолько обиженной и возмущенной, что не можете ходить на свидания подобно другим девушкам вашего возраста».

Лучше всего заново определить очень дисфункциональные центробежные семьи как те, которые отчаянно пытаются справиться с огорчениями, страхами и ненужностью. Отец, который не звонит, когда он отправляется в командировку, демонстрирует защитные признаки своей собственной тревожности и признания того, насколько ему необходима семья и как он ее любит. Если дочь отказывается помогать родителям в покраске стен в гостиной, то это может быть связано с ее неадекватными ощущениями того, что она может быть не способна сделать эту работу достаточно хорошо или быстро, чтобы удовлетворить других. Эти интерпретации, если их принимает семья, открывают новые модели понимания семейного взаимодействия. Если интерпретация отклоняется, это делается так горячо, что члены семьи изменяются лишь для того, чтобы избежать подобного типа интерпретации, связанного с их поведением. Терапевту необходимо находить способы, чтобы центробежные семьи могли получать психологическое удовлетворение от семейного союза. Задачи терапевтической работы, решение которых принесет пользу, состоят в том, чтобы люди научились получать удовольствие от совместного времяпрепровождения дома и стать взаимозависимыми.

В ПОМОЩЬ СТУДЕНТАМ

Терапевтический диалог *(Воспитание детей)*

1. К какому стилю воспитания детей вы бы отнесли свой стиль и стиль вашего супруга: к авторитетному, авторитарному, либеральному, невовлеченному? Объясните свой ответ.
2. Какие стили воспитания среди ваших друзей и членов семьи вы больше всего приветствуете? Не приветствуете? Объясните свой ответ.
3. Как вы можете изменить свою идеальную модель надлежащего стиля воспитания, чтобы сделать его более достижимым?
4. Какие гендерные различия, если таковые имеются, существуют в том, как вы и ваш супруг общаетесь с детьми? Прослеживается ли в стилях воспитания детей стереотипное мужское или женское поведение?
5. Какие гендерные различия в моделях воспитания детей вы наблюдаете у ваших друзей и членов семьи?
6. Как бы вы могли изменить свою модель идеального стиля воспитания, чтобы она стала более достижимой?
7. В идеале, в каких пределах можно считать допустимыми споры и конфликты супругов в присутствии детей?
8. Как часто вы позволяете себе спорить и вступать в конфликты со своим супругом на глазах у детей?
9. Как часто ваши родители вступали в споры и конфликтовали на ваших глазах, когда вы были ребенком?
10. Как часто пары из числа ваших друзей и членов вашей семьи вступают в споры на ваших глазах или выносят на всеобщее обозрение свои конфликты?
11. Как вы можете изменить свою модель, когда в идеале демонстрируются честные разногласия перед детьми, чтобы она стала более достижимой?
12. Какое вы видите в идеале распределение власти в вашей семье? Какие мифы, на ваш взгляд, могли бы лежать в основе поведения членов вашей семьи?
13. Что представляет самые большие трудности в вашей настоящей семейной структуре с точки зрения распределения власти? Какие мифы в вашей семье вы считаете наиболее деструктивными?

14. Какие наиболее воодушевляющие и гнетущие семейные структуры вы наблюдаете у друзей и у членов семьи с точки зрения мифов и распределения власти?
15. Как вы можете изменить идеальную модель своей семейной структуры, чтобы сделать ее более достижимой?
16. Какие границы близости или обособленности вы считаете идеальными в вашей семье?
17. Что в вашей семейной жизни слишком ограничивает и душит вас? Что в вашей семейной жизни чуждо вам и слишком отделяет вас?
18. Опишите, насколько тесными или обособленными являются функции семейных союзов у ваших друзей и членов семьи.
19. Каким образом вы можете изменить в идеале ситуацию с близостью или обособленностью в вашей семье, чтобы она стала более достижимой?

Тест 1.

Сравнительная характеристика подходов к воспитанию детей

Отметьте, насколько важными для вас являются поведение и следующие поступки вашего ребенка:

1	2	3	4	5	6	7
Совсем не важно			Не очень важно			Очень важно

Выполнять семейные правила

Хорошо учиться в школе

Быть независимым

Быть послушным и внимательным

Быть сдержанным

Выполнять просьбы родителей

Выполнять свои обязанности

Справляться с делами, которые требуют творческого подхода

Находить себе занятия самостоятельно

Хорошо ладить с другими детьми

Заниматься спортом

Пробовать что-то новое

Ответьте на эти вопросы и затем сравните их с ответами своего партнера. Цель данного задания заключается в том, чтобы понять приоритеты каждого родителя. Объясняют ли различия в ценностях какие-либо различные, проявляющиеся в каждой области стратегии воспитания? Когда одному и тому же виду деятельности один из родителей ставит высокую оценку, а другой – низкую, очевидно, это является источником конфликта. Попробуйте понять, как поддержать своего супруга в развитии важных для него ценностей.

Тест 2. Кто несет ответственность за детей?

Следующий тест «Кто чувствует себя ответственным за детей» был взят из книги доктора Рона Таффеля «Почему родители спорят». (Dr. Ron Taffel, *Why Parents Disagree*, Copyright 1994 by Dr. Ronald Taffel. Used by permission of William Morrow and Company, Inc.)

1. Кто первый замечает, что ребенок заболел?
2. Кто сообщает в школу, что ребенок пропустит занятия по болезни?
3. Кто был на последнем родительском собрании в школе, церкви или общественном центре? Если вы были там вместе, то кому принадлежала эта идея?
4. Кто первый узнал о существовании книги, в которой содержатся новейшие методики воспитания детей, и приобрел ее?
5. Если вы когда-либо консультировались с профессионалами в области психического здоровья, кто инициировал этот контакт?
6. Кто искал и интервьюировал предполагаемых педиатров? Няню? Кто узнавал, к каким врачам и няням обращаются другие родители, живущие с вами по соседству?
7. Когда вам казалось, что ребенок был в плохом настроении, кто из вас дарил ему нечто такое, что говорило бы ему «я думаю о тебе»?
8. Кто из вас думал о том, чтобы позвонить родителям ребенка, с которым дружит, но недавно поссорился ваш ребенок? Кто из вас звонил?
9. Кто думал о том, чтобы обзвонить родителей детей, с которыми общается ваша дочь, после того, как она подцепила ветрянку или другую болезнь, передающуюся воздушно-капельным путем?
10. Когда у вашего ребенка возникают проблемы с друзьями или в школе, на ком из вас больше всего это отражается?

11. Кто звонит классному руководителю вашего сына, когда он болен, чтобы убедиться, что он получит домашнее задание?
12. Кто обычно пытается поговорить с ребенком в минуты, когда тот грустит?
13. Кто планирует и организывает торжества, посвященные дням рождения или другим особым событиям в жизни ваших детей?
14. Кто первым приступает к поиску детского сада, летнего лагеря и кружка по интересам?
15. Кто обычно составляет планы семьи на выходные?
16. Кто координирует вопросы, связанные с перемещением детей?
17. Кто думает о том, чтобы взять с собой соки, носовые платки и другие необходимые вещи на спортивную площадку, в однодневное путешествие или в более длительную поездку?
18. Кто первым обращает внимание на то, что заканчивается «детская еда» – хлопья, вафли, макароны и сыр?
19. Кто первым обращает внимание на то, что детская обувь мала, а одежда слишком коротка и изношена?
20. Кто отмечает в своем ежедневнике даты школьных концертов, соревнования «Малой Лиги» и дни рождения других детей?

Если очевидно несоответствие между оценками, то существует вероятность того, что супруги постоянно враждуют в связи с распределением обязанностей и установлению справедливости в браке.

План групповой сессии для четырех – пяти супружеских пар, работающих с проблемой родительских ролей

- I. Психологические и образовательные стратегии
 - A. Задача, стоящая перед родителями.
 1. Четыре классических стиля воспитания детей.
 2. Различия между мужским и женским подходами к воспитанию детей.
 3. Влияние родительских конфликтов на детей.
 4. Влияние воспитания на развитие детей с точки зрения культуры.
 - B. Реверсивный подход: как дети влияют на родителей.
 - C. Влияние семейной динамики на взаимоотношения супругов.
 1. Дееспособность семьи.
 - a. Структура семьи: власть, коалиции, близость.

- b. Мифы.
 - c. Автономия.
 - d. Эмоциональная сторона жизни семьи.
2. Семейная близость.
- a. Центробежная.
 - b. Центростремительная.

II. Тесты (заполняются парами в обстановке конфиденциальности, и перед тем, как присоединиться к группе, они обмениваются результатами).

- A. Сравнительная характеристика подходов к воспитанию детей.
- B. Кто несет ответственность за детей?

III. Терапевтический диалог (осуществляется парами в обстановке конфиденциальности, и перед тем, как присоединиться к группе, они обмениваются результатами).

(Следуя в том же порядке, оба партнера отвечают на каждый вопрос, прежде чем перейти к обсуждению следующего вопроса.)

В группе терапевт анализирует вместе с парами, как можно достичь целей их взаимоотношений, модифицируя слишком амбициозные, завышенные ожидания. Используя информацию о настоящей ситуации и реалиях, которые очевидны друзьям и семье, пары точно регулируют ожидания с тем, чтобы они стали достижимыми, и скорее мотивируют свои попытки к изменению, а не препятствуют их осуществлению.

IV. Терапевтические интервенции.

Работа с парой перед группой и применение одной или более терапевтических интервенций. Обмен логическими обоснованиями во время демонстраций. Группе предоставляется возможность обсудить дополнительные интервенции.

- A. Оценивание стиля воспитания детей.
- B. Программа «Шесть шагов» для уравнивания родительских обязанностей.
- C. Оценивание стилей принятия решений в семье.
- D. Анализ центростремительного и центробежного семейных стилей.

V. Мотивация и время на осуществление изменений.

Групповое обсуждение.

Библиотерапия

- Belsky, J. and Kelly, J. (1994). *Transition to parenthood: How a first child changes a marriage: Which couples grow apart and why*. New York: Delacorte.
- Bornstein, M. (Ed.). (1995). *Handbook of parenting* (4 vols.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Elkind, D. (1994). *Understanding your child from birth to sixteen*. Needham, MA: Allyn & Bacon.
- Fishel, E. (1994). *I swore I'd never do that: Recognizing family patterns and making wise parenting choices*. Berkeley, CA: Conari.
- Price, S. and Price, T. (1994). *The working parent's help book: Practical advice for dealing with the day to day challenge of kids*. Princeton, NJ: Peterson's Guide.
- Taffel, R. And Isrealoff, R. (1994). *Why parents disagree: How men and women parent differently and how we can work together*. New York: Morrow.
- Visher, E. And Visher, J. (1996). *Therapy with stepfamilies*. New York: Brunner/Mazel

Видеотерапия

- Каникулы в Европе (National Lampoon's European Vacation, 1985)*. Режиссер Эми Хекерлинг. Родители мечтают хотя бы один раз в жизни провести со своими детьми каникулы в Европе.
- Каникулы (National Lampoon's Vacation, 1983)*. Режиссер Гарольд Рамис. Веселые каникулы в кругу семьи. Но сколько возникает проблем!
- Родительские чувства (Parenthood, 1989)*. Режиссер Рон Ховард. Взгляд разных поколений на испытания и трудности, связанные с воспитанием детей.

Вопросы для профессионального роста

(Дети, их воспитание и супружеские взаимоотношения)

1. Как вы считаете, оказывают ли дети серьезное влияние на отношения супругов? Приведите подтверждения из главы и своего собственного опыта.

2. Как вы думаете, могут ли члены семейной ячейки быть очень близкими друг другу людьми, а супруги быть отдалены друг от друга? Как вы можете объяснить этот феномен?
3. Согласны ли вы с тем, что существуют культурные различия в том, как распределяется власть (например, принятие решения) в разных социальных классах и этнических, расовых или религиозных группах? На чем основаны ваши убеждения? Можете ли вы подтвердить свою гипотезу научными фактами?
4. Какие аспекты при обращении пары за терапевтической помощью, связанные с воспитанием детей и семейной жизнью, будут представлять важность для анализа и почему?

ГЛАВА 5

ВЛИЯНИЕ РАБОТЫ ПО ДОМУ И ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СУПРУЖЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Жизнь требует от нас, чтобы каждый день мы занимались делами, многие из которых мы сами не выбираем. Есть работа, которую нужно выполнять по дому, а также работа, позволяющая нам зарабатывать средства к существованию. Оба названных вида деятельности оказывают влияние на супружеские отношения, и каждый из них мы будем рассматривать в данной главе.

РАБОТА ПО ДОМУ И СУПРУЖЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Можно выделить по меньшей мере пять разновидностей работы, выполняемой в семье: работа по дому; уход за детьми и забота о супруге; деловые вопросы; распределение обязанностей по дому (установление приоритетов, определение задач, контроль за качеством и т. д.); а также работа с эмоциями. Супружеское удовлетворение непосредственно связано с успешным делегированием работы в каждой области и ее выполнением.

Распределение работы по дому

Работа по дому не вызывает особого энтузиазма ни у мужчин, ни у женщин. По сравнению с другими видами деятельности, которые оплачиваются, эта работа является более рутинной, когда мотивация незначительна, а внешних символических поощрений намного меньше (Bird and Ross, 1993). Все же работа по дому традиционно была и продолжает оставаться преимущественно «женским делом». С изменением гендерных определений мужчины начали выполнять все больше и больше работы по дому. Сегодня многие женщины к тридцати годам

могут оглянуться назад и вспомнить, что ранее, когда они только вышли замуж или начинали жить в браке со своими супругами, распределение обязанностей носило более мирный и справедливый характер. Женщины совершенно запутались и были вне себя от гнева за то, что так или иначе – до конца не осознавая всего этого – они стали выполнять основную работу по дому, тогда как их мужья, по-видимому, против этого не возражают. Как же это произошло?

В свою очередь мужчины, скорее всего, убираются по дому, готовят пищу, ходят по магазинам и стирают в первые годы существования брака, а с годами доля их участия в работе по дому снижается. Когда в семье появляются дети, а жизнь предъявляет новые требования, подавляющее большинство супругов попадает в мир домашней рутины, в котором доминирует женщина. Часто для того, чтобы убедить супруга изменить свое мнение и понять всю несправедливость, уходят годы или даже десятилетия. Когда мужья наравне с женами участвуют в выполнении работы по дому, вне зависимости от этапа, на котором находится брак, тогда жены получают определенные преимущества (Hochschild and Machung, 1989).

Шелтон и Джон (Shelton and John, 1993) сравнивали временные затраты на работу по дому у людей, состоящих в гражданском браке, с подобными затратами у супругов в законном браке. Мужчины, состоящие в гражданском браке, выполняли большую часть работы по дому, но здесь необходимо принимать во внимание то обстоятельство, что они, как правило, были моложе, по большей части еще не работали и более либерально относились к сексуальным ролям, чем женатые мужчины. Шелтон и Джон пришли к заключению, что мужчины, состоящие в законном браке, затрачивали девятнадцать часов в неделю на выполнение работы по дому, в то время как мужчины, поддерживающие внебрачные отношения, – двадцать часов в неделю. Вряд ли это можно считать существенным различием, хотя данные других исследований говорят о том, что мужчины, состоящие в гражданском браке, больше занимались работой по дому в отличие от женатых мужчин. У женщин результаты были более очевидны. Женщины, состоящие в законном браке, тратили сорок часов в неделю на выполнение работы по дому, в то время как женщины, состоящие в гражданском браке, – только тридцать четыре часа в неделю. Замужние женщины выполняли значительно больший объем работы по дому, нежели их мужья (в два раза больше), но у них также было намного больше функций по сравнению с теми женщинами, которые состояли в граж-

данском браке. Таким образом, мы видим, что у женщин после вступления в брак просто увеличивается объем работы, а вовсе не то, что мужчины выполняют намного меньше работы по дому (несмотря на то, что это имеет место в действительности).

С появлением детей женщины, состоящие в браке, возможно, больше всех занимаются выполнением работы по дому; но семейная жизнь может также оказывать определенное психологическое влияние на ту мотивацию, которую имеет женщина для организации своего дома. Увеличение объема работы по дому, которая лежит на плечах женщины, представляется важной информацией для терапевтов, которую он должен отслеживать, так как это позволяет отойти от обсуждения «справедливости» и работать с женщиной в направлении того, насколько она сейчас испытывает давление, и что ей приходится сейчас выполнять больше работы, чем когда-либо еще. На некоторых женщин это, очевидно, не распространяется. Но для тех, кто может отследить различия в собственном поведении и увидеть, что требуется выполнять больше работы, изменения в ожиданиях и обсуждение становятся намного менее эмоционально заряженными. И здесь дело не в том, что мужчина стал выполнять меньше работы, а в том, что женщина делает больше и считает, что нужно делать еще больше. Под воздействием этих аргументов мужчины могут спокойно обсудить увеличение запросов так, что это не будет представлять угрозы.

Обычная американка в целом выполняет 70% общих обязанностей по дому (временные затраты). Почти 10% женщин утверждают, что они осуществляют 100% домашней работы, в то время как очень немногие женщины (менее 1%) говорят о том, что они выполняют 25% или менее домашней работы (Mederer, 1993). Единственная работа по дому, которой отдают предпочтение мужчины, – это уход за машиной, а также уборка снега и стрижка газона перед домом. Но они занимаются этим не так часто, в сравнении с такими рутинными операциями, как приготовление пищи и уборка дома.

Безусловно, планирование в каждой семье – процесс очень индивидуальный, но поразительно, насколько определяющими являются такие факторы, как образование, доход, гендерные предпочтения и возраст детей. Например, женщины, получившие лучшее образование и имеющие более высокие доходы, выполняют значительно меньший объем работы по дому, в отличие от другой категории женщин. В этом случае их мужья выполняют значительно больше работы по дому по сравнению с другими. Чем младше дети, тем больше женщине прихо-

дится прибегать к контролю, который, вне всякого сомнения, распространяется и на супруга. Возможно, именно поэтому женщин, имеющих маленьких детей, так раздражает несправедливое распределение труда (Mederer, 1993).

Продолжая работу в этом направлении, Питтман и Бланчард (Pittman and Blanchard, 1996) пришли к заключению, что чем позже женщины вступали в брак, тем меньший объем работы по дому они выполняли. Отчасти это связано с тем, что эти женщины имеют одного ребенка или двоих детей (и, таким образом, меньше работы), но отчасти и тем, что женщины в более зрелом возрасте имели постоянную работу и продолжали заниматься своей карьерой и после вступления в брак. Постоянная занятость женщин напрямую связана с тем, что мужчины стали выполнять самую разную работу по дому. В действительности, стаж работы может быть более важным фактором, чем профессиональный статус или доходы супругов в случаях, когда предполагается вклад мужа.

Справедливое распределение домашних обязанностей представляет важный вопрос, который приходится решать всем супругам, но, прежде всего, это актуально для тех женщин, которые работают полный рабочий день и продолжают нести на себе львиную долю домашних дел. Более низкий вклад мужа в ведение домашней работы ставится женщиной в один ряд с эксплуатацией и отсутствием поддержки, если только она не придерживается традиционных взглядов относительно пола или занятости неполный рабочий день (Pina and Bengtson, 1993). Работа остается невыполненной, и жена рассматривает это как эксплуатацию и невнимание к ней. Это использование жены. Женщинам, супругов которых отличает упрямство и которые против выполнения работы по дому, необходимо провести определенную работу, чтобы освободиться от собственных чувств заброшенности и пренебрежения, когда делается фокус на выполнении домашней работы. Жены придают символическое значение работе по дому. Приготовить обед и помыть посуду означает, что «я забочусь о ком-то». Когда эти обязанности выполняет супруг, женщина думает – «обо мне заботятся» (Hochschild and Machung, 1989). В данном контексте физический стресс, связанный с выполнением дополнительных обязанностей, усиливается эмоциональным стрессом чувства пренебрежения и того, что тебя используют.

Неравенство при распределении труда часто представляет большой стресс, чем реальный объем выполняемой работы. Результаты обшир-

ного исследования, в котором принимали участие свыше 1180 взрослых, в возрасте от восемнадцати до шестидесяти пяти лет, и рассматривался самый широкий спектр выполняемых работ, показали, что более серьезное влияние на уровень нарушений у супруга оказывало неравенство при распределении труда, нежели реальный объем работ. Если жена затрачивала только три часа в неделю на работу по дому, а муж три минуты, эти три часа вызывали сильный стресс, дисфорию и гнев. В том же самом исследовании было выявлено, что мужчины в среднем сообщали о выполнении ими 42,3% работы по дому, в то время как женщины – 68,1%. Когда женщины работали полный рабочий день, выполняя при этом более 46% обязанностей по дому, это сказывалось на повышении уровня депрессии (Bird, 1999). Очевидно, что женщины в выполнении ими работы по дому доходят до того, что это негативно сказывается на их психологическом здоровье. Это вовсе не означает, что реальный объем выполняемой работы не имеет значения; просто различные выполняемые задания не оказывают такого сильного влияния, как неравенство при распределении обязанностей.

Когда женщины несут на себе бремя чрезмерной работы по дому, то первое, что следует отметить, – это питание. Принимая пищу в других местах, каждый член семьи имеет определенные преимущества (это доставляет удовольствие, позволяет изменить место приема пищи, больше расслабиться и т. д.). Несмотря на то, что это не позволяет сэкономить время, энергия не растрачивается на планирование, закупку продуктов, приготовление пищи и уборку на кухне. Когда оба супруга зарабатывают, во многих семьях принято питаться вне дома один раз в неделю или больше. С другой стороны, к найму помощника по ведению домашнего хозяйства часто прибегают только в том случае, если доход жены позволяет ей больше не заниматься этими делами (Bird and Ross, 1993; Oropesa, 1993).

Эволюционные различия относительно участия мужчин и женщин в ведении домашнего хозяйства связаны с возрастом и наличием времени. Колтрейн и Иши-Кунтц (Coltrane and Ishi-Kuntz, 1992) показали, что мужчины, которые становятся отцами после двадцати восьми лет, выполняют значительно больше работы по дому, нежели мужчины, которые становятся отцами до достижения ими этого возраста. Отцы, которые придерживаются либеральной идеологии в отношении гендерных различий и наличия времени, с возрастом выполняют значительную часть работы по дому. Это открытие можно объяснить следующим образом: когда супруги становятся родителями не сразу, мужчи-

ны чувствуют себя на работе более уверенно и могут легче составить свой график работы. Они также являются более зрелыми и уже не раз обсуждали вопросы, связанные с выполнением работы по дому, со своими женами.

После пятидесяти лет, когда дети покидают семью, у мужчин отмечается новый всплеск активности в отношении ведения домашнего хозяйства. Женщины в возрасте продолжают выполнять основные домашние обязанности, но мужчины также начинают больше работать по дому, когда они выходят на пенсию. К сожалению, их участие не так ярко выражено, как этого ожидают или надеются женщины. Женщины на пенсии также выполняют больший объем работы по дому, но все же их затраты намного выше, чем у мужчин. И это действительно так, несмотря на то, что большинство женщин продолжают воспринимать работу по дому как неблагодарный труд, повторяющийся изо дня в день, из-за чего они имеют низкий статус и оказываются в изоляции. К тому же достаточно часто встречаются и такие ситуации, когда женщины обижаются на своих мужей, потому что те начинают вмешиваться в ведение домашнего хозяйства после многих лет игнорирования. Они, очевидно, хотят донести следующее: «В трудное время я со всем этим справлялась без тебя. И сейчас я, конечно, не нуждаюсь в твоей помощи» (Ward, 1993). Тем не менее, многие женщины в возрасте испытывают огромное удовлетворение, когда у них появляется возможность поровну разделить с мужем обязанности по дому. В действительности, факты говорят о том, что супружеское удовлетворение, особенно после пенсии, еще в большей степени связано с процессом совместного принятия решений, участием обоих супругов и эмоциональным равенством в отношениях, чем в первые годы существования брака.

Разбирая с парами вопросы ведения домашнего хозяйства, трудно избежать вопроса о положении женщин в обществе. Например, во время сессии редко делается фокус на том, нужно ли вообще задействовать жену в осуществлении работы по дому. Скорее это рассматривается как «данность», что жены выполняют различные обязанности, чтобы доказать свою заботу о семье. Здесь необходимо обсудить и то, насколько мужчины могут или должны «вносить свой вклад». Жизнь учит женщин с большей легкостью относиться к своим поступкам, поскольку этим они показывают свою заботу. Звонкович и коллеги (Zvonkovic and colleagues, 1996) пришли к выводу, что когда оба супруга вместе решают, как распределить обязанности по дому, объек-

тивное оценивание отражает, что мужья чаще всего добиваются своего. Терапия должна помочь женщине увидеть, что забота всегда сопряжена с усилиями, и в проявлении женщиной внимания к членам своей семьи нет ничего предосудительного.

Понимание определенных идеологий, которые имеются у каждого партнера в отношении ролей при выполнении работы, а также сексуально-ролевых позиций, может помочь терапевту акцентировать внимание на уровне конфликтности в настоящем стиле жизни партнеров. Для большинства пар работа по дому является тяжелым бременем, когда они имеют разные ожидания относительно того, кто «должен» выполнять различные обязанности. Жена или муж, имеющие очень нетрадиционные сексуально-ролевые позиции, но традиционные взгляды, когда она выполняет работу по дому, а он зарабатывает деньги, будут недовольны, если речь пойдет о распределении работы по дому. И наоборот, когда супруги имеют традиционные сексуально-ролевые позиции и оказываются в ситуации, когда оба работают и вместе занимаются воспитанием детей, обычно у обоих супругов это будет вызывать чувство разочарования и негодование (Crouter and McHale, 1992; Pina and Bengtson, 1993).

Распределение обязанностей по уходу за ребенком

Лэмб и коллеги выделяют три аспекта в сфере участия родителей в процессе воспитания детей (Lamb and colleagues, 1985, 1987): (1) сколько времени затрачивает каждый из родителей на непосредственное взаимодействие с детьми; (2) общий объем времени, когда родитель доступен для детей (хотя он и не взаимодействует с ними непосредственно, обычно это время, которое он ежедневно проводит дома) и (3) ответственность родителей за детей (например, осуществлять контроль, чтобы убедиться в том, что определенная работа была выполнена). На основании различных исследований, матери, по всем трем аспектам, оказываются более вовлеченными в процесс воспитания детей, нежели отцы.

В самом начале, когда ребенок только появляется на свет, матери естественно проводят больше времени с младенцами. Те из них, которые кормят детей грудью, биологически связаны с ребенком таким образом, что это исключает отца. И даже матери, дети которых находятся на искусственном вскармливании, очевидно, имеют большую мотивацию к тому, чтобы брать на себя основную ответственность за

новорожденных. Кросс-культурные сравнения подтверждают, что появление этой мотивации отчасти обусловлено традиционной социализацией и может быть изменено при наличии надлежащих социальных стимулов (Hyde, Essex, and Horton, 1993). Например, в Швеции, где отец имеет возможность взять отпуск по уходу за ребенком, что является национальной политикой с 1974 г., число отцов, которые пользуются предоставленной возможностью, увеличивается с каждым годом. В 1974 г. только 4% отцов взяли такой отпуск, а в 1994 г. этот показатель достиг уже 50% отметки. В среднем отец в Швеции берет пятьдесят два дня по уходу за ребенком, в то время как мать – 225 дней (шесть месяцев). При этом интересно отметить то, что жены, как правило, берут первые шесть месяцев, а отцы – следующий месяц или два. Как только ребенок начинает самостоятельно передвигаться, участие отца возрастает.

В Соединенных Штатах законопроект о предоставлении отцу отпуска по уходу за ребенком все еще находится на стадии доработки, но общество всячески поддерживает отца, который берет хотя бы несколько дней отпуска, когда в семье рождается ребенок. Согласно различным исследованиям американский мужчина, в среднем, берет одну неделю, когда рождается ребенок. Чаще всего, он использует дни из отпуска и те дни, которые он может взять по болезни (Hyde, Essex, and Horton, 1993).

Несмотря на то, что отцы действительно становятся более активными на том этапе, когда ребенок начинает ходить, и отец, и мать уделяют одинаково много времени воспитанию и уходу за младенцем до того времени, пока малыш не начнет ходить. Когда дети становятся старше, время непосредственного взаимодействия родителей с детьми становится все меньше и меньше. Когда дети идут в школу, отмечается значительное снижение родительской вовлеченности, чем когда они посещали дошкольные учреждения, то же самое можно сказать и о подростках по сравнению с детьми. Отсутствуют эмпирические данные, которые могли бы подтвердить, что отцы проводят больше времени с детьми, когда те становятся старше. Однако различные исследования свидетельствуют о том, что отцы сообщают о своем желании больше взаимодействовать с детьми по мере того, как те становятся старше.

Дети растут, и между супругами возникают самые разные споры, так как жена считает, что муж недостаточно вовлечен в процесс воспитания детей. Нормативные данные важны здесь для того, чтобы представить некую модель, т.е. то, как это происходит в реальном мире. Дейч,

Лози и Саксон (Deutsch, Lozy, and Saxon, 1993) проводили исследование среди 268 пар (в которых оба супруга работали), которые проживали в западной части Массачусетса и на севере Коннектикута. Исследователи пытались выяснить, какой процент времени каждый из супругов затрачивал на воспитание детей. Матери и отцы продемонстрировали согласие – хотя это может показаться странным – при распределении задач, несмотря на то, что, по мнению мужчин, они выполняли больше, чем их жены могли поверить. Не было выявлено занятий, которым «средний» мужчина посвящал более 50% своего времени. Отцы, как правило, наравне с матерями выполняли целый ряд обязанностей, связанных с воспитанием детей: «помогали делать уроки», «проводили с детьми время», «воспитывали», «контролировали», «заботились», «уделяли внимание» и «устанавливали границы». Крайне редко они занимались вопросами «покупки одежды» для ребенка, вопросами «социальной жизни» или «социального обеспечения» ребенка.

Вопреки сложившимся представлениям о конкретных задачах, жены считали, что их мужья больше времени уделяли воспитанию детей и уходу за ребенком в целом, чем полагали сами мужья. Иными словами, жены демонстрировали свою либеральность в общем оценивании – общие показатели были выше, чем отдельно взятые составляющие.

С тех пор, как женщины стали работать наравне с мужчинами, уход за ребенком носит беспорядочный характер. То, что когда-то было единственной и бесспорной областью, в которой главенствовала женщина, стало предметом совместного внимания родителей, оплачиваемых помощников по уходу за детьми, нянь или иных лиц, занимающихся с ребенком в течение дня. Ведутся жаркие споры в прессе и приводятся исследования, в которых предпринимаются попытки доказать, является ли отсутствие материнской заботы пагубным для детей или, наоборот, стимулирует их развитие. Наибольший интерес представляют исследования, в которых вопрос ставится так: «Каково влияние занятости матери, когда речь идет об этом конкретном родительском типе, об определенном типе ребенка, о выполнении определенного вида работы, о конкретной семье?» В некоторых случаях работа матери может приносить детям целый ряд положительных моментов. Ребенку могут быть созданы разнообразные условия: уход, безопасность или эмоциональная поддержка. В других семьях мать, очевидно, является тем лицом, представляющим для ребенка наиболее эмоционально поддерживающее, интересное и безопасное окружение. Родителям помогают не только решить, какого рода уход за ребенком и в каком объеме

подходит в их ситуации, но и оценить то, что они сами могут дать своему ребенку и что могут предложить оплачиваемые или альтернативные помощники.

Гринштейн (Greenstein, 1993) провел ряд провокационных исследований по данной теме, изучая родителей четырех- и пятилетних детей. Он пришел к выводу, что чем выше уровень доходов в семье, тем менее благотворно это влияло на детей. В группе с самыми высокими доходами родители, если они работали полный рабочий день с момента рождения ребенка, а не проводили все это время дома, имели детей с различными проблемами с поведением. В группе с самыми низкими доходами родители имели так же много проблем у детей, независимо от того, проводили они все это время дома или все время работали. Согласно Гринштейну, это открытие можно объяснить тем, что семьи с высоким уровнем доходов потенциально могли предложить больше эмоциональной поддержки и интеллектуального стимулирования своим детям. Забота, которая ими покупалась, была не настолько хороша, как та, которую они бы сами могли им предложить.

Олдз и коллеги (Olds and colleagues, 1993) высказали предположение, что, возможно, наиболее равномерное распределение обязанностей по уходу за ребенком имеет место тогда, когда жена работает неполный рабочий день, а муж – целый день. В данной ситуации жена чувствует, что обращение за помощью оправдано. Кроме того, у нее действительно существуют обязанности по работе и, так или иначе, она выполняет львиную долю ухода за ребенком. Мать, работающая полный рабочий день, делегирует так много обязанностей по уходу за ребенком другим лицам, что обычно ощущает себя амбивалентно, когда приходится передавать свои обязанности (время после работы) кому-то еще.

Олдз представил убедительные данные: мужчины, чьи супруги работают неполный рабочий день, затрачивают 5,8 часов, когда только они занимаются ребенком, и только 3 часа затрачивается исключительно на занятия с ребенком, когда оба супруга работают. (Супруги домохозяйка тратят 1,5 часа исключительно на уход за ребенком). Согласно результатам обширных национальных исследований, проводимых в таких изданиях, как журнал «Родители» (Groller, 1990), 62% женщин утверждали, что они бы предпочли работать неполный рабочий день, 25% – совсем не работать и 8% хотели бы иметь полную занятость. Несмотря на то обстоятельство, что 39% сообщили о своей занятости полный рабочий день, работа на полставки, очевидно, является наиболее предпочтительной для женщин, имеющих семью.

Также отмечаются существенные гендерные различия в том, как матери и отцы действуют и взаимодействуют, когда они сами (без помощи супруга) берут на себя ответственность за ребенка. Исследователи подтверждают, что отцы больше времени играют с детьми, в то время как матери стремятся предоставить больше поддержки и внимания. Этим можно объяснить то, почему матери в отличие от отцов с большей вероятностью воспринимают деятельность, связанную с выполнением семейных обязательств (в присутствии супруга), как работу, и с меньшей вероятностью рассматривают время, которое они проводят с детьми (в отсутствие супруга), как время отдыха (Shaw, 1992).

СЛУЧАЙ 1: РАБОТА ПО ДОМУ И СОПРЯЖЕННЫЕ С НЕЙ ТРУДНОСТИ

Марти и Сара, супруги афроамериканского происхождения, имели пятерых детей: мальчиков-близнецов в возрасте трех лет и трех девочек, семи, десяти и четырнадцати лет. Оба супруга были очень преданными родителями и много времени отдавали ведению домашнего хозяйства и уходу за детьми. Марти был инженером-геологом и недавно перешел на другую работу, чтобы не проводить так много времени в командировках. Сара работала учительницей в средней школе. Они обратились за терапевтической помощью, потому что хотели, чтобы им помогли изменить их приоритеты. Они хотели заботиться о детях и выполнять обязанности по дому, не вступая при этом в бесконечные ссоры.

Их жизнь была сущим адом. День Марти начинался в 6 часов утра. В течение двух часов он лихорадочно готовил завтрак, собирал детям еду, которую они брали с собой в школу, следил за тем, чтобы дети одевались.

Сара уходила в 6:15 и была избавлена от этих обязанностей. Однако после школы на нее обрушивались бесконечные уроки танцев, футбольные секции, походы к друзьям, визиты к врачам, она закупала продукты, готовила обед и выполняла работу по дому. Марти возвращался домой в 6:30, и в 7:00 они садились ужинать. После того, как Марти завершал уборку на кухне, Сара продолжала работу по дому. К 8:30 кухня обычно приводилась в порядок, но в доме все было вверх дном. А им еще нужно было кое-что сделать по работе, оплатить счета, позвонить родственникам и почитать детям на ночь. И когда они, наконец, могли присесть и поговорить, все те дела, которые еще не были выполнены или которые нужно было переделать, вызывали наибольшее раздражение.

Мы заключили контракт на три месяца, в течение которых предполагалось провести три сессии, ориентированные на принятие

решения. На первой сессии каждый из них взял на себя обязанности наиболее обременительные, но наименее заметные с точки зрения результата. Марти взял на себя закупку продуктов в выходные, а Сара должна была развозить девочек в два разных кружка в один из дней на неделе. Затем Сара пошла на две важные уступки. Она согласилась с тем, что в пятницу в супермаркете будет покупать все то, за чем Марти должен был отправиться на выходные. Во время второй сессии Сара чувствовала себя очень подавленной. Она хотела, чтобы Марти помог девочкам с домашними заданиями и за выходные позанимался с близнецами, и тогда у нее осталось бы два часа свободного времени. Марти занимался со старшей дочерью, помогая ей выполнять домашнюю работу, и оказывал помощь младшей дочери всякий раз, когда в этом возникала необходимость. Тем не менее, у него было ощущение, что близнецы отнимают так много сил, что ему тоже необходимо время на отдых. В субботу и воскресенье было принято решение распределить выходные на четыре периода отдыха. Старшие дети распределили утренние обязанности, когда они должны были присматривать за близнецами (самая старшая дочь оставалась с ними в субботу утром, а две младшие дочери – в воскресенье утром), а Марти и Сара распределили между собой выполнение этих обязанностей во второй половине дня. В результате уровень стресса у каждого члена семьи значительно сократился.

На третьей сессии Марти и Сара захотели сосредоточиться на том, чтобы увеличить количество проводимого вместе времени и выработать метод организации их семейного бюджета. Они решили каждую среду (вечером) куда-нибудь выходить, чтобы за чашечкой кофе обсуждать финансовые моменты. Достигнув намеченной цели, они оставили эти вечера для небольших загородных поездок, где они смогут побеседовать в спокойной и непринужденной обстановке. Спустя пять месяцев после завершения терапии терапевт получил письмо от Марти, в котором тот сообщал, что их жизнь сейчас наполнена радостью и счастьем.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 1: ОЦЕНИВАНИЕ СТРЕССА, ВЫЗВАННОГО НЕОБХОДИМОСТЬЮ УХАЖИВАТЬ ЗА РЕБЕНКОМ

Чтобы понять, является ли ребенок причиной конфликта, попробуйте задать следующие вопросы (adapted from Olds et al., 1993):

1. Какое решение относительно ухода за ребенком вы приняли в настоящей ситуации? Как вам кажется, правильное ли оно? Каким образом вы разрешаете вопросы в кризисной ситуации, например, в случае болезни ребенка? Какими будут идеальные меры? Каким образом многие из ваших друзей решают вопросы, связанные с уходом за ребенком?
2. Какие соглашения, связанные с работой/уходом за ребенком, принимались вашими родителями? Как вы думаете, эти соглашения были эффективны для них как для взрослых? Для вас как ребенка? Как вы думаете, произошли какие-то изменения, что касается удовлетворенности ваших родителей своим браком после того, как дети покинули дом?
3. Насколько настоящим этап вашей жизни соответствует тому, каким вы представляли его когда-то? В чем это выражается? Насколько ваша жизнь на этом этапе отличается от жизни ваших друзей? Каковы эти отличия? В идеале, каким вам представляется этот этап жизни?
4. Какие изменения в ваших отношениях с супругом повлекло появление детей? Эти изменения похожи или отличаются от тех изменений, которые вы наблюдаете у других пар? В идеале, какое развитие ваших отношений вы видите на протяжении последних нескольких лет?
5. Как изменились ваши отношения с другими людьми с тех пор, как у вас появились дети? Имеют ли ваши друзья аналогичный опыт? В идеале, какими вы видите ваши отношения с друзьями в этот период времени?

Работа с транзакциями

Работа с транзакциями включает в себя посещение врачей, оплату счетов и починку каких-то вещей в доме. Многие из этого считается «женской работой». Популярные журналы советуют женщинам использовать час обеденного перерыва для того, чтобы обсудить предстоящие визиты к врачу с детьми или определить время для прихода электрика. Промежуточная работа – это тяжелый труд, но она непосредственно связана с контролем за ведением домашнего хозяйства, а эта роль намного более престижная и влиятельная.

Ведение домашнего хозяйства

Этот аспект выполняемой работы в семье является главным образом внутренним. С течением времени круг занятий расширяется и объединяется с другими функциями. Контролируя выполнение обязаннос-

тей по дому, необходимо определить то, что требуется сделать, и установить некие стандарты. Когда решается вопрос о том, кем будут дети на празднике Хеллоуин, сами дети должны принимать участие в этом обсуждении – нужно продумать бюджет, определить, сколько времени и материалов потребуется на подготовку костюмов, и проконтролировать то, что получится на выходе.

Женщинам обычно нравится заниматься домашним хозяйством главным образом потому, что это источник огромной власти. Человек, который следит за выполнением обязанностей по дому, формирует ядро семьи и вырабатывает план для эффективного функционирования семьи. Однако, как правило, когда женщины получают образование, имеют собственный источник дохода и стремятся к равенству, их все больше и больше выводит из себя отсутствие баланса в ведении домашнего хозяйства. Таким образом, несмотря на несправедливое, по мнению женщин, распределение обязанностей по дому, это не приводит к тем супружеским конфликтам, которые происходят в результате действительно неравномерного распределения работы по дому (Mederer, 1993).

Многие специалисты в области семейной терапии пытались найти объяснения желанию женщин хотеть брать на себя так много задач, связанных с контролем за ведением домашнего хозяйства. Некоторые высказывают мнение, что управленческая роль в семье высоко ценится, так как женщинам нравится иметь власть и определять, что должно быть сделано и кто это будет делать. Другие полагают, что при распределении работы по дому на обсуждение и разного рода компромиссы требуется меньше сил, нежели при разделении и распределении обязанностей, связанных с контролем. Третья причина может состоять в том, что женщины в большей степени, чем мужчины, ценят эффективную и гармоничную семейную жизнь. И, наконец, гендерная идентичность женщины может быть намного сильнее связана с контролем за ведением домашнего хозяйства и продолжением рода, чем непосредственно с домашней работой.

Желание женщин осуществлять контроль и стремление к гармоничному сочетанию общих черт и деталей семейной жизни может укрепить их власть, но это не оставляет им «время для простоя». Медерер (Mederer, 1993) точно резюмирует эту дилемму. Он говорит о том, что «дополнительная власть, которая помогает женщинам сохранять ответственность даже тогда, когда они делегируют свои полномочия и осуществляют контроль, также ко многому их обязывает. В виду того, что эти обязанности незаметны, их не определяют как работу».

Работа с эмоциями

Работа с эмоциями в условиях терапии заключается в том, чтобы люди в семье начали чувствовать себя более комфортно и ощущать, что их любят и понимают. Все это в большей степени зависит от женщин. Например, следует организовать воскресный отдых таким образом, чтобы каждый увидел в нем нечто необычное для себя, и сделать все возможное для того, чтобы снизить вероятность семейных конфликтов. Почему всегда было так трудно понять ощущение несправедливости, которое возникает у женщины, когда она выполняет по дому? Одна из причин заключается в том, что до последнего времени никто не относился серьезно к этому как к «работе». Традиционно женщина принимала на себя функции эмоциональной поддержки семьи, и здесь делался акцент на том, что женщины *представляли собой*, а не на том, что *они делали*. Кроме того, поддерживающее поведение, по-видимому, является «спонтанным» для мужчин, которые наблюдают за этим со стороны, и не принимается ими в расчет, поскольку, по их мнению, не требует никаких усилий.

В работе Эриксона (Erickson, 1993) и других авторов указывается на то, что предоставление эмоциональной поддержки может быть самой важной работой в семье, на основании чего можно строить прогнозы относительно супружеской удовлетворенности. Эриксон оценивал эмоциональную поддержку на основании результатов, полученных в результате опроса 205 белых работающих женщин, которые отвечали, насколько часто их мужья делились с ними самыми сокровенными мыслями и чувствами, верили им, были лояльны к ним в тяжелые времена и инициировали обсуждение различных вопросов. Женщины также оценивали то, как они действуют по отношению к своим мужьям в этих областях. Эриксон пришел к выводу, что несмотря на положительное влияние участия мужа в процессе ведения домашнего хозяйства и ухода за ребенком на благополучие супругов, оно было минимальным по сравнению с колоссальным влиянием, которое оказывала работа с эмоциями на благополучие жены в семейной жизни. В целом, женщины предпочитают, чтобы рядом с ними были мужчины, которые разговаривают, слушают и понимают. И это не ново. Здесь представляется важным то, что эмоциональная поддержка может цениться больше, чем участие в ведении домашнего хозяйства и уходе за ребенком.

На самом деле, автоматизация и изменение социальных нравов избавили семью от выполнения многих функций, и поэтому потребность в близости в браке пропорционально возросла. Тот факт, что многие

женщины считают, что они обеспечивают значительную долю социально-экономической поддержки в семье, ошибочно ведет к оцениванию семейного благополучия, потому что (1) женщины желают и ожидают взаимного поглаживания и эмоциональной поддержки, (2) мужчины часто не воспринимают саму возможность такой поддержки. К сожалению, роль «близкого товарища», которая позволяет достичь успеха, является самой трудной супружеской ролью, причем как среди мужчин, так и среди женщин. Китсон и Холмс (Kitson and Holmes, 1992) пришли к следующему выводу. Из пяти изучаемых ими супружеских ролей – помощник, домохозяйка, сексуальный партнер, компаньон по проведению досуга и человек, с которым можно обсудить различные вопросы, – роль «человека, с кем можно обсудить различные вопросы», как правило, не оправдывала ожиданий (как мужчин, так и женщин). Это подтверждали 64% разведенных пар, которые вспоминали свой брак, и почти 50% супругов, состоящих в браке и имеющих какую-либо выраженную ролевую проблему.

Тест 1 в конце данной главы представляет шкалу для оценивания степени работы с эмоциями, которую супруги проводят в своих отношениях.

ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СУПРУЖЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

На взаимодействие супругов оказывают влияние разнообразные факторы, связанные с работой. К наиболее важным из них можно отнести следующие: количество часов, проведенных на работе, насколько гибкий график работы, денежные вознаграждения, положительные моменты и стрессы, связанные с работой.

Сколько времени проводится на работе

Трудовая неделя семьи прошлого поколения в среднем составляла сорок часов. В настоящее время супруги затрачивают в общей сложности более восьмидесяти часов (Freeman, Carlson, and Sperry, 1993).

Очевидно, что чем больше времени каждый из супругов проводит на работе, тем более явно прослеживаются конфликты в семье, и тем меньше времени супруги проводят вместе. Это затрагивает каждый аспект семейной жизни, от выполнения обязанностей по дому до совместного обсуждения.

Когда супруги работают в разное время, что более распространено в семьях с маленькими детьми, требующими постоянного ухода, брак

испытывает еще большее напряжение. В действительности, когда супруги работают в разное время, вероятность развода возрастает (White and Keith, 1990).

Размер доходов

Размер доходов действительно влияет на удовлетворение супругов, но не так, как это можно было предполагать. По мере того, как доходы мужа увеличиваются, возрастает и общее удовлетворение от брака обоих супругов. Оба чувствуют, что муж выполняет свою основную роль кормильца. Тем не менее, когда возрастают доходы жены, согласно результатам некоторых исследований, браки становятся нестабильными, и более вероятен развод (Booth et al., 1984). Верно и то, что женщины, которые сами не могут содержать себя, меньше задумываются о том, чтобы положить конец плохому браку, и к тому же в 1980-е годы мужчины и женщины, возможно, испытывали больше трудностей в связи с утратой мужского превосходства в отношении доходов (Vannoy and Philliber, 1992).

Самоотдача и стресс на работе

Многие исследователи пришли к заключению, что общий уровень супружеской удовлетворенности с наибольшей вероятностью может быть рассчитан из сочетания удовлетворенности от работы и счастья в супружеской жизни (Zedeck et al., 1988). Именно это предполагается и подтверждается в известном представлении Фрейда о «любви и работе» (Leib and Arbeit), изречение, в котором, по мнению Фрейда, были резюмированы все важные аспекты в жизни, приносящие удовлетворение. Это позитивное «взаимное влияние» (spillover) работы, приносящей вознаграждение, и карьеры на семейную жизнь обсуждает все больше и больше пар среднего возраста, которые переключаются с карьеры для того, чтобы иметь возможность получать большее удовлетворение и от работы, и от семейной жизни. Зачастую выбор делается в пользу работы менее оплачиваемой, менее престижной и менее стрессовой. Это тот самый случай, когда меньше на самом деле означает больше: больше свободы, больше контроля и больше времени для семьи.

Взаимосвязь работы и семьи. Пять типов

Деньги, давление, удовлетворение и другие переменные факторы взаимодействуют между собой и создают пять основных типов взаимосвязи профессиональной и личной жизни. Люди выбирают разные

типы в зависимости от того, насколько эмоционально удовлетворительной или фрустрирующей является их работа, и насколько, по их мнению, работа важна для семейной жизни. В данном случае за основу были взяты данные, полученные в результате исследования, которое проводилось только среди мужчин, поэтому, относительно реакции женщин мы можем лишь строить гипотезы (Barnett, Marshall, and Pleck, 1992). Вначале будет дано краткое описание первых четырех типов, а затем мы перейдем к более подробному рассмотрению наиболее преобладающего проблемного типа (тип 5, взаимное влияние)

Тип 1: независимый

В данном случае человек считает, что его работа и семейная жизнь существуют рядом и являются автономными. Здесь основная идея заключается в следующем: «Вряд ли возможно быть успешным и испытывать удовлетворение и в работе, и в семейной жизни. Человек может быть удовлетворен или чем-то одним – работой или семейной жизнью, – или вообще не находить удовлетворения ни в том, ни в другом».

От 15 до 20% респондентов в настоящем исследовании считали, что их роли в достаточной степени независимы друг от друга.

Тип 2: конфликтный

Лица, для которых характерны эти отношения, считают, что у них существует конфликт между работой и семейной жизнью, и не так легко прийти к консенсусу. Успех и удовлетворение в карьере неизменно влекут за собой жертвы в семейной жизни; а семейная жизнь, приносящая удовлетворение, влечет за собой компромиссы в отношении карьеры.

Менее 10% мужчин сообщили о наличии у них конфликта между работой и семьей. Опять же имеющиеся данные в отношении женщин, возможно, могут служить неким зеркальным отражением: многие женщины с маленькими детьми, работающие на полную ставку, испытывали конфликт между успешной карьерой и семейной жизнью, приносящей удовлетворение.

Тип 3: инструментальный

В данном случае работа является преимущественно средством, которое позволяет человеку сделать свою семейную жизнь более приятной. Это средство позволяет создать такой стиль жизни и проведения досуга, который бы соответствовал желаниям самого человека и членов его семьи. Менее 10% мужчин в настоящем исследовании считали, что работа была просто средством для достижения этой цели. Жен-

щины могли переживать это сильнее, чем мужчины, когда ни них лежала ответственность за воспитание детей.

Когда человек меняет место работы, чтобы избежать негативного «взаимного влияния», чаще всего его следующая работа опять оказывается ориентированной на результат. Люди не хотят попадать в одну и ту же ловушку дважды. Они продолжают говорить себе, что работают за деньги и что после работы они могут удовлетворить все свои потребности, если не будут сводить себя с ума и приносить домой стресс, который они испытывают на работе. Часто люди старшего возраста, которые чувствуют, что уже достигли определенного «потолка» на работе, и она уже не будет для них стимулирующей или интересной, имеют инструментальные отношения на рабочем месте.

Тип 4: компенсирующий

Эта взаимосвязь между областью работы и семейной сферой характеризуется тем ощущением, что каждая область может компенсировать то, чего недостает в другой области. Чем меньшее удовлетворение человеку доставляет работа или карьера, тем более он склонен рассматривать семью как область реализации и развития. Или, если семейная жизнь приносит одни разочарования, тогда человек обращается к работе и карьерному росту.

Менее 10% мужчин испытывали ощущение пустоты либо в работе, либо в семейной жизни, но они полагали, что это может быть исправлено или компенсировано в другой сфере. Подобного стиля часто придерживаются молодые люди, которые испытывают определенные трудности на работе, но все еще полны оптимизма в отношении своей карьеры. Они временно обращаются к семье, чтобы получить там все то удовлетворение, которое им так необходимо. Но, как это ни странно, если работа приносит огромное удовлетворение и доходы, молодой человек может быть так поглощен этим, что исключает семью.

Тип 5: взаимовлияющий (spillover)

При данном типе связи между работой и семьей профессиональная жизнь и семейная жизнь всегда оказывают друг на друга взаимное влияние. Люди, которые относятся к этой категории, считают так: «Если я удовлетворен своей работой, это будет способствовать моей семейной жизни, а если я буду испытывать неудовлетворение в своей карьере, это негативно скажется на моей семье. Аналогично удовлетворение семейной жизнью может оказать влияние на мои взгляды по поводу карьерного роста и работы».

Менеджеры, которые принимали участие в исследовании (больше половины), и их жены (одна треть) пришли к заключению, что взаимовлияющий тип является наиболее подходящим. Может быть, поэтому и неудивительно, что взаимное влияние происходило по одному сценарию: мужчины, которые испытывали на работе стресс, становились раздражительными и переносили это на других членов семьи. Но когда у этих мужчин на работе все складывалось удачно, по возвращении домой их настроение от этого не улучшалось. Бич и другие (Beach et al., 1993) проанализировали типы социальной поддержки и межличностных стрессов на рабочем месте, которые оказывают влияние на ситуацию в семье. Несмотря на то, что работник чаще всего считает, что наибольшую поддержку ему оказывает его супруг, самым большим источником стресса, скорее всего, является для него или коллега по работе, или опять же супруг. На основании чего можно предположить, что обстановка на работе может оказывать особенно негативное влияние на супружеские отношения.

Несмотря на то, что коллеги по работе действительно предоставляли социальную поддержку, чаще всего именно они были источником стресса. На самом деле коллега, по-видимому, в большей степени, чем супруг, действует на нервы, выходит из себя или демонстрирует неприязнь. В действительности факторы, вызывающие стресс у коллеги по работе, были настолько же важными в объяснении негативного влияния, как и межличностная поддержка на работе в защите от негативного влияния. Неудивительно, что рабочее место становится источником всех бед. В конечном счете, именно супруг должен предоставить первую помощь человеку, чье самолюбие было уязвлено тем, что регулярно происходит у него на работе.

Люди, которые работают в обстановке высокого стресса, оказывают большее влияние друг на друга. В частности, когда пара уже переживает конфликт по поводу какого-то вопроса (уход за ребенком, финансовые вопросы или иные вопросы) легко сделать треугольник между ситуацией на работе и их отношениями, и делать акцент на том, как ситуация на работе мешает нормальной жизни дома. Когда один из супругов чрезмерно вовлечен в работу и испытывает там очень сильный стресс, другой супруг начинает его ревновать. Как он может столько сил и энергии отдавать работе и ничего не оставлять ему? Это чувство обиды разводит супругов еще дальше, так как они рассматривают враждебность как угрозу их карьере или необходимой эмоциональной поддержке (Borum and Philpot, 1993).

Таким образом, люди, которые сообщают о том, что из своего личного опыта знают о «взаимном влиянии», чаще всего испытывали негативные чувства, связанные с работой, которые, в свою очередь, оказывали влияние на ситуацию в семье. Когда они возвращаются домой, они приносят с собой такие чувства, как напряжение, гнев, чувство вины, беспокойство и разочарование. Многим американцам знакомо, что часы «суеты», когда дети наиболее активны (обычно 17:00-19:00), теперь распространяются на всех членов семьи, в особенности на взрослых, которые возвращаются с работы уставшими.

Лица, склонные к взаимовлияющему типу отношений (тип 5) или конфликтным отношениям (тип 2), иногда являются трудоголиками. Это означает, что та роль, которую они играют на работе, важна для них больше, чем любые другие роли. И ей всегда отдается самый большой приоритет. Трудоголики стремятся повысить свою самооценку, эффективность, целеустремленность и стимулы. Они могут руководствоваться компенсаторными влечениями или ощущением неспособности, которое уходит корнями в детство. Несмотря на то, что человек обычно отводит большую роль дому и семье, эти области не всегда являются наиболее важными, удовлетворяющими или успешными для наших взрослых ролей. Некоторые эмпирические данные подтверждают то обстоятельство, что у мужчин больше вероятности испытывать нарушения в связи с какими-то событиями на работе и финансовыми трудностями, в то время как женщины испытывают больше стрессов в семейной жизни (Conger et al., 1993). На основании чего можно предположить, что мужчины больше переносят негативное влияние с работы на семью, а женщины – из дома на работу. Вопросы соответствующего теста (см. Тест 3 в конце данной главы) помогут клиентам определить, в какой степени они зависимы от работы.

К трем наиболее распространенным источникам негативного влияния в профессиональной области относятся следующие: отсутствие ощущения безопасности на работе, структурные стрессовые факторы на работе и психологические стрессовые факторы. Мы кратко остановимся на каждом из этих факторов и покажем, какое влияние они оказывают на отношения между супругами.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ «ВЗАИМНОГО ВЛИЯНИЯ»

Неопределенность на работе как причина стресса

В 1990-е годы как мужчины, так и женщины на всех уровнях занимаемых должностей испытывали на себе влияние, связанное с отсут-

ствием безопасности на рабочем месте. Стресс, вызванный возможной утратой работы, отличается от многих других типов стресса, с которыми человек сталкивается на работе, и отличается тем, что он непосредственно и в большей степени связан и с возможностью обеспечения материальной безопасности семьи, и с психологическим ощущением собственной полезности. Достаточно трудно «разрешить» ситуацию, связанную с отсутствием безопасности на работе. Когда человек оказывается без работы, он вынужден пересмотреть иерархию своих ценностей, переехать, осуществить изменения в своей карьере или предпринять какие-либо иные действия, необходимые для того, чтобы найти новую работу. Когда один человек боится потерять работу, период выжидания может довлеть над семьей в течение многих месяцев, и это может совершенно парализовать их деятельность, когда члены семьи оказываются неспособными выйти за пределы настоящей ситуации. Хорошо известно, что из всех событий неопределенность является одним из наиболее стрессовых факторов, что же касается неопределенности по поводу работы, то это самая тяжелая неопределенность, которую только можно представить.

Ларсон, Уилсон и Белей (Larson, Wilson and Beley, 1994) проводили исследование среди сотрудников, которые оказались в ситуации неопределенности на работе, связанной с ожиданием серьезных сокращений или увольнений. Для исследования было отобрано сто пятьдесят человек, из числа тех, кто состоял в браке, и тех, кто имел постоянную работу. В результате был сделан вывод о том, что стресс, переживаемый супругами сотрудников, был таким же сильным, как и стресс, который испытывали сами сотрудники. Иногда это приводило к сильной взаимной поддержке и укрепляло брак. Чем моложе были сотрудники, тем больше их беспокоила неопределенность на работе. Возможно, по мере взросления мы начинаем относиться с большим принятием к подобным стрессовым факторам, или, возможно, многие супруги, становясь старше, начинают придавать большее значение семье. Неудивительно, что сотрудники, у которых были проблемы со здоровьем, были больше подвержены стрессу в связи с возможной потерей работы, чем здоровые сотрудники. Безусловно, потеря работы для человека, который страдает каким-то заболеванием или является нетрудоспособным, сильно сокращает его шансы найти новую работу и, самое важное, перед ним встает вопрос о том, как покрыть расходы, связанные с медицинским обслуживанием, т. е. получить соответствующую страховку (такая система страхования все еще не является общедоступной). Хорошо известно,

что стресс, связанный с неопределенностью на работе, как и любые другие психологические стрессы, может обострять различные заболевания (Rook, Dooley, and Catalano, 1991). Кроме того, когда люди прилагают на работе максимум усилий (чтобы снизить вероятность того, что их сократят), стресс на работе приводит к снижению толерантности коллег, фрустрациям на рабочем месте и уменьшению удовлетворенности от работы. В конечном счете, Ларсон, Уилсон и Белей (1994) пришли к выводу, что проблемный брак делает ситуацию неопределенности на работе еще более стрессовой для обоих партнеров. И это еще один момент, который свидетельствует о том, что у супругов не все обстоит благополучно.

Супружеский стресс усиливает все стрессовые факторы, связанные с работой, в том числе и ощущение неопределенности. Несмотря на то, что в данном случае мы ограничиваемся тем, что рассматриваем проблему влияния работы на брак, взаимное влияние, как уже отмечалось, проявляется в двух направлениях. Когда брак устойчив, стрессовые факторы и неопределенность на работе, по-видимому, принимают более легкие формы, чем при хрупком браке, для сохранения которого необходима сильная поддержка извне.

Партнер, который потерял работу или может ее лишиться, играет главную роль в определении того, насколько сильным стрессом это окажется для поддерживающего супруга. Если сотрудник придерживается позиции «со мной все в порядке», тогда супруг обычно считает, что она или он сможет с этим справиться. Супруг, который может лишиться работы, действует в качестве термометра, указывающего на то, насколько опасной является ситуация для пары.

Когда в организации происходят увольнения, поддержка семьи и программы интервенции представляются крайне необходимыми для того, чтобы предотвратить возникновение индивидуальных стрессовых реакций и их разрушительное влияние на супружеское взаимодействие.

Структурные и психологические стрессовые факторы, связанные с работой

Существует два других типа стрессовых факторов, связанных с работой, каждый из которых может потенциально оказать влияние на супругов (Hughes, Galinsky, and Morris, 1992). К первой категории относятся структурные стрессовые факторы, связанные с работой. Здесь можно отметить: режим работы, командировки, работа в выход-

ные дни, гибкий график работы. Структурные факторы могут серьезно сокращать время, которое человек проводит дома, и сказываться на его способности вести домашнее хозяйство и выполнять семейные обязанности. Если родитель на целую неделю уезжает в Сизтл в командировку, он не сможет отвести Джонни на встречу с друзьями, которая состоится в среду вечером. Все очень просто.

Ко второй категории относятся психологические стрессовые факторы, связанные с работой. Здесь можно отметить: неспособность контролировать принятие решений, связанных с работой, психологические перегрузки на работе, когда начальник не принимает во внимание потребности семьи, и то, насколько сотрудник считает своего начальника некомпетентным. Человек переживает все эти стрессовые факторы глубоко внутри. Несмотря на то, что психологические стрессовые факторы не мешают родителю отвести Джонни на встречу с друзьями, они могут подтолкнуть родителя к тому, чтобы использовать Джонни в качестве козла отпущения, или могут стать причиной того, почему родитель все время молчит и совершает уход.

Всякий раз, когда имеет место какой-либо из этих стрессовых факторов, некоторые супруги оказывают друг на друга «взаимное влияние», более подвержены переменам настроения, менее энергичны и менее доступны для семьи на межличностном уровне. Взаимное влияние не ограничивается каким-то одним аспектом семейной жизни. Жена, которую расстраивает то, что она не получила положительной оценки своей работы, может не проявлять желания заниматься сексом или ее может вывести из себя предложение мужа отправиться на выходные к друзьям. Стрессовые факторы, связанные с работой, очевидно, оказывают влияние на любой из аспектов супружеских отношений и на все отношения в целом. Стресс, который переживается на работе, можно сравнить с водой, которая растекается во всех направлениях.

Чем более гармоничным является брак, тем более вероятно, что супруги столкнутся с «эмоциональной реверберацией», которая обусловлена внешними событиями, негативно влияющими на состояние партнера. На отстраненных супругов успехи и неудачи в работе их второй половины, по-видимому, оказывают меньшее влияние. Раздраженных супругов, возможно, в меньшей степени беспокоит взаимное влияние, так как партнер не обращается к ним за поддержкой и уже не стремится к эмпатии (Rook, Dooley, and Catalano, 1991).

Карен Рук и коллеги (Karen Rook and colleagues, 1991) посредством эмпирических исследований пытались выяснить, действительно ли

напряжение супруга непосредственно связано с теми стрессами, которые муж/жена переживает на работе и переносит на своего супруга. Группа исследователей проводила работу среди 1383 женщин в рамках крупного проекта «Los Angeles Stressor Project», в задачу которого входило изучение экономических факторов, вызывающих стресс, и состояния физического здоровья. Все женщины из данной выборки рассматривали своих мужей, устроившихся на работу в течение последних шести месяцев, как главных кормильцев. Рук вместе с коллегами пришли к заключению, что в целом стрессовые факторы, связанные с работой мужей, вызывали определенные психологические нарушения у жен. В действительности стресс, испытываемый мужем на работе, вызывал такую же сильную эмоциональную реакцию у жены, как и стрессовые факторы в ее собственной жизни. И это было верным, несмотря на то, что как женщины, мужья которых испытывали стресс на работе, так и те женщины, мужья которых не испытывали стресса на работе, считали, что их мужья поддерживают их. Результаты также показали, что в наиболее прочных и наименее конфликтных браках жена переживала самый сильный стресс. Это подтверждает ту мысль, что супруг человека, оказавшегося в затруднительных обстоятельствах, в устойчивом браке стремится оказать психологическую поддержку, беспокоится и проявляет эмпатию ценой своего собственного душевного здоровья. Потенциально существует множество механизмов, посредством которых на супруга может быть оказано неблагоприятное влияние. Это может быть эмпатия или фрустрация из-за своей неспособности сделать так, чтобы партнеру стало лучше. Это может быть неспособность прислушаться к своим собственным потребностям, когда супругу необходимо уделять столько времени и внимания, и даже бессознательно проявлять свою симптоматику для того, чтобы сократить очевидную дисфорию супруга, и чтобы состояние супруга не отклонилось от нормы. Когда один из супругов испытывает на себе открытое влияние того стресса, который другой переживает в своей работе, необходимо исследовать все возможные варианты. Вне зависимости от определенных факторов в каждой конкретной супружеской ситуации, результаты говорят о том, что все имеет причины и следствия, и внимание дорого стоит, а любовь причиняет боль.

Кроме того, «взаимное влияние» имеет место в случае с работающими женщинами, которые не находят поддержки со стороны своих мужей, потому что те не относятся к работе своих жен как к серьезной деятельности. В некоторых семьях сам факт того, что жена работает,

может быть причиной стресса. Иными словами, мужья, которые придерживаются традиционных гендерных стереотипов и считают, что жене следует посвящать себя дому и семье, а не работе, могут переживать стресс всякий раз, когда возникает конфликт между обязанностями на работе и семейными нуждами. Даже когда жена является профессионалом в своем деле и зарабатывает больше мужа, то в прогнозировании, насколько вредна ее карьера для брака, больше внимания будет обращать на то, каких взглядов по этому поводу придерживается муж, а также на ее собственные стрессовые факторы, связанные с работой. Если муж придерживается андрогинных (гибких) гендерных позиций, причем как в отношении самого себя, так и жены, деятельность жены не приведет к негативным последствиям. В действительности, на основании полученных данных можно выдвинуть предположение о том, что жене нужно только поверить в то, что муж считает все эти отношения эмоциональным буфером: действительно ли он считает, что этот путь вторичен (Vannoy and Philliber, 1992). Когда муж полагает, что жена должна действовать в соответствии с определенными стереотипами, которые сложились в отношении женщин, а он – в соответствии с такими же стереотипами в отношении мужской линии поведения, работа женщин вне дома часто приводит к супружеским раздорам. Женщинам, когда они находятся на работе, требуется поддержка со стороны мужа, если они не хотят, чтобы это «взаимное влияние» сказалось на их браке (Pina and Bengtson, 1993).

Влияние стрессовых факторов в семье и на работе на физическое здоровье

Одни специалисты и исследователи считают, что работа и семейная жизнь укрепляют физическое и эмоциональное здоровье, в то время как другие приводят определенные факты, согласно которым работа и дезорганизация в семье могут привести к симптомам усталости, депрессии и болезни. Очевидно, работа и семья могут оказывать как позитивное, так и негативное влияние на физическое здоровье человека.

Эта модель взаимозависимости между физическим здоровьем, работой и семейными отношениями была эмпирически подтверждена в Модели семейного приспособления и адаптации (Resiliency Model of Family Adjustment and Adaptation) (McCubbin et al., 1992). Здесь субъектами выступали 798 мужчин и женщин, которые принимали участие в страховой программе охраны здоровья на среднем Западе. В ситуации с мужчинами, факторами риска для их здоровья, с которыми они стал-

кивались на работе, были: давление, крайние сроки и стиль руководства, основанный на подавлении сотрудников. Тем не менее, МакКуббин и коллеги пришли к выводу, что мужчины были в большей степени защищены от этого риска, если они имели семьи, где выслушивались их проблемы и предпринимались попытки их решать. Ларсон и коллеги (Larson and colleagues, 1994) выявили, что мужчины очень сильно реагируют на негативные стрессовые факторы на работе.

С другой стороны, у женщин наблюдалась более беспорядочная картина. Женщины признавали давление на работе как данность, и, таким образом, это не представляло угрозы для их здоровья, но им было необходимо ощущать свою полезность на рабочем месте. Как и в случае с мужчинами, их здоровье было связано с открытой атмосферой в семье, когда члены семьи имели возможность свободно выражать свои мысли. Когда женщины становились старше, их семьи сталкивались с эмоциональными проблемами, и вся атмосфера не располагала к тому, чтобы они могли расслабиться, риск возникновения у них проблем со здоровьем возрастал. Однако заболевания имели место и тогда, когда атмосфера на работе и в семье была поддерживающей и благоприятной. Возможно, неизбежные стрессовые факторы в семье и на работе были настолько всепоглощающими для этой группы женщин, что работа и поддержка семьи просто неверно интерпретировались, и поэтому были неэффективными или недостаточно сильными для того, чтобы защитить их от стрессовых факторов, которые были связаны с болезнью. Кроме того, некоторые проблемы со здоровьем у женщин в большей степени, чем у мужчин, могут быть связаны с факторами, которые не имеют отношения к стрессу (например, генетика, питание).

Безусловно, точные рецепты для поддержания здоровья все еще предстоит найти. Несмотря на то, что мы не располагаем точными данными, основываясь на важных факторах, связанных с семьей и работой, можно было бы с уверенностью отнести свыше 85% мужчин и женщин к категориям высокого или низкого риска для здоровья.

ПОМОГАЮЩИЕ СТРАТЕГИИ: РАБОТА НА ДОМУ

Все больше и больше американцев делают свой выбор в пользу того, чтобы полностью или частично работать дома. Около 50 миллионов американцев выполняют определенную работу дома (Link Resources, 1996), что позволяет семье сократить дополнительные расходы по уходу за ребенком и предоставляет большую гибкость для

решения определенных задач. Тем не менее, работа на дому связана с дополнительным стрессом, который не возникает на рабочем месте. Сюда можно отнести практически непрерывный процесс работы, снижение статуса и ощущение того, что работник, который трудится дома, «на самом деле не работает».

Парам необходимо разрабатывать стратегии, которые помогут тому, кто работает дома, выполнять свои задачи. Терапевтам, работающим с парами, которые выполняют свою работу дома, необходимо помогать оценивать, работают ли они действительно эффективно, сводя к минимуму стресс взаимного влияния на работы на отношения в семье.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 2: КАК СДЕЛАТЬ РАБОТУ, ВЫПОЛНЯЕМУЮ ДОМА, НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ

Ниже приводятся наиболее эффективные стратегии, которые помогут сделать работу, выполняемую дома, наиболее эффективной (Winter et al., 1993):

1. Регулярные часы работы, когда любые обязанности по дому игнорируются или их выполняют другие. Как оказывается, это вызывает самые большие трудности. Помехи и «срочные дела» не понаслышке известны большинству людей, работающих дома, «рабочий день» которых обычно представляет нескончаемую череду самых разнообразных дел. Когда «рабочий день» заканчивается, а работа все еще не выполнена, время на завершение работы отнимается у семьи. В частности, люди, работающие дома, говорят о том, что они сокращают время общения с семьей, меньше спят, чаще вынуждены питаться вне дома, сокращают время на уборку дома и урезают социальную жизнь. Иными словами, они сокращают те аспекты своей жизни, которые не связаны с работой, чтобы выполнить необходимый объем работы. Гораздо реже встречаются случаи, когда люди обращаются за тем, чтобы получить помощь извне в работе по дому или в работе, выполняемой дома. Вместо финансовых используются личные ресурсы для покрытия расходов вследствие неэффективности выполняемой дома работы. Этот сценарий чаще всего можно наблюдать у женщин, работающих на дому. Когда мужчина работает дома и не успевает выполнять свои обязанности по дому, в таком случае женщины скорее всего обратятся за помощью извне, чтобы компенсировать эти функции. Это может быть связано с обесцениванием тех функций, которые являются прерогативой женщин, и они сами относятся к своей работе с ощущением, что

ответственность за выполнение этих функций лежит на их плечах. Если они уже чувствуют, что выполняют львиную долю обязанностей по дому, им «надлежит» заменить ту помощь мужа, которой они лишились. Чем выше ценится работа, выполняемая дома, так как она обеспечивает полную занятость или хороший источник доходов, тем более вероятно, что семья будет прибегать за помощью извне, вне зависимости от того, мужчина работает на дому или женщина.

2. Отдельное место работы. Это особенно важно, когда в семье есть дети. Это должно быть место, куда им *никогда* не разрешают входить в рабочие часы, если только они не «работают» вместе с родителем.
3. Границы между работой и социальной жизнью. Эти границы могут включать в себя следующие аспекты: не обсуждать за обедом вопросы, имеющие отношение к работе или не отвечать на деловые звонки в комнате, где собирается вся семья.

СЛУЧАЙ 2:

ОБРАЩЕНИЕ К ТЕРАПЕВТУ: ХРОНИЧЕСКИЕ ФОРМЫ «ВЗАИМНОГО ВЛИЯНИЯ»

На самом деле я не могу все это высказать Тедди отчасти потому, что он начнет защищаться, а это не принесет ничего хорошего. Кроме того, я не хочу, чтобы он испытывал перед вами неловкость. Итак, многие наши проблемы связаны с тем, что Тедди слишком преданно относится к своей работе. Я знаю, что работа вице-президента в таком большом отеле – это постоянная головная боль. Я действительно ценю тот стиль жизни, который позволяет нам иметь именно эту работу, но ведь существуют же какие-то границы. Что я имею в виду?

Говорить об этом можно до бесконечности. Как можно заниматься сексом с человеком, который ставит свой таймер на подушку, и если поступает важный звонок, он все бросает и стремглав бросается на него отвечать. Когда мы уезжаем на выходные, он берет с собой ноутбук, а по прибытии в гостиницу первым делом оборудует себе место для работы, а затем начинает отправлять и получать какие-то факсы и т. д. Дети смеются над ним и считают, что ему следует найти новую работу. Всякий раз, когда он начинает заниматься чем-то с детьми, ему приходится неожиданно отлучиться, чтобы ответить на звонок или завершить какое-то важное дело.

Я разговаривала с Тедди по поводу другой работы, но он настроен очень скептически и говорит, что никогда не найдет другой рабо-

ты с подобными функциями и таким уровнем зарплаты. Я не думаю, что все это стоит того. Когда на работе возникают какие-то проблемы, у него начинаются сильные спазмы в области живота и головные боли. Два года назад, когда мы планировали отметить наш юбилей в ресторане, и я так хотела туда пойти, он настолько забегался, что пришел домой на два часа позже, потому что «забыл» о том, что ему нужно было подтвердить заказ столика. Он был слишком занят на своей работе, чтобы позвонить и предупредить меня, что задерживается. Когда он явился домой, я была вне себя от ярости. Он же выглядел очень подавленным и расстроенным.

Моя собственная работа инструктором по физическому воспитанию доставляет мне удовольствие и не производит такого сильного впечатления. Я хочу наслаждаться этим этапом моей жизни, но мне бы хотелось это делать вместе с моим мужем, а вместо этого я ощущаю себя матерью-одиночкой. Я просто не представляю себе, как в дальнейшем будет складываться наша совместная жизнь.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 3: КАК СПРАВИТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО СТРЕСС И КОНФЛИКТЫ НА РАБОТЕ ОТРАЖАЮТСЯ НА ОТНОШЕНИЯХ В СЕМЬЕ (ЭФФЕКТ «ВЗАИМНОГО ВЛИЯНИЯ»)

Следующие советы помогут правильно вести диалог с парами, которые пытаются найти способы сократить влияние работы и конфликтов, связанных с ней, на отношения в семье.

Перерыв

Многим людям, когда они возвращаются домой, необходимо время на то, чтобы «успокоиться» (от получаса до полутора часов). Релаксация может состоять в том, чтобы пойти встряхнуться, почитать, подремать или принять ванну или просто посидеть, ничего не делая. Некоторые пары забирают детей из детского сада на тридцать минут позже только для того, чтобы посвятить это время целиком и полностью себе.

Когнитивное реструктурирование характера стресса

Здесь можно привести ряд философских концепций, которые помогут рассмотреть личность в ином ракурсе:

- «Намного лучше работать здесь, чем быть безработным».
- «Эта работа имеет определенные преимущества, которые будут трудно найти на какой-либо другой работе, несмотря на все проблемы».
- «Имеет смысл продолжать и дальше здесь работать, чтобы мы могли достичь поставленных перед нашей семьей целей».
- «Если изменить свое негативное отношение к работе, все может наладиться».
- «В течение рабочего дня мне следует концентрироваться на позитивных моментах в своей работе, вместо того чтобы размышлять о негативе».

Перераспределение семейных обязанностей и стандартов

Семьям, которые не успевают справляться со всеми обязанностями, необходима помощь. Если у них не хватает времени на уборку дома, следует обратиться за помощью извне. Если семейный бюджет не позволяет им нанять помощника, тогда следует распределить обязанности по уборке дома как между взрослыми членами семьи, так и между детьми, а также еженедельно, когда каждый из них выполняет некие обязанности по дому, откладывая это как бы в «семейную копилку». У современных детей меньше обязанностей по дому, чем двадцать лет назад. Очень сильный акцент делается на том, чтобы мужчины помогали женщинам, но очень мало внимания уделяется тому, чтобы к этому привлекать детей. В настоящее время родители не особенно охотно привлекают детей к выполнению работы по дому, поэтому у их отпрысков нет возможности узнать основные нормы жизни в группе.

Если один из родителей выходит из себя, когда он должен ехать куда-то, в таком случае нужно пересмотреть другие возможности их перемещения. Часто бывает полезным осуществлять анализ эффективного распределения времени, чтобы семья научилась, как можно выполнять еще больше дел с наименьшими временными затратами. Например, очень немногие пишут список товаров, которые нужно купить в течение недели, или меню на обед; вместо этого они ходят в супермаркет почти каждый день! Это вызывает огромное напряжение в течение дня, в то время как небольшое планирование в выходные может сделать всю неделю более ровной.

Возможно, членам семьи потребуется пересмотреть все те обязанности, которые им необходимо выполнять каждую неделю, чтобы они могли вместе провести свой досуг, а не стремиться завершить все дела, которым конца и края нет.

Пересмотр степени самоотдачи на работе

Итак, многие люди целиком и полностью отдают себя работе, что серьезно мешает их семейной жизни, и они сами в этой ситуации чувствуют себя как загнанные лошади. Женщины, которым необходимо работать, чтобы семья держалась на плаву (именно так обстоит дело со многими женщинами), могут считать, что сорока часов в неделю слишком много. Но она не может решиться обсудить со своим боссом возможность тридцати- или двадцатичасовой рабочей недели. Мужчины очень сильно беспокоятся, когда им приходится обсуждать с начальством возможность более гибкого графика работы, так как они опасаются, что их могут расценить как поверхностных сотрудников, не преданных своему делу. И тем, и другим необходимо искать свои пути, вводить новшества, вносить предложения, взаимодействовать с начальством и пытаться сделать так, чтобы график работы соответствовал потребностям и бюджету семьи. На самом деле во многих ситуациях можно изыскать больше времени для семьи – нужно просто подойти к этому творчески.

Например, одним из моих клиентов был менеджер районной сети «Макдональдс». У него был жесткий график работы, когда он проводил на работе большую часть времени, а об изменениях, казалось, не могло быть и речи. Жена ощущала себя матерью-одиночкой, и они часто спорили по поводу того, что у них не остается свободного времени на совместный досуг. И все же решение было найдено, несмотря на то, что часы работы мужа были жестко фиксированными. Несколько раз в неделю вечером вся семья приходила к мужу в магазин на 15-30 минут. Дети рассказывали отцу, как прошел их день, и супруги могли обсудить какие-то вопросы. Это казалось так просто, но эффект был потрясающим.

В случае с другой парой было так: муж работал на нефтеперерабатывающем заводе и часто задерживался на работе. Было очевидно, что такой режим работы значительно сокращал его гибкость в отношении домашних дел. Он начал звонить домой во время перерывов: один раз, чтобы обсудить какие-то дела с женой, в другой раз – поинтересоваться у детей, как прошел их день, и, наконец, перед выходом. В данном случае это действительно возымело эффект. В конце концов женщина почувствовала себя любимой. От ее гнева не осталось и следа, и она стала понимать, что ее собственное ощущение ненадежности и зависимости были причиной того, что ее выводил из себя такой график работы ее мужа. Но теперь, когда он демонстрировал ей свою любовь и поддержку, она была полна решимости научиться жить насыщенной и интересной жизнью в то время, когда его не было дома. Она приня-

ла решение больше не придираться к нему из-за того, что он пытается выполнить все по высшему разряду на работе.

Расширение круга общения

Раньше супруги обычно были знакомы с теми, кто работает вместе с их половиной. По обыкновению в течение года устраивались всевозможные обеды, вечеринки и пикники. В наши дни человек может многие годы работать на одном и том же месте, а его супруг при этом не имеет никаких контактов с его коллегами по работе или даже не знает их. Все это странно, но такова современная жизнь. Важно поддерживать, насколько это возможно, расширение дружеских контактов между коллегами по работе и семьей. Семьи, у которых устанавливаются связи друг с другом, поскольку их жена или муж работают в том же самом месте, образуют группы поддержки, как и многие другие группы. Когда человек знает людей, составляющих окружение супруга на работе, это позволяет ему экстернализовать проблему, а не обвинять супруга за тот стресс, который тот переносит с работы на своих близких людей. Супруги также имеют возможность лучше узнать друг от друга, чем занимается фирма, что также может укрепить семейную жизнь.

Переосмысление того, «соответствует» ли работа настоящему этапу жизни

Взаимное влияние может стать настолько сильным и деструктивным, что человек может быть вынужден искать новую работу, которая не будет иметь таких разрушительных последствий для его домочадцев. Таким образом, радикальные изменения в сфере работы – это в высшей степени травмирующие изменения, но они представляют эффективный способ справиться с хроническим взаимным влиянием.

Помните о том, что взаимное влияние часто представляет толчок к тому, чтобы сделать козлом отпущения какого-то члена семьи. Когда люди не могут кричать на работе, они начинают срываться на своих детях или супругах. Вспыльчивость представляет неуместную и неадаптивную форма как-то справиться с взаимным влиянием.

Несмотря на то, что негативное взаимное влияние представляет основную проблему, некоторые исследователи говорят о том, что мужчины и женщины убеждены в том, что взаимное влияние положительно сказывается на работе. Когда успешно выполняют родительские функции, а также решаются различные вопросы, люди говорят, что у них появляется намного больше энергии и

заинтересованности работой. Они также сообщают о том, что теперь им удается эффективнее справляться с разного рода стрессами (Kirchmeyer, 1993). Следовательно, можно предположить, что компании, принимающие во внимание ценности семьи, действительно делают сильное вложение в эффективное и ориентированное на результат функционирование своих фирм.

Даже в очень прочном браке необходимо постоянно работать с конфликтами, связанными с влиянием работы на семейную жизнь. Свыше половины всех семей, в которых оба супруга работают, сталкиваются с серьезными конфликтами, разрываясь между работой и семьей. Почти 35% всех работающих людей сообщают о подобных конфликтах, даже если один из супругов берет на себя большую часть функций по ведению домашнего хозяйства (Pleck, Staines, and Lang, 1980).

Резюмируя сказанное, необходимо отметить то, что работа – это не просто то «место в социуме», где человек ежедневно проводит значительную часть времени. Работа как спрут поглощает все семейное функционирование: как позитивные, так и негативные моменты, которые человек испытывает на работе (осознанно или бессознательно), – все это переносится им в семью.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 4: ТЕХНИКА «СТУЛ НА ТРЕХ НОЖКАХ»

Другой способ помочь супругам отчетливо представить природу их стресса заключается в том, чтобы попросить их нарисовать стул на трех ножках. Одна ножка этого стула должна символизировать ощущение эффективности на работе, другая – эффективность в супружеских отношениях и третья – эффективность общения с детьми, друзьями или расширенной семьей. Чем сильнее ощущение эффективности, тем более отчетливо будет прорисована ножка у стола. Как только рисунок будет готов, стул на трех ножках становится метафорой, объясняющей, как эффективное функционирование в других областях может представлять некий буфер для стресса. Обычно когда испытывается стресс в одной «ножке», буфером являются две другие сильные «ножки». Однако если две ножки стоят непрочно (переживается стресс), тогда стул перевернется, поскольку одна ножка не может сохранить такой стул в устойчивом положении. Таким образом, если у одного из супругов в крепком браке произошли какие-то неприятности на работе, другой возьмет на себя часть его обязанностей, воздерживаясь от каких-либо обсуждений или комментариев.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 5: СОЗДАНИЕ МЕТАФОРЫ «РАБОТА – ДОМ»

Переключение «работа – дом»

Один из наиболее простых способов, позволяющих узнать негативное и позитивное влияние работы на супружеские отношения в рамках терапии, – попросить каждого партнера нарисовать картину или перечислить пять слов, которые характеризуют его или ее на работе или взаимодействующим с коллегами. Затем попросите каждого партнера нарисовать картину или перечислить пять слов, характеризующих его или ее дома с семьей или друзьями.

Анализируя мысли и чувства, связанные с каждой из этих областей, очень полезно исследовать взаимосвязь между отношениями в семье и на работе.

В ПОМОЩЬ СТУДЕНТАМ

Терапевтический диалог

(Работа по дому и трудовая деятельность)

1. В каких областях муж и жена удовлетворены тем, как распределены и выполняются их обязанности? Какие области вызывают у них неудовлетворение? Как в их семье, а также в семьях друзей распределяются обязанности по дому? В идеале, как бы им хотелось распределять обязанности по дому? Что можно усовершенствовать в распределении труда, чтобы идеальное стало возможным?
2. В каких областях муж и жена удовлетворены тем, как распределены и выполняются их обязанности по уходу за ребенком? Какие области вызывают у них неудовлетворение? Как в их семье, а также в семьях друзей распределяются обязанности по уходу за детьми? В идеале, как бы им хотелось распределять обязанности по уходу за детьми? Какие усовершенствования в распределении обязанностей по уходу за детьми можно внести, чтобы идеальное стало возможным?
3. Испытывают ли муж и жена чувство неудовлетворения в связи с влиянием, которое оказывает работа на семейную жизнь и супружеские отношения? Какого рода влияние оказывает работа на семьи сослуживцев, родственников, друзей и соседей?

В идеале, каким в целом видится буфер, который бы сдерживал негативные проявления влияния работы на супружеские и семейные отношения? Как можно усовершенствовать идеальные способы разрешения стрессовых ситуаций на работе, чтобы сделать эту цель более реалистичной?

Тест 1. Работа с эмоциями

Используя следующую шкалу, дайте оценку действиям вашего супруга по каждой из позиций, которые представлены ниже.

1 – никогда

2 – редко

3 – иногда

4 – достаточно часто

5 – часто

6 – практически всегда

7 – всегда

1. Доверяет свои самые сокровенные мысли и чувства.
2. Предпринимает попытки обсудить свои проблемы.
3. Пытается помочь мне справиться с чувствами беспокойства, скуки или депрессии.
4. Говорит мне о том, что верит в меня.
5. Понимает, что меня что-то беспокоит.
6. Поддерживает меня.
7. Делает мне комплименты.
8. В трудных ситуациях демонстрирует лояльность по отношению ко мне.
9. Когда я сталкиваюсь с какой-то проблемой, дает мне совет.
10. Проявляет нежность по отношению ко мне.
11. Выражает обеспокоенность по поводу моего благополучия.
12. Говорит о своих чувствах по поводу наших отношений в будущем.
13. Является хорошим другом.
14. Помогает мне, даже когда его об этом не просят.

Примечание. Когда супруги оценивают друг друга, терапевту важно постоянно делать акцент на том, что в данном случае мы не проверяем или оцениваем достоверность поведения или позиций; скорее, нам важно знать, как супруг воспринимает данный тип поведения или

позиций. Например, многие супруги захотят найти ошибки в оценках своих супругов и поговорить о той работе с эмоциями, которую они проделывают в браке. А у терапевтов может возникнуть желание проанализировать достоверность представленной информации. Прежде всего, важно понимать, какие чувства на самом деле испытывает каждый из супругов.

Источник: Erickson, R. (1993). Reconceptualizing family work: The effect of emotion work on perceptions of marital equality. *Journal of Marriage and the Family*, 55(4), 888-890. Copyright 1993 by the National Council of Family Relations, 3989 Central Ave. NE, Suite 550, Minneapolis, MN 55421. Reprinted by permission.

Тест 2. Пять типов взаимосвязи работы и семьи

Используя следующую шкалу, попросите каждую пару оценить, насколько часто в их семейной жизни проявляется каждый из пяти типов взаимосвязи работы и семьи, и насколько это типично для их семьи.

- 0 – совсем нет
- 1 – иногда
- 2 – небольшое количество времени
- 3 – часто
- 4 – все время

1. *Взаимовлияющий тип отношений.* «Работа и семейная жизнь всегда оказывают друг на друга взаимное влияние. Если я испытываю удовлетворение на работе, это положительно сказывается на моей семейной жизни, но если у меня на работе возникают какие-то проблемы, это оказывает негативное влияние на мою семейную жизнь. Аналогично удовлетворенность моей семейной жизнью может оказывать влияние на те ощущения, которые возникают у меня по поводу работы и карьеры».
2. *Независимый тип отношений.* «Работа и семья существуют рядом и по всем практическим целям не находятся в зависимости друг от друга. Вполне возможно быть успешным и испытывать удовлетворение в карьере и семейной жизни, в одном или другом, или ни в том, ни в другом».
3. *Конфликтный тип отношений.* «Я отмечаю у себя конфликт между работой и семейной жизнью, и этот конфликт нелегко разре-

шить. Успех и удовлетворение в моей карьере неизменно повлекут за собой жертвы в семейной жизни; а если в моей семейной жизни все будет обстоять благополучно, то мне придется пойти на определенные компромиссы в отношении своей карьеры».

4. Инструментальный тип отношений. «Работа является главным образом средством, открывающим мне больше возможностей в семейной жизни. Это средство, которое позволяет достичь определенного успешного стиля жизни и досуга и поддерживать его».
5. Компенсирующий тип отношений. «Каждая область представляет некий способ компенсации того, чего недостает в другой области. Чем меньше меня удовлетворяет работа и карьера, тем больше я рассчитываю на реализацию и совершенствование в семейной жизни; или если семейная жизнь дает трещину, тогда я с головой ухожу в работу и карьеру».

Инструкции: попросите пару обсудить имеющиеся у них точки зрения относительно того, насколько типичен был для их брака за все годы совместной жизни каждый из вышеперечисленных типов отношений. Какой из этих типов был наиболее стрессовым? Почему?

Тест 3. Определение степени зависимости от работы

Ответьте на следующие вопросы, поставив крестик после одной из трех позиций – «Да», «Нет» или «Может быть». Постарайтесь отвечать не раздумывая. Позвольте себе давать ответы настолько спонтанно, насколько это возможно.

1. Я считаю, что абсолютная преданность работе – это позитивная зависимость.
Да () Нет () Может быть ()
2. Мне нравится постоянно заниматься несколькими делами.
Да () Нет () Может быть ()
3. Я часто перерабатываю, но мне кажется, что я никогда не продвигаюсь вперед.
Да () Нет () Может быть ()
4. Я часто называю себя трудоголиком.
Да () Нет () Может быть ()
5. Я часто принимаюсь за работу, не задумываясь о том, что на ее

выполнение уйдет много времени и энергии.

Да () Нет () Может быть ()

6. У меня часто возникает ощущение, что я завален делами, и у меня не хватает времени на то, чтобы сделать все необходимое.

Да () Нет () Может быть ()

7. Когда я не контролирую себя, то испытываю достаточно сильную тревогу.

Да () Нет () Может быть ()

8. Когда я одновременно занимаюсь несколькими проектами, этот процесс меня вдохновляет.

Да () Нет () Может быть ()

9. Я испытываю сильнейшую скуку, когда мне нечем заняться.

Да () Нет () Может быть ()

10. Мне кажется, что я достиг высшего предела в своей профессии, и поэтому я нахожусь в состоянии депрессии.

Да () Нет () Может быть ()

11. Я зарабатываю больше денег, чем когда-либо мечтал, но я заставляю себя зарабатывать еще больше.

Да () Нет () Может быть ()

12. Люди, которые составляют мое самое близкое окружение, обеспокоены тем, что я так много работаю.

Да () Нет () Может быть ()

13. Я представлял себе, что мои родители будут гордиться моими достижения в работе, но их, по-видимому, это не трогает.

Да () Нет () Может быть ()

14. Решение о том, чтобы уехать в отпуск, я принимаю в последнюю минуту и обычно беру с собой работу или постоянно звоню в офис.

Да () Нет () Может быть ()

15. Я выхожу из себя, когда члены моей семьи или друзья говорят, что я работаю слишком много или затрачиваю слишком много сил.

Да () Нет () Может быть ()

16. Я сталкиваюсь с тем, что не сдерживаю своих обещаний меньше работать или прячу работу, чтобы никто не заметил, как я работаю.

Да () Нет () Может быть ()

17. У меня бывает прилив сил и энергии, когда я точно знаю, что мне нужно сделать по работе.
Да () Нет () Может быть ()
18. Я имею обыкновение откладывать то, что нужно сделать по работе. Таким образом, растет напряжение, и я испытываю кризис, поскольку ничего не успеваю. Затем я прилагаю все усилия, чтобы завершить работу, обычно в последний момент.
Да () Нет () Может быть ()
19. Я считаю себя перфекционистом, я не нахожу себе места, когда допускаю ошибки.
Да () Нет () Может быть ()
20. Своей работе я уделяю значительно больше времени и сил, нежели межличностным отношениям с супругом и детьми.
Да () Нет () Может быть ()

Оценка результатов: За каждый ответ «Да» выставляется 3 балла, ответ «Может быть» оценивается в 2 балла, за ответ «Нет» вы получаете 1 балл. Подсчитайте общую сумму баллов. Если вы набрали свыше 40 баллов, я думаю, что ваши проблемы на работе требуют серьезного рассмотрения.

Источник: John Bradshaw, *Creating Love*, 1992, p. 360. Copyright 1992 by John Bradshaw. Used by permission of Bantam Books, a division of Random House, Inc.

План групповой сессии для четырех-пяти супружеских пар, работающих с проблемой стресса, вызванного трудовой деятельностью и работой по дому

- I. Психологические и образовательные стратегии.
- A. Дайте характеристику пяти типов работы по дому.
 - B. Обсудите, как должны распределяться домашние обязанности.
 - C. Обсудите, как должны распределяться обязанности по уходу за детьми.
 - D. Дайте характеристику пяти типов взаимосвязи работы и семьи.
 - E. Опишите основные типы стрессовых факторов, связанных с работой, и то, как они могут влиять на супружеские взаимоотношения.
 - F. Повторите способы справляться со стрессами и с влиянием работы на семейную жизнь.

- II. Тесты (выполняются самостоятельно супружескими парами, результаты обсуждаются до того, как они начнут принимать участие в групповом обсуждении)
- A. Работа с эмоциями.
 - B. Пять типов взаимосвязи работы и семьи.
 - C. Определение степени зависимости от работы.
- III. Терапевтический диалог (происходит обсуждение в парах, затем групповое обсуждение).
(Супружеские пары последовательно пункт за пунктом обсуждают каждый вопрос.)
- Во время группового обсуждения терапевт вместе с парами анализирует, каким образом можно достичь желаемых целей во взаимоотношениях путем изменения сверхамбициозных, заоблачных ожиданий.
- Зная ситуацию в своей семье, в семьях друзей и родственников, супруги меняют свои ожидания на более реалистичные, и у них повышается мотивация для изменений.
- IV. Терапевтические интервенции.
- Проведение одной или нескольких интервенций на примере супружеской пары. Шеринг. После демонстрации следует групповое обсуждение дополнительных интервенций.
- A. Оценивание стресса, вызванного необходимостью ухаживать за ребенком.
 - B. Как сделать работу, выполняемую дома, наиболее эффективной.
 - C. Как справиться с тем, что стресс и конфликты на работе отражаются (эффект «взаимного влияния») на отношениях в семье.
 - D. Техника «Стул на трех ножках».
 - E. Создание метафоры «работа – дом».
- V. Мотивация и время на осуществление изменений.
Групповое обсуждение.

Библиотерапия

- Beehr, T. (1995). Psychological stress in the workplace. New York: Routledge.
- Bravo, E. (1996). The job-family challenge: A 9 to 5 guide. New York: John Wiley.

- Galginaitis, C. (1994). *Managing the demands of work and home*. Burr Ridge, IL: Irwin.
- Groller, I. (1990). «Women and work: The results of our Readers Poll». *Parents Magazine*, June, pp. 107-114.
- Gutterman, M. (1994). *Common sense for uncommon times: The power of balance in work, family, and personal life*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.
- Hanson, J., and Mark, P. (1993). *You know you are a workaholic when...* New York: Workman

Видеотерапия

- Ребро Адама (Adam's Rib, 1956)*. Режиссер Джордж Кьюкор. Муж и жена, оба адвокаты, занимают противоположные стороны в одном деле по расследованию убийства.
- Такими мы были (The Way We Were, 1973)*. Режиссер Сидни Поллак. Прекрасный фильм, в котором показывается, как карьера влияет на брак.

Вопросы для профессионального роста (Работа)

1. Назовите наиболее распространенные способы влияния работы на супружеские отношения?
2. В чем отличие работы по дому от любой другой работы? Как терапевт может использовать это для того, чтобы создать большее равноправие в супружеских отношениях?
3. Когда давление, которое человек испытывает на работе, неблагоприятно сказывается на браке, как может терапевт подвести пару к тому, чтобы они переоценили свои ценности и возможности?
4. Если бы вы обратились в крупную национальную корпорацию, чтобы разработать корпоративную программу укрепления семьи и уменьшения напряжения, которое испытывают сотрудники, какие основные принципы в данной программе вы бы выделили? Чем вы можете объяснить, что выбрали именно эти принципы?

ГЛАВА 6

РОДИТЕЛИ СУПРУГОВ И СУПРУЖЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Отношения с родственниками супруга влияют на человека по меньшей мере в двух важных направлениях. Во-первых, человек вынужден развивать близкие семейные отношения с некровными родственниками, которых он не выбирал, но которые становятся частью его «семьи». Эти вынужденные отношения редко можно назвать союзом родственных душ. Во-вторых, отношения с родственниками, со стороны супруга, могут оказывать прямое или косвенное влияние на отношения между супругами, вызывая враждебность и напряжение между людьми, каждый из которых имеет культурные и эмоциональные привязанности в своем клане. Тем не менее, родственники со стороны мужа/жены представляют человеку постоянные возможности для роста, равно как и являются причиной возникновения многих проблем. Вся сложность заключается в том, чтобы остались только те аспекты, которые связаны с ростом, а проблемы были устранены.

Отношения с родственниками супруга строятся иначе, чем многие другие отношения. И здесь можно выделить три главных отличия. Во-первых, свою половину и друзей мы выбираем сами; родственники со стороны мужа/жены представляют собой некое обязательное дополнение к супругу. Во-вторых, связи между родителями и ребенком представляет собой сложное явление, и родственники выступают как дополнительная связующая нить в уже существующей сложной картине отношений. В-третьих, особенно когда люди вступают в брак в возрасте двадцати лет, родители и взрослые дети пытаются отделиться друг от друга, стараясь направить взаимозависимость в более удобное для себя русло. Зятя/невестки обычно добавляют дополнительный вес, который еще больше нарушает равновесие в сторону сепарации, что зачастую приводит к корректирующим маневрам со стороны родителей, усилия которых направлены на сближение.

Бузормени-Наги и Спарк (Boszormenyi-Nagy and Spark, 1973) считают, что один из наиболее очевидных и важных вопросов, которые молодая пара должна разрешить, заключается в том, как соответствующие исходные семьи будут включены в новую семейную структуру или исключены из нее. Проблема, связанная с родственниками мужа/жены, становится проблемой достижения равновесия в трех областях: лояльность по отношению к исходной семье супруга, лояльность супруга по отношению к своей собственной исходной семье и лояльность супругов друг к другу.

Несмотря на то, что ситуация и так достаточно запутана, некоторые склонны считать, что родители их мужа/жены или зять/невестка дают им в некотором роде второй шанс. Эти люди пытаются со своими новыми родственниками разрешить вопросы, которые не были решены в их собственной семье. Они стремятся к тому, чтобы новые родственники компенсировали исчерпавшие себя или неадекватные отношения с друзьями или членами семьи. И вместо того, чтобы стать пятым колесом, эти родственники становятся ни чем иным, как осью «чертова колеса».

КОМБИНАЦИЯ РОДСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ

Отношения между тещей и зятем

Анекдоты про тещу приносят огромное облегчение мужчинам, которые испытывают на себе притеснение тещи и ее вторжение в личную жизнь. После Второй мировой войны конфликты между тещей/зятем были распространенным явлением, поскольку супруги часто начинали совместную жизнь в семье жены или жили поблизости с семьей жены. Молодая супружеская пара часто экономически зависела от родителей, а родители предоставляли молодым различную помощь. Молодые мужчины испытывали фрустрацию, так как теща считала, что лишь она может навести порядок в своем семействе, а они не могут быть хозяевами в доме. Когда у мужчин складываются зависимые отношения с тещами, существует больше вероятности того, что у них возникнут проблемы. Мужчинам, которые считают, что они несут ответственность за обеспечение своей новой семьи, будет особенно трудно принимать помощь от новых родственников (Sussman, 1953).

Отношения

между свекровью и невесткой

Однако в наши дни наиболее проблемные отношения – это отношения между женой и свекровью (Christensen and Johnson, 1971; Duvall, 1954). Этому явлению есть три объяснения. Во-первых, женщины являются главными хранительницами семейного очага, и именно им принадлежит последнее слово в ежедневном распределении обязанностей в семье. Почти всегда они планируют семейные ритуалы, занимаются приготовлением пищи, приглашают родственников, покупают подарки и т.д., иными словами создают семейный очаг. Создание семейного очага – занятие творческое и индивидуальное. Поэтому, когда родственники мужа пытаются навязать свои вкусы и идеи, конфликты неизбежны до тех пор, пока не будет найден способ объединить новый стиль и потребности нового члена семьи.

Во-вторых, эмоциональная привязанность между матерью и ребенком традиционно считается более сильной, нежели между отцом и ребенком. Ситуация изменяется, но в наше время свекрови по-прежнему привычны к традиционным связям, поэтому, есть больше вероятности в том, что жена и свекровь будут соперничать за внимание со стороны мужа/сына, чем муж и тещь – за внимание жены/дочери.

В-третьих, традиционно дочери больше зависят от своих матерей, когда они выходят замуж, нежели их братья, когда они женятся. Эта зависимость может привести к тому, что муж и свекровь будут исключены из числа тех, к кому женщина обращается за советом и поддержкой.

Несмотря на то, что предполагалось обнаружить различия в отношениях между новыми родственниками в разных культурах, выяснилось, что существует много общего в том, как воспринимается свекровь в культурах таких стран как Судан, Кувейт, Египет, Соединенные Штаты Америки (Adler, Denmark, and Ahmed, 1989) и Северной Кореи (Choi and Keith, 1991). Несмотря на осторожное, в общем, отношение к свекрови, связи между свекровью/невесткой очень сложные. Зачастую отношения с родственниками мужа/жены становятся наиболее напряженными после развода, когда люди, скорее всего, будут продолжать общаться, особенно если есть внуки (Johnson and Barer, 1987).

Отношения между тестем и зятем

Тесть и зять, по-видимому, имеют самые лучшие возможности для установления позитивных или нейтральных отношений. В самых разных американских субкультурах мужчины по-прежнему являются «гостями» на семейных ритуалах и, как правило, решают прикладные задачи, например, ремонт машины, или вместе играют в гольф, смотрят телевизор и так далее. Они ладят друг с другом, как если бы они являлись коллегами по работе. От них требуется очень мало личного участия, и они редко делают сферы влияния.

Отношения между свекром и невесткой

Сходным образом и свекры редко вторгаются в жизнь своих невесток. Почему? Возможно, все мужчины хотят, чтобы их любили молодые женщины, и поэтому стараются никоим образом не задевать их. Возможно, у мужчин нет необходимости проявлять свою власть в семейной системе в такой степени, как это делают женщины. Возможно, отцы предпочитают не вмешиваться в те области, в которых они передали свои полномочия своим сыновьям. Невестка представляет сферу интересов сына, и только он может проявлять какую-либо власть в отношении этой женщины (Berg-Cross and Jackson, 1986).

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ СУПРУГА

Несколько факторов, вне зависимости от той или иной конфигурации, определяют качество отношений между всеми родственниками. Сюда относятся: адаптация супругов, характер и тип семейных ритуалов, зависимость от своих родителей, зависимость от родственников мужа/жены, стратегии, используемые для разрешения проблем с родственниками со стороны мужа/жены и межличностные стили установления связей (Berg-Cross and Jackson, 1986).

Супружеская адаптация

Некоторые теоретики пришли к выводу, что существует взаимосвязь между адаптацией супругов и адаптацией к родственникам со стороны мужа/жены (Lager, 1977). Но очевидно, что эти отношения не являются простыми или линейными. Одни супруги могут быть доволь-

ны тем, что они исключили новых родственников из своей жизни или изолировались от них, в то время как другие будут укреплять связи с новыми родственниками и строить взаимозависимые отношения. Оптимальный уровень взаимодействия также бывает разным для одной и той же пары на разных этапах семейной жизни. В этой связи, несмотря на то, что многие пары предпочитают сохранять некоторую дистанцию на первых порах супружеской жизни, когда в семье появляются дети, они хотят больше общаться как со своими родителями, так и с родственниками мужа/жены.

Эмпирические исследования в данной области встречаются крайне редко или вообще отсутствуют. Нами было найдено лишь два опубликованных сообщения по данной теме, но и в них не удалось обнаружить подтверждение существования прямой связи между адаптацией супругов и адаптацией к новым родственникам (Hoyle, 1971; Jackson and Berg-Cross, 1988). В отличие от распространенных стереотипов, женщины и мужчины могут разделять эти две области семейных отношений так, чтобы одна не оказывала сильного влияния на другую. Клиницистам встречаются пары с нарушениями, в которых к супругу относятся так же, как «ко всем остальным членам его/ее семьи», но в то же время им приходится работать с парами, в которых один не может понять, почему супруг так сильно отличается от своих родителей, вызывающих исключительное уважение.

Качество взаимоотношений с другими членами семьи

На взаимоотношения с новыми родственниками в большой степени влияют установленные связи с собственными родителями. Фишер (Fischer, 1983) обращал внимание на то, что отношения мать – дочь и невестка – свекровь похожи в том, что и те, и другие представляют интеграционные связи между женщинами, ограниченные и определяемые родственными узами. Поскольку в этих отношениях много общего, а отношения мать – дочь возникли раньше, женщина может взять за основу свои отношения с матерью и развивать отношения со своей свекровью. Женщины, зависящие от своих матерей, могут стремиться именно к такому типу отношений со свекровью. Вполне вероятно и то, что они могут сократить помощь и поддержку со стороны свекрови, потому что полагаются только на свою мать.

Тем не менее, перенос позитивных родительских отношений на отношения с родителями мужа/жены – явление достаточно распространенное. Уомбл (Womble, 1966) предположил, что супруги, имеющие хорошие отношения со своими родителями, скорее всего, установят хорошие отношения с новыми родственниками, в то время как неразрешенные напряженные моменты в отношениях родитель – ребенок иногда переносятся на отношения с родителем мужа/жены того же самого пола.

Родители супруга вносят свои собственные ограничения в эти отношения. Иногда они стеснены рамками определенных ожиданий от невестки/зятя, когда во главу угла ставится собственный опыт отношений с родителями мужа/жены. У них есть некий образ отношений, которые могли бы складываться или должны существовать между новыми родственниками. Безусловно, все родители хотят, чтобы дети избежали повторения того ужаса, через который им когда-то пришлось пройти самим. Но если бы все было бы так просто, отношения с родственниками складывались бы достаточно легко. Всякий раз, когда новая семейная структура оценивается не по ее собственным возможностям, а за основу берутся старые представления о том, что следует делать родителям, и что не следует делать, неизбежным следствием всего этого становится сильное напряжение.

Другой источник напряжения в отношениях с родственниками мужа/жены связан с отношениями между родителями и их другими детьми. Если свекровь посвящена во все дела обеих дочерей, то ее невестка может быть исключена или чувствовать себя не у дел. Если отец разочаровался в собственных сыновьях, он может надеяться, что зять оправдает ожидания семьи. Братья и сестры могут ревновать или быть враждебно настроенными, что может находить свое выражение через родителей. Когда дети разводятся и повторно вступают в брак, отношения с родственниками, вне всякого сомнения, становятся еще более сложными и продолжают оставаться главным источником конфликта (Pirie and Protinsky, 1985).

Стратегии решения проблем

Различия, которые возникают у представителей разных поколений в вопросах воспитания детей, ценностях и стиле жизни, могут становиться причиной конфликтов среди членов расширенной семьи. Как правило, у людей отмечается тенденция к тому, чтобы совершенство-

вать типичные для них способы разрешения проблем в определенных ролевых отношениях. К четырем самым распространенным стратегиям разрешения конфликтов с новыми родственниками относятся следующие стратегии: тактичное уверенное поведение, избегание, уступки или защиты. Например, когда свекровь говорит невестке, что ребенка следует наказать, невестка может объяснить, как она собирается решить эту проблему, но признать, что стратегии свекрови могли быть эффективными, когда та воспитывала своих детей (тактичное уверенное поведение); спокойно выслушать и уйти из дома (избегание); признать, что свекровь права, даже если она так не считает (уступки) или сказать свекрови, что она недостаточно подкована в области детской психологии и не понимает, что будет правильным для ее внука/внучки (защиты). Когда обе (и свекровь, и невестка) используют стили разрешения проблемы, которые раздражают другого, им будет намного сложнее установить хорошие отношения.

Джексон и Берг-Кросс (Jackson and Berg-Cross, 1988) пришли к выводу, что когда невестка шла на уступки, придерживаясь такой стратегии разрешения проблемы, у нее были очень хорошие отношения с ее свекровью. Хотя, как и ожидалось, чаще всего женщины сообщали об использовании ими стратегии уверенного поведения как в общении с матерью, так и со свекровью. Эти молодые женщины, по-видимому, чувствовали себя спокойно, когда прибегали к стратегиям уверенного поведения в конфликтных ситуациях, даже если в общении со свекровью им воздавали должное за уступчивость. Использование стратегии уступок означает принятие на себя роли подчиненного в конфликте. Возможно, женщина чувствует себя спокойнее, принимая эту роль в отношениях со своей матерью, поскольку исторически такие отношения были удобны для них. В отношениях со свекровью взрослые дочери стремились к равенству (чтобы при расхождении во взглядах лишиться свекровь тех преимуществ, которые та имеет в силу своего возраста), хотя уступки и способствовали бы установлению лучших отношений.

Помогающее поведение

До недавнего времени родители были основным источником поддержки для молодых людей, вступающих в брак. Впоследствии взрослые дети становились единственным источником поддержки для своих родителей. По мере того как позиции расширенной семьи ослабевали, снижалась и получаемая оттуда поддержка. Сегодня непосредственная

помощь все еще имеет место, но уже в значительно меньшей степени, чем в предыдущих поколениях. И в наши дни национальная политика направлена на то, чтобы родители больше помогали своим взрослым детям и родственникам со стороны мужа/жены, а не наоборот. Создается впечатление, что деньги постепенно перетекают из родительского кармана в карман детей. Что касается помощи, то здесь можно говорить о том, что отношения должны строиться в большей степени на взаимовыгодной основе. Так или иначе, помощь, преимущественно оказывается в кризисных ситуациях и продолжается недолго. Например, Чанг (Chang, 1990) выявил, что тайваньские свекрови, очевидно, так же как их собственные матери, или даже с большей степенью вероятности, будут помогать женщине, которая родила близнецов.

Геттинг (Goetting, 1990) проводила исследование связей, которые возникают между супругами и членами их исходных семей, и пришла к выводу, что текущие отношения не влекут за собой интенсивной помощи, в основном предоставляется минимальная непосредственная поддержка. Она обратила внимание на то, что связь родителей с дочерью продолжает оставаться наиболее сильной. Со стороны родителей жены отмечается тенденция представлять больше помощи, чем со стороны родителей мужа. Родители жены также чаще обращаются за помощью и получают ее. Однако, в отличие от предыдущих поколений, бабушки не так сильно вовлечены в процесс воспитания детей, хотя все больше молодых матерей нуждаются в помощи по уходу за ребенком, чем когда-либо раньше. Сами бабушки еще работают или чем-то активно занимаются на пенсии. Многие не хотят и не чувствуют необходимости брать на себя обязанности по воспитанию своих внуков.

Геттинг (1990) говорит о том, что родители оказывают наибольшую помощь своим детям в течение первых десяти лет их брака. Наиболее ощутимую финансовую помощь оказывают в первые годы брака, а затем превалирует помощь иного рода. В одном исследовании было выявлено 79% родителей, которые предоставляли скромную финансовую и другую помощь молодым супругам, помогали приобрести мебель, бытовое оборудование, выплатить крупные суммы за дом или машину. К помощи иного рода можно было отнести уход за садом, покраску дома, ремонт дома, а также совместное времяпрепровождение с детьми во время каникул. Бабушки и дедушки также оказывают наибольшую поддержку детям дошкольного возраста. Таким образом, на первых порах наблюдается всплеск помощи, а потом родители перестают помогать регулярно, а делают это

лишь в крайних случаях. Существует одна группа мужчин, вызывающих пренебрежение новых родственников, это мужчины, которые относятся к рабочему классу. На любом этапе существования брака они получают меньше всего поддержки, причем как от своих родителей, так и новых родственников.

Когда родители стареют и им требуется уход на дому, они в первую очередь обращаются за помощью к сыну или невестке (Globetman, 1996). За женщинами, которые разрываются между уходом за своими детьми и стареющими зависимыми родителями, а также родителями мужа/жены, закрепилось хлесткое название «поколения сэндвичей», и не без основания. Они ощущают себя зажатými в тиски, – что для них очень болезненно, – между двумя силами, которые определяют форму и смысл их жизни. Многие пары по достижении весьма преклонного возраста действительно получают помощь от своих детей, когда возникает необходимость, но интенсивность оказываемой помощи зависит от этнических, географических факторов, принадлежности к социальному классу и других жизненных ситуаций.

Большинство семей в Соединенных Штатах не могут предоставить долгосрочный уход за больным родителем, так как для этого часто требуется свыше тридцати часов в неделю. Броди и Шуновер (Brody and Schoonover, 1986) говорят о том, что когда жена берет на себя уход за престарелой матерью, муж является своего рода соучастником этого процесса, и из тридцати шести часов непосредственной помощи на его долю приходится свыше четырнадцати часов. Любопытно, как эти обязанности распределяются: личный уход – 2,2; работа по дому/стирка – 2,2; приготовление пищи – 2,2; оплата счетов за телефонные разговоры – 1,0; контроль за расходами/уборка в доме – 1,4; магазины и транспорт – 1,5; и эмоциональная поддержка – 3,8. Когда жены работали, мужа затрачивали до пятнадцати часов в неделю; когда жена не работала, муж по-прежнему тратил 12,5 часов в неделю.

Даже в Японии, где уход за пожилыми людьми традиционно считался уважаемым делом, женщины несут на своих плечах тяжелое бремя, пытаясь предоставить долгосрочный уход своим родителям, перенесшим инсульт и страдающим слабоумием. Харрис и Лонг (Harris and Long, 1993) показали, что японские женщины сообщали о высокой степени стресса вне зависимости от того, заботились ли они о своих родителях (как в случае 43% из опрошенной группы) или о родителях мужа/жены (как в случае 57% из группы, в которой

проводилось интервью). В Соединенных Штатах уход за родителями мужа/жены воспринимается как ситуация, представляющая гораздо более сильный стресс, чем уход за своим собственным родителем. Главным образом это объясняется тем, что женщины имеют мотивацию ухаживать за своими родителями в силу привязанности и взаимного влияния. Чаще всего мотивами для ухода за родителями мужа/жены служат чувство ответственности и требования приличия (Globerman, 1996).

Межличностные стили установления связей

Человеку свойственно совершенствовать свой собственный стиль установления связей с другими людьми. Согласно Шульцу (Schultz, 1966, 1978) такой межличностный стиль складывается из трех потребностей: в любви, во включении и в контроле. Эти три потребности изменяются, в зависимости от того, насколько человек выражает их другим людям и насколько они желаемы другими людьми. В своей совокупности эти потребности и определяют индивидуальный стиль установления связей с другими людьми. Таким образом, для межличностных стилей установления связей характерны шесть параметров: выраженное включение других, выраженный контроль за другими, выраженная привязанность к другим, желание быть включенным другими, желание передать контроль другим (зависимость) и желание получать знаки внимания от других.

Потребность в любви

Качество отношений для некоторых мужчин и женщин прямо пропорционально интенсивности эмоциональных отношений. Интенсивность выражается в частоте контактов и в объединении ценностей и целей. В основном мы говорим здесь о взаимном самораскрытии, прикосновениях и объятиях. Если родственник с одной стороны ведет уединенный образ жизни, имея низкие потребности в близости, и пытается адаптироваться к родственнику с другой стороны, с высокими потребностями в близости, они будут причинять друг другу обиды до тех пор, пока не найдут какой-то компромисс.

Потребность во включении

Потребность во включении относится к желанию взаимодействовать и общаться с другими. Для одних людей хорошие отношения зависят от того, насколько хорошо они вместе проводят свое время, разде-

ляя его с кем-то еще. Им нравится быть включенными в важные события и различную деятельность. Участие в этих событиях служит для таких людей связующим механизмом. Они ощущают свою принадлежность и собственную значимость, поскольку принимали участие в каком-то событии. Другие люди могут сильно отличаться по этому параметру, обладая очень низкой потребностью в том, чтобы быть включенными. Они предпочитают уединение, чтобы вокруг не было никакой суеты. Например, родитель супруга или невестка/зять могут очень сильно расстроиться из-за того, что в процессе обсуждения вопросов, связанных с поставкой продуктов для проведения свадебного торжества, обошлись без их участия. Другие же просто счастливы от одной только мысли о том, что их избавили от необходимости заниматься всем этим.

Джексон и Берг-Кросс (Jackson and Berg-Cross, 1988) выявили значительную негативную корреляцию между желаемым включением и адаптаций свекрови/тещи. Чем больше стиль молодой женщины говорит о том, что она хочет, чтобы другие взяли на себя инициативу и включили ее в деятельность и переговоры, тем более вероятно, что у нее будут плохие отношения со свекровью. В этой связи можно предположить, что женщины, которые полагаются на то, что инициаторам взаимодействия будет кто-то другой, могут не достигать желаемого уровня взаимодействия со своими свекровьями. Они могут интерпретировать отсутствие инициированного свекровью взаимодействия как негативную реакцию, которая относится к ним лично, и полагать, что свекрови их не жалуют. Таким образом, свекровь, которая не приглашает свою невестку поучаствовать в каких-то мероприятиях, очевидно, столкнется с разочарованием невестки, если та имеет высокие потребности быть включенной.

Джексон и Берг-Кросс (1988) также выявили, что чем чаще женщина беседовала со своей свекровью по телефону, тем более позитивные у них были отношения. На основании чего можно предположить, что в отношениях между невесткой и свекровью важна именно регулярность контактов. В данном случае не представляется возможным определить причину и следствие. Увеличение контактов по телефону приводило к улучшению их отношений, так как они хорошо относились друг к другу и, поэтому, так часто общались. Увеличение же контактов по телефону с недружелюбно настроенными родителями может сделать ситуацию еще хуже.

Потребность в контроле

Потребность в контроле относится к потребности человека в том, чтобы за ним оставалось последнее слово, когда речь идет о принятии решений. Людей можно дифференцировать по тому, насколько важно для них оказывать влияние на других людей. Практически невозможно противостоять тем людям, которых отличает высокая потребность контролировать других, принимать решения и направлять как свои действия, так и действия окружающих их лиц. Однако существуют и другие люди, которые испытывают облегчение, когда им удается избавиться от бремени принятия решений. Очевидно, что именно люди, имеющие низкую потребность в контроле, больше всего облегчают групповую жизнь. Тем не менее, с точки зрения развития для молодых пар часто бывает эффективной сильная потребность самостоятельно формировать основы своей взрослой жизни и контролировать их. Когда родитель супруга имеет высокую потребность в контроле, больше вероятность, что у него возникнут конфликты со здоровой молодой парой, которая находится в процессе развития. Родителям супруга/супруги необходимо помнить простую и известную истину: можно хвалить, но никогда не следует давать советы или прибегать к критике.

С самого начала в руках родителей сосредоточена самая большая власть. Потенциально их влияние на сына или невестку значительно больше того влияния, которое может оказывать на них молодой человек, только что вступивший в брак. Причины для этого достаточно очевидны. Во-первых, поколение родителей имеет много эмоциональных козырей, которые могут использоваться либо с целью облегчения отношений молодой супружеской пары, либо с целью их усложнения. Власть родителей отчасти определяется социумом, а отчасти динамикой развития любой диады родитель-ребенок.

Власть денег. Наиболее очевидно в семье проявляется экономическая зависимость. Это власть кошелька. Тот, кто добивается успеха, тому и карты в руки. Ожидания относительно расходов со стороны взрослых детей и их родителей могут быть в разных семьях самыми разнообразными.

Многие эмигранты имеют единственное желание – чтобы их дети были более счастливыми, чем они сами, и чтобы их брак был успешным. Они пожертвовали своей родиной, чтобы это стало возможным; это их мечта. Если их зять зарабатывает много денег, они счастливы и относятся к нему как к уважаемому и влиятельному члену

семьи. Они прислушиваются к его мнению, когда в чем-то возникают сомнения. Если основным источником доходов в семье оказывается невестка, то родители мужа часто разрываются между традиционными ожиданиями, что их сын добьется успеха, и тем фактом, что вся семья держится на невестке. Достаточно часто оба, и муж, и жена, страдают из-за напряженности в отношениях, когда женщина зарабатывает больше. Родители ее мужа часто бывают убеждены в том, что она не ценит их сына, и вообще предала традиционные ценности очага и семьи. Когда мужчина не имеет работы, выполняет работу, не соответствующую своей квалификации, или имеет низкий заработок, деньги, которые приносит его жена, являются для родителей этого мужчины напоминанием того, что их отпрыск не имеет престижной работы. Мне доводилось встречаться как с теми родителями, которые были признательны и рады тому, что их сын получал финансовую поддержку и помощь от своей успешной жены, так и с теми, кто не мог адаптироваться к такому изменению ролей. Женщина, зарабатывающая больше своего мужа, может также считать это причиной трений между своими родителями и мужем. Наиболее распространена такая реакция родителей жены: они считают, что этот мужчина, вместо того чтобы заботиться об их маленькой девочке, использует ее. На пороге двадцать первого века ожидания родителей мужа/жены служат нам индикатором того, что гендерные ожидания являются сильными и постоянными.

Относительный доход родителей также играет огромную роль в том, как они будут проявлять свою власть. Когда доходы родителей значительно превышают доходы их детей, существует вероятность, что родители навсегда сохранят власть над своими детьми. Родители пользуются своими привилегиями, дают своим детям советы, указывают на то, что происходит неправильно, объясняют, как сберечь свои силы и добиться успеха. Такого рода вторжения приводят к тому, что молодые люди начинают испытывать сильную ненависть. Обычно в результате такого столкновения сил супруги объединяются против родителей. Никто из супругов не хочет, чтобы экономические вопросы были настолько определяющими в их отношениях. Оба супруга будут возмущены подобными проявлениями власти родителей.

Власть зависимости. Когда взрослый ребенок очень зависим или имеет запутанные отношения со своей исходной семьей, родители обладают огромной властью. Человек испытывает очень сильное волнение, когда его супруг что-то неправильно понимает или в чем-то упре-

кает любимого родителя. У него возникает иррациональная потребность защищать, оказывать протекцию, и интерпретировать своему супругу поведение и намерения родителя. В подобных ситуациях у зятя/невестки часто возникает ощущение того, что он или она будто бы соревнуется с родителем за любовь супруга.

Выдвигалась гипотеза, что зависимость от родительской семьи может в значительной степени оказывать негативное влияние и препятствовать установлению хороших отношений с супругом и с его родителями (Christensen and Johnson, 1971). Хой (Hoye, 1971) пришел к заключению, что чем больше мужа зависели от своих отцов, тем больше трудностей у них возникало в отношениях с тещей, но не было выявлено никакой связи между зависимостью от родителей и адаптацией к свекрови у невестки. Джексон и Берг-Кросс (Jackson and Berg-Cross, 1988) обнаружили слабую, но важную позитивную корреляцию между зависимостью женщин от родителей мужа и адаптацией к свекрови.

В нашей культуре мужа и жены считают, что эмоциональная лояльность должна проявляться ими главным образом по отношению друг к другу. Если один супруг чувствует, что другой эмоционально более вовлечен в процессы, которые происходят в родительской семье, то его переполняют все те чувства ревности и гнева, которые имеют место, когда человек подозревает другого в неверности. Люди также могут испытывать чувство вины за возникновение таких чувств, так как разум и здравый смысл говорят о том, что каждый ребенок любит своих родителей. Как же тогда они могут быть такими глупыми и недоброжелательными?

В качестве классического примера подобной зависимости можно привести ситуацию, которая сложилась в семье одного молодого антрепренера. Его жена достигла высот в своей профессии и имела успех. Они встретились на Восточном побережье и там провели первый год своей совместной жизни. Вернувшись обратно, на Западное побережье, они переехали в местечко, расположенное всего в нескольких милях езды от дома родителей жены. Жена все время общалась по телефону со своей матерью, обсуждая события, которые произошли за день, или обращалась за советом к отцу, когда ей предстояло принять какое-то решение. Она пыталась убедить своего супруга в том, что они должны проводить выходные вместе с ее родителями. Ей так нравилось проводить время в кругу своей семьи, и она не могла понять негодования своего мужа и его отношения к теще и

тестю. У мужа начинались головные боли, когда ему приходилось проводить целый день с родителями жены. В обществе родителей супруги мужчина остро ощущал свою обособленность и инфантильность. Его не покидало ощущение, что он никому не нужен и не имеет никакого веса в семье, поскольку, всякий раз, когда его жене нужна была поддержка или совет, она считала, что наиболее правильным и целесообразным будет обратиться к родителям. Она не понимала негодования мужа и не видела причины для такого противоборства сил. Она считала своего мужа «неразумно ревнивым», потому что у нее были хорошие отношения с родителями.

В наше время никто не удивляется тому, когда терапевт (или гость ток-шоу) встречается с «маменькиным сыночком», который не может вести здоровую независимую жизнь со своим супругом, потому что он все еще зависим от своей стареющей матери и испорчен ею. Считается, что в нашем обществе мужчин чрезмерно опекают, и у них не остается практически никаких обязательств. Найдется немало холостяков, которые продолжают жить в родительской семье или живут отдельно, но матери убираются в их доме, готовят им пищу или дают им советы, как лучше оформить квартиру. После того как такой мужчина вступает в брак, он продолжает оставаться очень зависимым от своей матери. В таком случае жена чувствует себя не в своей тарелке. Муж может быть не способен открыться своей жене и поделиться с ней какими-то переживаниями, в то время как со своей матерью он может часами обсуждать различные вопросы. Он может обращаться к матери и за советом, как ему справиться с требованиями жены.

Теперь к вопросу о помогающем поведении: женщины в возрасте, которые навсегда сохраняют отношения со своими сыновьями как отношения мамы и мальчика, – вот классический пример людей, которые всегда находят себе оправдание. Они готовят, убирают, выступают в роли агентов по недвижимости, семейных врачей, кредиторов и туристических агентов. Они сохраняют зависимые отношения, объясняя это тем, что другие просто ревнуют к близким и доверительным отношениям, которые у них сложились с их взрослыми сыновьями. Они просто пожидают эмоциональные плоды за то, что они так долго и много жертвовали.

Когда у взрослых детей сохраняется сильная потребность в зависимости от их родительской семьи, семья обычно отвечает им взаимностью и усиливает эту зависимость. Семьи, имеющие тесные связи, обыч-

но встречаются с распростертыми объятиями новых членов семьи, в других же семьях отношения настолько запутанные, что у них не возникает желания или потребности узнать или поближе познакомиться со второй половиной сына/дочери. И тогда супруг их ребенка так и остаются для них «женой Джони» или «мужем Алисон», а не отдельной личностью. И здесь попытки осуществлять контроль со стороны родителей супруга становятся еще более нежелательными, так как люди понимают, что их избегают эмоционально, и не хотят зависеть от прихотей «важных людей» в исходной семье их супруга.

Чувство обязанности в семье. Интенсивность проявления позитивных эмоций по отношению к родителям связана с интенсивностью обязательств, которые ощущает на себе дочь или сын (Safilios-Rothschild, 1974). В нашей культуре принято считать, что дети, достигшие определенного возраста (около двадцати лет) или получающие от родителей финансовую помощь, не должны сопротивляться тому, что родители продолжают оказывать влияние на некоторые аспекты их поведения. Во-первых, родители могут лучше разбираться в вопросах, связанных с приобретением первого жилья, покупкой машины или бытовых приборов. У них за плечами определенный жизненный опыт, и они считают своим долгом помогать детям. Во-вторых, даже когда родители не оказывают открытого давления, дети по-прежнему стремятся радовать своих родителей, потакать им и жить в соответствии с теми ожиданиями, которые возлагают на них родители. Зная, что ваши родители предпочитают камеры только марки «Никон», вы почувствуете некоторую неловкость, когда узнаете, что ваш супруг собирается купить «Кэнон». В-третьих, даже когда дети отдалены от своих родителей или между родителями и детьми установились прохладные отношения, у детей остается потребность делать все так, чтобы родители могли гордиться ими. Это желание или готовность позволять своим родителям оказывать влияние становится во многих браках основной причиной конфликтов. Зять/невестка тешит себя иллюзией, что он/она является тем единственным или главным лицом, к которому супруг должен обращаться за помощью и советом. В случае, когда родителям позволено оказывать влияние на взрослого ребенка, косвенно разрушается авторитет супруга, а также ставится под сомнение мудрость супруга и его зрелость в принятии независимых решений.

Власть и лояльность в семье – понятия взаимосвязанные. Если вы позволяете старшему поколению влиять на ваши решения, тогда вы не только признаете их власть, но и санкционируете это влияние.

Иногда первые годы брака центрированы на этой борьбе сил между родителями супруга и зятем/невесткой, когда люди пытаются выяснить, кто из них имеет большее влияние. Это действительно борьба между романтической любовью и обязательствами и сыновней/дочерней любовью и обязательствами. Во время сессии одна женщина, будучи на грани истерики, умоляла своего мужа не проводить отпуск в загородном доме свекрови. Ее переполняло чувство негодования: «Как только мы переступаем порог этого дома, я теряю своего мужа. В тридцать секунд он становится ее сыночком и остается им до тех пор, пока не отправится восвояси. Со мной там обращаются так, как будто я милая маленькая подружка, которая сопровождает его и является частью декорации». В действительности же основания, которые побуждают мужа превратиться в сына, могут быть очень серьезными. С разными детьми родители могут использовать разные рычаги. Родители могут заметить, что покупка квартиры в городе по сравнению с пригородом не будет хорошим вложением, и это будет восприниматься детьми как «вмешательство, когда нам не позволяют жить там, где мы хотим». Или невестке советуют сократить время, которое она проводит в вечерней школе, чтобы она сама могла достаточно времени уделять ребенку, а не воспринимала свекровь как «няньку».

Таким образом, влияние родительской семьи разрушает иллюзию слияния и единения между супругами. Они по-разному смотрят на то, чтобы занять две тысячи долларов у родителей на приобретение машины. Они начинают понимать, что имеют разные уровни вложений со стороны родителей. Они по-разному интерпретируют намерения и дают различные оценки поведению родителей. Таким образом, многим молодым людям становится трудно примириться с реальностью «одиночества».

Безусловно, многие молодые люди очень критично относятся к своим родителям и их попыткам контролировать или как-то влиять на их жизнь. Многие дети игнорируют своих родителей или спорят с ними, когда чувствуют, что родители переступают границы дозволенного. Тем не менее, право ребенка свободно критиковать своих родителей редко распространяется на супруга. Ни для кого не секрет, что «я могу сказать им все, что хочу, но тебе лучше подбирать выражения». Несмотря на жалобы супруга, ребенок испытывает двойственные чувства, когда он хочет сделать что-то приятное своему родителю.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 1: ТЕХНИКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ С РОДИТЕЛЯМИ СУПРУГА

Какие существуют пути конструктивного разрешения с родителями супруга вопросов, имеющих отношение к власти? Следующие указания могут быть использованы в качестве стимула для обсуждения с клиентами.

Развивайте личные отношения с родственниками супруга.

Эмоциональный гнев, направленный на родителя, который контролирует вашего супруга, может быть не таким ярко выраженным, когда имеют место прямые отношения, а не те отношения, обусловленные только браком. Когда родители супруга находят занятия или темы, которыми они могут поделиться со своим зятем/невесткой, у них развиваются глубокие отношения, которые перестают носить характер придаточных. Намного легче общаться со свекровью, которая просит молодую пару провести с ней все выходные, если невестка знает, что она может с пользой провести это время, если она вместе со своей свекровью отправится по магазинам или посмотрит с ней воскресные телевизионные шоу. Родители, которые отделились от своих детей, заявляют о том, что не имеют ничего общего со своими зятями/невестками. Подробный анализ обычно выявляет хотя бы несколько возможных точек соприкосновения. Непростая задача терапевта состоит в том, чтобы мотивировать родителя построить независимые отношения и постараться узнать того человека, который неожиданно вошел в его или ее жизнь.

Когда родители супруга не уважают друг друга, главной задачей будет подробно вырабатывать цели, показывающие их лучшие качества в трудной ситуации. Необходимо направить все силы на поиск ресурсов, вместо того чтобы злиться на то, что у супруга такие родители, и это несправедливо.

Идите на уступки: соблюдайте осторожность в своих баталиях. Возможно, действительно верно то, что уступки в любых отношениях с родителями супруга приводят к мирному взаимодействию. Джексон и Берг-Кросс (1988) пришли к заключению, что когда невестка идет на уступки, скорее всего, можно прогнозировать позитивные отношения между невесткой и свекровью. Но каковы долгосрочные последствия уступчивости? Если невестка/зять просто будут выполнять навязчивые требования родителей супруга, не станут ли отношения закручиваться в спираль, делая

ситуацию еще хуже? И да, и нет. Очевидно, некоторые люди, склонные к контролю, могут без конца предъявлять различные требования и ни при каких обстоятельствах не пойдут на то, чтобы обращаться с человеком, который идет на уступки, на равных. К тому же людей, склонных к контролю, гораздо больше, чем нам кажется. Тем не менее, взаимодействуя с человеком, который идет на уступки, они чувствуют огромное расположение к этому человеку. Они говорят, что «им посчастливилось встретить человека, способного оценить, насколько логичны, эффективны и наполнены смыслом их предположения и точки зрения». Чем больше родитель супруга идет на уступки, тем больше его ценят и любят. Уступчивые родители имеют огромную власть в течение длительного времени, так как они являются любимыми членами семьи. Постепенно возникающая уверенность может легче приниматься, потому что родитель супруга «выполнил свой долг» и показал себя как человека эмоционально реагирующего.

Не образуйте треугольников со своим супругом для разрешения тех проблем, которые у него возникают с родителями.

Всякий раз, когда двое людей вступают в конфликт, они стремятся задействовать и третье лицо, чтобы получить мнение большинства. Ведя борьбу, каждая сторона обращается к своей исходной семье за защитой и поддержкой. Чем более запутанные отношения (эмоциональная сторона) в исходной семье, тем вероятнее, что люди будут прибегать к образованию треугольников, для того чтобы разрешать конфликтные ситуации. Когда супруги не идут на откровенный конфликт друг с другом, у них все же отмечается некий раскол в проявлении лояльности – они должны оставаться лояльными как к своему супругу, так и к родителям. Таким образом, когда супруг плохо отзывается о родителях своей половины, другая сторона чувствует свой сыновний/дочерний долг в том, чтобы не дать в обиду родителей. Родительская семья неотступно следует за супружеской парой. Ее влияние можно сравнить с дождем, который прошел в лесу. Живительная влага может питать растения, но в то же самое время дождь может быть настолько сильным, что он зальет все вокруг.

Партнерам необходимо научиться обсуждать различные вопросы непосредственно с родственниками супруга. Очень часто невестки/зятья хотят, чтобы их супруги выступали посредниками в конфликтах, которые они ведут с родителями супруга. Они хотят, чтобы их супруги изменили позиции или поведение своих родителей или просто эмоционально отказались от своих собственных родителей. Но такая позиция не может привести ни к чему хорошему. Только в том случае, когда партнеры учатся сами ре-

шать вопросы, вызывающие недопонимание, с родителями супруга, появляется больше вероятности в том, что будет найдено какое-то решение.

Создайте четкие границы, которые можно будет изменять по мере того, как в семьях происходят изменения. Если мать не хочет, чтобы ее ребенок и муж/жена ее ребенка подталкивали ее к тому, чтобы она ушла на пенсию, ей необходимо сказать им о том, что сейчас это не соответствует ее желаниям. Когда границы между семьями, представляющими разные поколения, являются очевидными, обе стороны могут научиться принятию прав на сохранение неприкосновенности личной жизни и независимости. Часто трудности возникают тогда, когда существуют явно противоречивые границы между теми, кто «принадлежит к клану» и «не принадлежащими» к нему. Когда мать принимает любые советы, которые ей дает сын, но не хочет слышать о каком-либо участии со стороны невестки, мать и сын оказываются в равном положении, так как невестка оказывается в определенном отдалении. Невестку исключают из эмоциональной жизни расширенной семьи, что ограничивает открытую коммуникацию между супругами.

Мне никоим образом не хотелось бы преуменьшать всю важность, совместного времяпрепровождения взрослого ребенка с его родителями, но когда в этом общении отсутствует понимание со стороны родителей, последние чувствуют себя отчужденными и начинают испытывать раздражение.

Самораскрытие. Зачастую партнеры опасаются раскрываться перед родителями супруга, но у родителей не будет возможности узнать нового члена семьи, если тот представляет себя только в узкой роли «жены Джони» или «мужа Сью». Нам не нравятся люди, контролирующие нас тогда, когда мы не знаем их или чувствуем, что они не знают нас. Чем больше люди раскрываются друг другу, тем менее важным становится сохранение контроля и тем больше вероятность, что предложение будет интерпретироваться как «помощь», а не как «вмешательство».

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 2: СОВМЕСТНОЕ СОСТАВЛЕНИЕ ГЕНОГРАММ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ СТИЛЕЙ

Мужья и жены стремятся установить новые отношения с родителями супруга, и поэтому генограмма, которая позволяет паре внимательно изучить взаимодействие всех родственников супру-

га, часто может дать объяснение тому, почему они «застревают» в определенных стилях поведения.

Многие мужчины, изучая свое семейное древо, обнаруживают, что их предки не поддерживали отношений с родителями своих жен. Для некоторых женщин является шоком, когда они узнают, что несколько поколений женщин в их семье чувствовали предательство по отношению к матери, если у них устанавливались близкий контакт со свекровью. Иногда человек узнает ролевую модель, которая позволяет ему поддерживать успешные отношения в трудных обстоятельствах. Изучение жизни нескольких поколений семьи позволяет паре расширить и сделать более глубокими собственные отношения, когда они пытаются простроить модель отношений со своими родителями.

Семейные ритуалы и отношения с родителями супруга

Семейные ритуалы представляют эмоционально окрашенное повторяющееся взаимодействие, когда люди вместе отдыхают и получают удовольствие. Семейные ритуалы направлены на достижение тех же самых целей (многих из них), что и социальные ритуалы, и включают в себя: протекцию, связь, коммуникацию, интеграционные передачи между несколькими поколениями, развитие идентичности, понимание неосознаваемых процессов и чувства непрерывности и стабильности в постоянно меняющемся мире (Bossard and Boll, 1950; Morval and Biron, 1993).

Одна из наиболее трудных задач, с которой сталкиваются супруги в браке, состоит в том, чтобы продолжать использовать ритуалы с родительской семьей, и в то же время совершенствовать ритуалы новой нуклеарной семьи. Каждый человек в семье стремится увязать уникальные для него семейные ритуалы с традиционными основами. К сожалению, учитывая эмоциональную значимость ритуалов, об этом легче говорить, чем делать (Rosenthal and Marshall, 1988).

По результатам некоторых исследований было выявлено, что в Соединенных Штатах основанием для организации ритуалов являются шесть событий: Рождество, День Благодарения, дни рождения, обмен рождественскими подарками, День Матери, а также общение по телефону (раз в неделю или раз в месяц). Вокруг этих основных событий и выстраиваются ритуалы, позволяющие членам семьи сохранить ощущение того, что семья нормально функционирует. Свои-

ми ритуалами семья позиционирует свою обособленность от более широкого общества. Эти ритуалы становятся отличительной особенностью семьи, ее «торговой маркой», они символизируют определенные вкусы и ценности ее членов и помогают сохранять ощущение уникальности семьи (Berg-Cross, Daniels, and Carr, 1992; Schvaneveldt and Lee, 1983).

Церемония венчания – один из самых первых и наиболее важных ритуалов в семье. Несмотря на то, что брак символизирует начало новой жизни взрослых детей, он также является символом того, что уменьшается роль родителей. Кроме того, многие родители сталкиваются с реалиями, которые вызывают у них раздражение, поскольку теперь в жизни их ребенка появляются ограничения, а им придется отказаться от своих грандиозных ожиданий. Брак – это событие, позволяющее символически признать как невесту и жениха, так и их родителей. Венчание становится мостом между двумя семьями, и это должно придать браку прочность и надежность. Если люди в обеих семьях способны обсуждать разные важные ритуалы, связанные с проведением венчания, и признавать эмоциональные потребности каждого члена семьи, то это свидетельствует о том, что они находятся на пути к установлению успешных отношений. Когда каждый член семьи принимает участие в подготовительном процессе предстоящего мероприятия, ощущая свою сопричастность, все это окупается стоицей (Benatar, 1989).

В родительской семье могут быть ритуалы, укрепляющие отношения супругов в новой паре или действующие на них разрушительно. Например, ритуал, когда члены расширенной семьи каждый год собираются вместе в загородном домике, может оказаться очень деструктивным для некоторых пар, которым необходимо в это время побыть наедине друг с другом. С другой стороны, этот ритуал может быть очень конструктивным для тех супругов, которые не могут позволить себе провести отпуск как-то иначе. Он также может быть полезен супругам, которым необходимо внимание и компания семьи, что освободит их от давления, которое они обычно испытывают. Ритуалы оказывают непосредственное влияние на супругов: они могут привести либо к укреплению отношений, либо усилить напряжение между ними. И здесь будут проявляться индивидуальные различия каждой пары.

С началом ритуала членам семьи уже не нужно беспокоиться о том, что необходимо сделать и кто должен этим заниматься. Каждый

может расслабиться и пользоваться тем, что он является частью понятия «мы»: человек сохраняет свою уникальность и вместе с тем является частью общей культуры. Ритуалы становятся важной стратегией, которая позволяет членам семьи давать выход важным эмоциям, мыслям и чувствам.

Согласно результатам исследования, которое недавно проводилось в Говардском университете (Berg-Cross, Daniels, and Carr, 1992), существует определенная связь между ритуалами и удовлетворенностью браком. Через десять лет после заключения брака супруги регулярно проводили в среднем около сорока двух совместных ритуалов. Разведенные пары сообщали о совместном проведении в среднем двадцати пяти ритуалов. Чем больше муж и жена были удовлетворены своим браком, чаще они вместе проводили какие-то ритуалы. Это исследование также показало, что супруги, которые оставались в браке, не только не ощущали отсутствие ритуалов, принятых в их родительской семье, но и забыли о них за годы существования брака. С другой стороны, супруги, которые развелись, утверждали, что ритуалы родительской семьи, которые они утратили за то время, пока состояли в браке, были очень важны для них.

Последнее открытие является подтверждением деструктивного потенциала подавляемых ритуалов, которые важны для супруга или семьи супруга. Можно отметить два момента, свидетельствующих о важности ритуалов. Поскольку семьи так много вкладывают в свои ритуалы, изменения или сокращения какого-то ритуала – пусть даже самого тривиального – представляют угрозу идентичности семьи. В этом смысле родительская семья ощущает угрозу, которая зачастую даже не осознается и кажется совершенно несоразмерной для того, чтобы выступить в роли «пускового механизма». В смешанных семьях намного сложнее развивать семейные ритуалы, так как родители обычно еще более прохладно относятся ко второму или третьему супругу своего ребенка.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 3: СЕССИЯ С ИСХОДНОЙ СЕМЬЕЙ

Если проблемы с родителями супруга оказываются в центре настоящих конфликтов пары и некоторые вопросы между взрослыми детьми и их родителями остаются неразрешенными, то

проведение сессии с исходной семьей может открыть существенные возможности для необходимых изменений. Взрослый ребенок должен противостоять оскорблениям, которые могут поступать со стороны его родительской семьи, а не подставлять своего мужа/жену в качестве мишени. Сессии с исходной семьей были разработаны Джеймсом Фрамо (James Framo, 1994) для того, чтобы оказывать помощь взрослым детям и их родителям в том, чтобы они признали и научились справляться с ограничениями и травмами развития, которые представляют часть семейной истории.

На этих сессиях обычно присутствует вся исходная семья: мать, отец и их дети. Даже когда родители состоят в разводе, их обоих просят присутствовать на сессии. Когда есть отчим или мачеха, их также просят присутствовать. По возможности привлекаются тети, дяди или двоюродные братья/сестры, рядом с которыми прошло детство клиента и которые выступали в качестве «прямых родственников». Цель таких сессий состоит в том, чтобы помочь членам семьи увидеть, что они остановились на определенном этапе своего развития, и сдвинуться с него, а также признать свои ошибки, научиться просить прощения и перейти к решению насущных проблем семьи.

Продолжительность таких сессий составляет от одного до четырех часов. Обычно сессия начинается с того, что кто-то из членов семьи добровольно рассказывает о том, как выглядела их семейная жизнь, когда подрастали дети. Все остальные затем разъясняют, подтверждают или расширяют представленную точку зрения. Достаточно быстро обсуждение выходит на основную проблематику семьи. Это может быть семья, один из членов которой страдал хроническим заболеванием, семья, которая пыталась бороться с алкоголизмом отца, семья, где мать психологически подавляла детей и супруга, и т. д. Основные раны семьи открываются очень быстро. Терапевт работает директивно, чтобы каждый человек осознал и признал свою боль. Непреднамеренный характер многих событий, которые причиняли боль, раскрывается таким образом, что становится возможным попросить о прощении и получить его.

Цель этой сессии, направленной на переживание катарсиса, состоит в том, чтобы позволить семье, отложив в сторону прошлое, посмотреть вперед, в будущее, открыто и честно. Ситуация с родителями супруга переносится на завершающий этап сессии с тем, чтобы понять текущий конфликт в контексте всей истории семьи. Обе стороны могут в открытой форме выражать свои опасения и желания. Терапевт помогает исходной семье найти способы для того, чтобы установить эффективные связи, включив

зятя/невестку в процесс внутрисемейного взаимодействия. Терапевт также работает над тем, чтобы предоставить паре необходимое пространство для нормального функционирования их брака.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 4: ПРИСУТВИЕ РОДИТЕЛЕЙ МУЖА / ЖЕНЫ НА СУПРУЖЕСКИХ СЕССИЯХ

Когда родители супруга живут поблизости, часто бывает полезным, чтобы они тоже присутствовали на сессии. Тогда терапевт может направлять их общение на разрешение проблемы. На этих сессиях все присутствующие (муж, жена и родители супруга) должны высказать свою точку зрения и убедиться в том, что ее заметили и услышали. Иногда каждый рассказывает о том, что ему легче всего дается в отношениях с родственниками, а что вызывает наибольшие сложности. В другой раз участников просят описать, что в этих отношениях выводит их из себя, как они справляются с гневом и какие результаты приносит выбранная ими стратегия управления гневом.

После того как каждый выскажет свое видение данной ситуации, необходимо определить, что эти люди могли бы сделать для того, чтобы помочь другому преодолеть отчаяние. Затем все участники анализируют затраты и вознаграждения, связанные с таким «альтруистическим» поведением. Например, теща, которая испытывает безумную любовь к своей дочери, предвосхищая любую ее потребность (поездки в аэропорт, уборка по дому, подарки родственникам), воспринимается ее зятем как человек, который всюду следует за ними по пятам. Теща предлагает, что она могла бы помочь зятю преодолеть это чувство, если будет спрашивать разрешение перед тем, как спешить делать очередное доброе дело. Все участники принимают эту возможность за основу, и теща готовит к следующей сессии серьезный список услуг, за которые она была бы очень признательна, включая то, что она хочет почувствовать, что ее выражения любви ценят!

На сессиях делается акцент на том, что решения, возникающие в процессе, являются всего лишь «предположением» того, что может оказаться эффективным или неэффективным. Цель сессии состоит в том, чтобы разработать как можно больше та-

ких «предположений», а события, которые произойдут после сессий, уже определяют, насколько они эффективны. В конце сессии терапевт поздравляет каждого участника за уступки, на которые он пошел, и решения, которые были приняты.

В ПОМОЩЬ СТУДЕНТАМ

Терапевтический диалог (Супруги и их родители)

1. Насколько сильно проявляется несоответствие между тем, в каких отношениях вы состоите с родителями мужа/жены и какие отношения вы бы хотели построить с ними? Какие разные уровни близости у родителей мужа/жены с другими членами вашей семьи и ваших друзей? В идеале, насколько близкие отношения вам бы хотелось установить с каждым из родителей мужа/жены? Как вы можете объяснить свой выбор? Как вы можете изменить модель идеальных отношений, чтобы сделать ее более реалистичной?
2. Насколько сильно проявляется несоответствие между тем уровнем близости, который демонстрируют родители мужа/жены, и тем, который приемлем для вас лично? Какие разные уровни близости у родителей мужа/жены с другими членами вашей семьи и ваших друзей? В идеале, какую степень привязанности вам бы хотелось проявлять по отношению к родителям мужа/жены? Как вы можете объяснить свой выбор? Как вы можете изменить модель идеальных отношений, чтобы сделать ее более реалистичной?
3. Насколько сильно проявляется несоответствие между тем, насколько равные отношения установились с родителями той и другой стороны, и тем, какими вы видите эти отношения? Какие несоответствия в проявлении власти существуют у других членов вашей семьи и у ваших друзей? В идеале, какое равенство в отношениях с родителями мужа/жены вы считаете приемлемым? Как вы можете объяснить свой выбор? Как вы можете изменить модель идеальных отношений, чтобы сделать ее более реалистичной?

4. Какие ритуалы родственников мужа/жены вам нравятся больше всего, а какие вам не близки? Насколько поддерживаются семейные ритуалы в известных вам семьях и среди ваших друзей? В идеале, каким вы видите объединение или разделение границ обеих семей? Как вы можете объяснить свой выбор? Как вы можете изменить свой образ идеальных отношений, чтобы сделать ее более реалистичной?
5. Какую помощь вам хотелось бы получать от родителей мужа/жены? Как вы думаете, какую помощь они бы хотели получить от вас? Какие иные типы помогающих отношений существуют в других известных вам семьях и у ваших друзей? В идеале, какими вы видите границы, которые должны определять помогающее поведение родителей мужа/жены? Как вы можете изменить свои отношения, чтобы сделать их более реалистичными?

Тест 1. Шкала ценностей и позиций, принятых в исходной семье и в семье супруга

Отметьте позиции в колонках А и В в зависимости от того, насколько данная характеристика отражает отношения в вашей семье. Закончив, сравните свои ответы с ответами своего супруга. Насколько отличаются ваши исходные биографические данные? Обсудите, насколько это повлияло на вашу способность общаться с родителями мужа/жены?

А	В
1. Расточительны	Прижимисты
2. Материалисты	Не относятся к материалистам
3. Реалисты	Идеалисты
4. Придерживаются либеральных политических взглядов	Придерживаются консервативных политических взглядов
5. Проводят время вне дома	Проводят время дома
6. Придерживаются традиционных взглядов в отношении женщин	Придерживаются прогрессивных взглядов в отношении женщин

7. Оптимисты	Пессимисты
8. Уверенные в себе люди	Неуверенные в себе люди
9. Любят поговорить	Немногословны
10. Говорят громко	Говорят тихо
11. Рациональны	Эмоциональны
12. Обладают бойцовскими качествами	Воздерживаются от борьбы
13. Ориентация на личность	Ориентация на семью
14. Имеют многочисленные ритуалы	Имеют мало ритуалов
15. Независимы	Взаимозависимы
16. Выражают гнев	Сдерживают гнев
17. Отличаются ригидностью	Отличаются гибкостью
18. Свойственны теплые отношения	Свойственны прохладные отношения
19. Сплоченность	Сплоченность не выражена
20. Чистота в доме	Беспорядок в доме
21. Набожны	Неверующие
22. Продуктивны	Хаотичны

***План групповой сессии
для четырех-пяти супружеских пар,
работающих с проблемой отношений супругов
и их родителей***

- I. Психологические и образовательные стратегии.
 - A. Опишите четыре типа комбинаций родственных отношений и дайте общую характеристику каждому из них.
 - B. Опишите пять факторов, влияющих на установление отношений с родителями супруга.
 1. Супружеская адаптация.
 2. Качество взаимоотношений с другими членами семьи.
 3. Стратегии решения проблем.
 4. Мужличностные стили установления связей.
 5. Семейные ритуалы.

- C. Уделите время тщательному изучению трех межличностных стилей установления связей и тому, как использование силы влияет на отношения в семье.
 - D. Основательно исследуйте конструктивные пути разрешения вопросов, связанных с распределением власти в семье.
 - E. Представьте описание разных моделей ассимиляции, которые используются в семьях с выраженными культурными и религиозными расхождениями.
- II. Тесты (выполняются самостоятельно супружескими парами, результаты обсуждаются до того, как они начнут принимать участие в групповом обсуждении).
- A. Шкала ценностей и позиций, принятых в исходной семье и в семье супруга.
- III. Терапевтический диалог (происходит обсуждение в парах, затем групповое обсуждение).
(Супружеские пары последовательно, пункт за пунктом обсуждают каждый вопрос.)
Во время группового обсуждения терапевт вместе с парами анализирует, каким образом можно достичь желаемых целей во взаимоотношениях путем изменения сверхамбициозных, заоблачных ожиданий.
Зная ситуацию в своей семье, в семьях друзей и родственников, супруги меняют свои ожидания на более реалистичные, и у них повышается мотивация для изменений.
- IV. Терапевтические интервенции.
Проведение одной или нескольких интервенций на примере супружеской пары. Шеринг. После демонстрации следует групповое обсуждение дополнительных интервенций.
- A. Техники для улучшения отношений с родителями супруга.
 - B. Совместное составление генограмм межличностных стилей.
 - C. Сессия с исходной семьей.
 - D. Присутствие родителей мужа/жены на супружеских сессиях.
- V. Мотивация и время на осуществление изменений.
Групповое обсуждение.

Библиотерапия

- Averick, L. (1989). *The in-law book: Coping with the strangers that you are related to*. New York: Shapolsky.
- Bilofsky, P. (1992). *In-laws: Out-laws: How to make peace with his family and yours*. New York: Fawcett.
- Petsonk, J., and Remsen, R. (1988). *The intermarriage handbook*. New York: William Morrow.

Видеотерапия

- Отец невесты (Father of the Bride, 1991)*. Режиссер Чарльз Шайер.
Отец не желает отпускать свою маленькую девочку.
- Ромео и Джульетта (Romeo and Juliet, 1968)*. Режиссер Франко Дзефирелли. Старая как мир история о том, как исходная семья встает на пути настоящей любви и о трагических последствиях этого.
- Свадебный банкет (The Wedding Banquet, 1993)*. Режиссер Энг Ли.
Гомосексуалист, американец тайваньского происхождения, пытается провести своих родителей, устроив фальшивую свадьбу.

Вопросы для профессионального роста (Отношения супругов и их родителей)

1. Когда отмечаются нарушения в отношениях с родителями мужа/жены в связи с различиями в ожиданиях с точки зрения культуры, как следует построить процесс терапии, чтобы помочь супругам выйти из тупиковой ситуации?
2. В каких обстоятельствах вы считаете необходимым присутствие на сессии родителей мужа/жены или проведение сессии с представителями разных поколений?
3. На какие этические моменты следует обратить особое внимание, когда в процесс супружеской терапии включаются родители мужа/жены?
4. Говоря о добрачном супружеском консультировании, какие аспекты отношений с родителями мужа/жены, на ваш взгляд, сле-

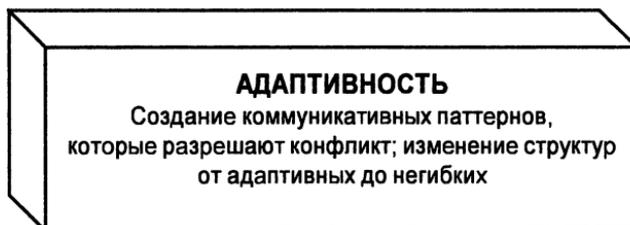
дует в первую очередь обсудить: с молодой парой (около двадцати лет); с парой, которая находится в том возрасте, когда обычно делается карьера (около тридцати лет); с парой, когда люди не первый раз вступают в брак; и с возрастной парой (около шестидесяти лет)?

ЧАСТЬ III

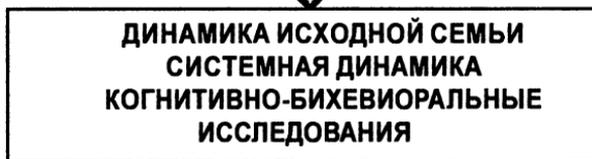
ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП АДАПТИВНОСТИ: ОТ АДАПТИВНОСТИ К РИГИДНОСТИ.

НИВЕЛИРОВАНИЕ КОНФЛИКТА ПОСРЕДСТВОМ ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ

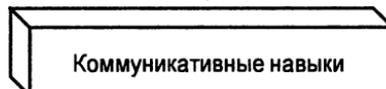
Принцип 3:



Составные
концепции:



Блоки конструкции:



Ключевая идея: КОММУНИКАЦИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ: СЕМЕЙНЫЕ СИСТЕМЫ И ПСИХОДИНАМИКА

Тернист путь семейной жизни: там может упасть достигший высот и подняться униженный.

Мелвин Чепмэн

Принцип адаптивности основывается на тех повседневных функциях, которые совершенствуются супругами, для того чтобы разрешать проблемы, связанные с развитием (расхождения во мнениях, неожиданные кризисы, переходные этапы жизни) и решать вопросы, с которыми они сталкиваются в течение дня. Адаптивность представляет собой правила, которые супруги разработали, чтобы управлять своими отношениями, включая вопросы распределения власти, объема и характера близости, стратегии разрешения проблем, которые они используют. Когда у супругов высокая адаптивность, они функционируют эффективно, и у них не возникает препятствий. Будучи эффективными и ориентированными на цель, они постоянно развиваются и изменяются, реализуя новые потребности в своих отношениях. Зачастую люди обнаруживают негибкость и застревают в одной и той же рутине, что типично для тех, кто неэффективен в данной области.

Среди наиболее распространенных теорий, используемых супружескими терапевтами для того, чтобы понять проблемы, которые возникают у клиентов в сфере общения, можно отметить теории семейной динамики. Теории семейной динамики фокусируются на том, как взаимодействуют принципы развития и психологические принципы, чтобы направлять отношения. Коммуникация относится к межличностному уровню, и любая попытка понять модели коммуникации должна начинаться с понимания отношений между клиентом и значимыми для него людьми. Теории семейной динамики дают объяснение межличностным схемам, которые мотивируют пару к общению, факторам динамики, которые поддерживают модели функциональной и дисфункциональной

нальной коммуникации, а также процессам, посредством которых можно изменить эти модели.

Две наиболее распространенные теории семейной динамики – это психодинамическая и системная теории. Психодинамическая теория объясняет, как отношения в исходной (родительской) семье оказывают влияние на супружеские отношения. В системной теории показывается, как супруги влияют друг на друга каждый день, а также рассматривается напряжение и динамика нуклеарной семьи. Теперь подробнее остановимся на каждом из этих теоретических подходов.

ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ

Психодинамическая теория дает объяснение супружеским конфликтам, отводя особое место тому, каким образом взрослые продолжают испытывать на себе влияние конфликтов, которые они переживали в детстве, а также роли детских неудач в разрешении психосоциальной задачи сепарации-индивидуации. Когда коммуникативные модели пары анализируются в психодинамическом ключе, определение и признание стилистических способов реагирования на проблемы в супружеских отношениях служат трамплином для терапевта. Таким образом, терапевт может перевести внимание с настоящей ситуации на опыт, приобретенный партнерами в раннем детстве, когда только формировались их представления об окружающем мире, тот опыт, который научил партнеров тому, как реагировать на близких людей.

Мюррей Боуэн (Bowen, 1978) и все, кто постоянно работает с объектными отношениями, считали, что успешность брака зависит от способности каждого партнера дифференцировать себя от родительской семьи, чтобы сохранить уникальность своей нуклеарной семьи. Достаточно часто у взрослых людей можно наблюдать эмоциональное слияние со своей родительской семьей – своего рода «недифференцированное эго большинства». Когда взрослый человек на уровне эмоций остается в неудобной для себя, нервной атмосфере семьи, в которой прошло его детство, отрицаемые части его взрослого «Я» подавляются, отвергаются или иным образом скрываются от партнера, которого этот человек выбрал. Недифференцированный супруг подходит к партнерским отношениям, будучи «искалеченным» эмоциональным долгом, и неясно, каким образом здесь можно достичь равновесия. Годами у человека складывается устойчивая потребность скрывать то, каким он является на самом деле и что на самом деле чувствует. В результате это препятствует и искажает чистые и прямые эмоциональные взаимодействия, которые

человек хотел бы иметь. Как справляться с гневом, скрывать стыд, просить о помощи и управлять конфликтом – все это ограничивается правилами, которые были приняты в родительской семье. Ни для кого не секрет, что многие из этих правил, гораздо более разрушительны для нас не в детстве, а именно когда мы становимся взрослыми.

Боуэн пришел к выводу, что когда пары обращаются за помощью, психотерапевту следует, несмотря на непреодолимый характер их актуальных конфликтов, «возвратиться назад», чтобы люди сфокусировались на отношениях со своими родителями, а не на отношениях друг с другом. Когда человек начнет ощущать себя более свободно, станет «цельным, но обособленным человеком», он возвратится к своему супругу уже без скрытых вопросов, завуалированных потребностей или неуместного гнева. Когда человек настроен дружелюбно и не ведет себя как ребенок, постоянно сражающийся с некими врагами из прошлого, ему легче достичь компромисса с партнером и понять его.

Фрамо (Framo, 1976, 1982), опираясь на работу Боуэна, пошел еще дальше. Он проводил отдельные сессии с каждым супругом и его или ее родительской семьей, чтобы иметь возможность работать с некоторыми дисфункциональными моделями общения там, где они возникли и окрепли. Он подчеркивает важность работы с ранними объектными отношениями следующим образом:

«Клиент, приходя на сессию со своей родительской семьей, возвращает проблемы туда, откуда они берут свое начало, таким образом делая возможным непосредственную работу с причинно-следственными факторами. Работа с реальными родительскими фигурами направлена на то, чтобы ослабить господство внутренних представителей этих фигур и действовать в соответствии с реальностью и теми условиями, которые диктует нам жизнь. Осуществляя этот экскурс, человек получает возможность двигаться дальше и работать с супругом и детьми надлежащим образом ввиду того, что их перенос претерпел изменения» (Framo, 1976, p. 194)

Когда супруги обсуждают на сессиях свои детские переживания, из этой информации может быть извлечена вторичная выгода. Одно из преимуществ работы с материалом из детства и родительской семьи (что становится очевидным на практике) заключается в том, что это помогает супругам успокоиться. «Люди рассматривают события, которые произошли в их жизни до того, как они узнали друг друга. Это способствует деперсонализации дискуссии, и люди могут начать прислушиваться

друг к другу» (Fogarty, 1976, p. 147). Другое преимущество состоит в том, что люди часто винят себя за то, что их партнер несчастлив. Партнер узнает определенные эмоциональные наклонности своего супруга и освобождается от чувства вины за супружеские проблемы.

Самые разные терапевтические техники позволяют мужчинам и женщинам в процессе работы со своими взаимоотношениями решать вопросы, связанные с их родительскими семьями. Наибольшего внимания заслуживают сессии с родительской семьей (в духе Фрамо), способствующие детриангуляции. Основная идея этой техники состоит в том, что взрослый ребенок обсуждает с родителями за рамками терапевтической сессии, какие у него возникают чувства в связи с тем, что он оказался в центре. И на основании этого обсуждения он выстраивает отношения с каждым из родителей уже с позиции взрослого (например, визиты к родителям без супруга, разговор с родителями по телефону в отсутствие супруга)

Супружеские отношения, построенные на том, что человек исправляет детские депривации и одерживает победы в тех битвах, из которых он не мог выйти победителем, находясь в своей исходной семье, обречены на провал. Такие цели неизменно приводят к постоянной фрустрации или замедляют процесс психологического развития. Когда супруги успешно разрешают проблемы, связанные с взрослением, улучшаются их отношения с супругом, а равно и с родительской семьей.

Проективная идентификация и ее влияние на коммуникативные потребности

Все теории любви – от Платона до наших дней – учат нас тому, что каждый человек любит в человеке противоположного пола то, чего недостает ему самому.

Г. Стенли Холл

Под проективной идентификацией подразумевается тенденция людей проецировать на своего супруга все старые запретные импульсы и желания, которые он не мог выражать, будучи ребенком, и которые он по-прежнему боится выражать, уже став взрослым. Проективная идентификация – это важный психодинамический процесс, когда детские потребности влияют на выбор супруга. Изначально мы хотим иметь кого-то, кто дополнял бы нас и выражал те части нашего «Я», которые исторически разрушались, подвергались наказанию и игнорировались.

По мере того как возникали отношения, эти самые черты представляли собой то, что мешало аутентичному развитию двух взрослых в их отношениях. Давайте проследим, как это происходит.

У каждого из нас есть фрустрированные детские потребности, которые мы стремимся реализовать в браке. Жизнь полна трудностей, и почти все мы переживали разочарование и конфликты, связанные с удовлетворением хотя бы некоторых наших потребностей. Возможно, когда вы учились в школе, вы хотели иметь такую одежду, которую носили другие дети, но ваши родители покупали практичные вещи. Это мешало вам реализовать свою потребность в том, чтобы вас принимали по первому впечатлению, и вы можете испытывать чувство вины в связи с тем, что хотите создать поверхностное, но обязательно положительное впечатление. Или, возможно, вы всегда получали похвалы за то, что очень быстро адаптировались в социуме, жили в одной комнате с трудными братьями или сестрами и пассивно принимали наказание за безответственность других. Вам никогда не разрешалось выражать свою потребность в уединении и потакать своим желаниям. Уже повзрослев, вы по-прежнему ощущаете самую естественную для человека потребность в уединении, но вам не кажется, что эта потребность может быть приемлемой. Таким образом, первая предпосылка проективной идентификации состоит в том, что определенные аспекты личности или характера многих людей исторически не признавались. Потребность в их выражении и является причиной напряжения и несчастья этих людей.

Люди, которые испытывают на себе бремя фрустрированных желаний, устанавливают удобные отношения со своими партнерами, что позволяет им проецировать на них эти фрустрированные желания. Если мужчина испытывает чувство вины в связи с необходимостью произвести впечатление, он найдет себе жену, которая захочет принять образ человека, желающего пустить пыль в глаза. Если женщина была социально ответственной в кругу своих родственников, она найдет себе мужа, который захочет принять желаемый, но пугающий образ того, кому необходимо нести на своих плечах весь груз ответственности. Обычно эту ситуацию можно представить как «услуга за услугу». В настоящем примере это будет означать, что жена представляется в карикатурном виде как человек, который желает приобрести только видимые проявления успеха и красоты, а муж – как человек, который недоступен и не способен нести на себе это бремя. Таким образом, вторая предпосылка проективной идентификации состоит в том, что люди волей или неволей, осознанно или бессознательно, становятся тем, что их супруги больше

всего боятся в самих себе. Неудивительно, что многие ненавидят супругов за то, что они стали такими, какие они есть. Это можно сравнить разве что с самыми ужасными кошмарами.

Скарф (Scarf, 1987) объясняет проективную идентификацию следующим образом:

«Распространенный, сложный и часто деструктивный психический механизм, при котором отрицаемые и непризнаваемые аспекты внутренних переживаний одного человека проецируются на близкого партнера, а потом эти аспекты внутренних переживаний, которые не признаются, обнаруживаются у партнера. Считается, что супруг не только высказывает мысли и выражает чувства, которые являются нежелательными, но его еще и поддерживают – различными намеками и провокациями – действовать так, как если бы это было действительно ему свойственно! В таком случае человек может компенсаторно идентифицировать себя с отвергаемыми мыслями, чувствами и эмоциями, которые выражаются у его партнера.

Одним из самых лучших и понятных примеров проективной идентификации может служить человек, который никогда не сердится и абсолютно не склонен к агрессии. Этот человек, никогда открыто не выражающий своего гнева, может начать осознавать чувства, связанные с раздражением, только если они проявляются у кого-то еще – скорее всего, у близкого партнера. Когда человека, который никогда не выходит из себя, начинает что-то тревожить, и он испытывает раздражение, то он осознанно не будет входить в контакт со своими чувствами. Он не отдает себе отчет в том, что испытывает раздражение, но ему очень хорошо удастся запустить всплеск враждебности и гнева у своего супруга.

Супруга, которая до взаимодействия могла вообще не испытывать раздражения, способна прийти в совершенную ярость. Ее гнев, который может быть связан с каким-то совершенно не имеющим значения вопросом, на самом деле представляет собой отреагирование его гнева. Таким образом, в некотором смысле эта женщина «защищает» своего мужа от определенных аспектов его внутреннего мира, которыми он не может осознанно владеть и признать их существование.

Человек, никогда не выражающий своего гнева, может быть идентифицирован с выражением подавленного гнева у близко-

го партнера, когда ему не нужно брать на себя ответственность за него; это касается даже осознания того, что он первый начал испытывать раздражение! Но зачастую мы имеем то, что чувства гнева, которые так жестко отвергается в рамках собственного «Я», решительно подвергается критике у супруга. Человека, который никогда не испытывает раздражения, в ситуации проективной идентификации часто ужасают несдерживаемые, импульсивные, неконтролируемые моменты, проявляющиеся в поведении супруга. Человек, который, по-видимому, никогда не грустит, также может увидеть свои депрессивные настроения только тогда, когда они проявляются у партнера» (р. 62).

В проективной идентификации гнев и ссоры между супругами, по сути, являются лишь выражением глубоко личных внутренних конфликтов. Когда человек не осознает свой внутренний конфликт, поведение супруга вызывает у него возмущение. Если бы люди могли идентифицировать свои страхи и конфликты с «проблемой», которая имеется в их собственной жизни, оба партнера могли бы работать над этим, направляя свои совместные усилия на разрешение этой проблемы. Чаще всего проецирующий партнер считает, что у него сразу будет все в порядке, как только у его супруга произойдут изменения и улучшения. Тем не менее, к успеху это не приводит, так как проецирующий партнер по-прежнему испытывает конфликт и будет бессознательно направлять свои усилия на то, чтобы изменить ситуацию. Иными словами, человек будет пытаться заставить партнера измениться, но в то же время будет продолжать провоцировать или содействовать поведению, о котором идет речь.

Чтобы разобраться с проблемами проективной идентификации, пациентам необходимо положить конец «расщеплению». Расщепление – это другое психодинамическое понятие, которое относится к тенденции людей рассматривать себя как людей, существующих на разных полюсах естественной биполярной системы. Люди начинают отделять во внешнем объекте (человек, место или ситуация) хорошее от плохого и затем усваивают это расщепленное восприятие. Многоуровневые оттенки реальности оказываются утраченными, и люди делятся на категории «хороших» и «плохих», «злых» и «добрых», «правильных» и «неправильных». Расщепление приводит к появлению ригидных внешних границ и ригидных ролей в семье (Everett et al., 1989).

В дальнейшем люди начинают оценивать себя в соответствии с тем, к какой категории их отнесли. Это вызывает фрустрации, недопонима-

ние и невыраженные желания. Людям, которые «всегда» хотят помочь другим, необходимо признаться в том, что бывают такие ситуации, когда они никому не хотят помогать или сами нуждаются в помощи. Тем, кто имеет «постоянное» желание быть неприятными и отрицать ценность материальных вещей, необходимо признаться в том, что бывают ситуации, когда они хотели бы быть элегантными и купаться в роскоши. Только научившись признавать свои собственные сложности, мы сможем избежать проецирования всех неприятных аспектов на самых близких и дорогих нам людей (Scarf, 1987).

Обратите внимание на то, что проективная идентификация редко осознается человеком. В период романтической влюбленности акцент делается на сходствах и привлекательных чертах партнеров, а иногда это и есть все то, что признается. Проективная идентификация – длительный процесс, который продолжается на протяжении многих месяцев и лет совместной жизни. Она коварно набирает свои обороты, когда начинает исчезать иллюзия слияния. Она усиливает потребность в индивидуации.

Слияние и индивидуация.

Влияние этих факторов на общение супругов

В совместной жизни супругов существуют все типы многоуровневой коммуникации. Человек учится считывать сложные намеки, который делает ему другой, как на осознаваемом, так и бессознательном уровнях. К наиболее распространенным бессознательным фильтрам, используемым для кодирования и декодирования сообщений супруга, относятся фильтры сходств и различий.

Для каждого партнера борьба за автономию всегда связана с раздражением, когда рядом нет того, с кем можно было бы осуществить слияние. Партнеры хотят, чтобы их супруг был похожим на них, но в то же время хотят сохранять всю свою неповторимость и индивидуальность. Они имеют желание объединяться и обособливаться одновременно. Пытаясь найти какое-то объяснение, супруг всегда спрашивает: «Это похоже на меня или нет?»; «Это то, с чем я хочу идентифицироваться, или нет?»; «Это родственная мне душа или враждебная сторона?»

Главная задача развития состоит в том, чтобы объединить сходства, преодолеть чувства одиночества и в то же время не утратить способности проводить различия и сохранять верность по отношению к своему «Я». Все это имеет место в любых диадических отношениях. Первые и самые важные отношения, в которых это можно наблюдать, – отношения между ребенком и родителем. Способы разрешения вопросов бли-

зости и сепарации, принятые в родительской семье, можно рассматривать как прототип того, как человек «естественным» для себя образом будет строить все свои отношения с близкими ему людьми.

Многие супруги не до конца осознают борьбу между слиянием и индивидуацией, которая происходит в родительской семье или в браке. Однако, размышляя над подобным вопросом, они обычно спрашивают себя: «Возможно, мне следовало вступить в брак с тем, кто больше похож на меня? Может быть, тогда я испытывал бы большее удовлетворение и был бы счастлив, если бы мы совпадали с моим партнером по ключевым вопросам». Иногда люди достигают определенного равновесия между этими вопросами. Они объясняют себе, что брак с человеком, чьи сильные и слабые стороны отличались от их собственных, имел внутренние резервы и был способен выдержать больше кризисов, так как каждый из них мог справиться с различными типами напряжения и стрессовыми факторами. На более глубоком уровне вопрос заключается в следующем: «Насколько допустимо наше слияние с супругом и насколько мне необходимо бороться за создание своей собственной идентичности?»

В исследованиях постоянно указывается на то, что супружеское счастье связано с тем, что человек вступает в брак с кем-то, кто имеет с ним много общего. Люди обычно более счастливы в браке с партнерами одной возрастной категории, одного уровня физической привлекательности, одинакового социально-экономического класса, образования, уровня интеллекта, религии, личности, социальных позиций и даже психопатологий. Связь с одним из этих факторов позитивна, но достаточно незначительна. Тем не менее, когда вы начинаете формировать группы сходств, то обнаруживаете, что лучше иметь партнера «симпатичного», нежели «комплементарного». Вступление в брак с человеком, который походит на вас по этим важным параметрам, снижает вероятность постоянных конфликтов, касающихся стиля жизни, ценностей и семейных ритуалов.

В ряде исследований также подтверждается то, что психологически здоровые лица обычно выбирают себе таких же спутников и что у этих людей обычно самые лучшие браки. Например, Ким, Мартин и Мартин (Kim, Martin, and Martin, 1989) провели личностный тест (16PF) среди супругов, состоящих в браке более пяти лет, и пришли к следующему выводу. Среди пар, которые были удовлетворены своим браком, оба супруга поставили одинаковые и высокие отметки по таким характеристикам, как нежность, доверие друг другу, принятие других,

увлеченность и искренность. Отсутствие существенных различий в этой группе мужей и жен по вышеперечисленным характеристикам предполагало, что у этих супругов больше шансов быть удовлетворенными своим браком, когда они имеют похожие и здоровые черты.

Интересно, что многие из нас упорно стремятся вступить в брак с тем человеком, с которым имеется сильное генотипное сходство. В исследованиях, где проводился анализ полиморфных генетических факторов среди большой выборки пар, было выявлено, что у партнеров действительно проявлялось большее генетическое сходство, чем можно было бы ожидать, если бы пары формировались наугад (Russel and Wells, 1994). Никто еще не пытался прогнозировать развод на основании генетических различий, но поскольку эти черты равным образом связаны с супружеским счастьем, вполне можно предположить, что вступление в брак с лицом, который очень сильно отличается от вас по основным характеристикам, действительно поставит вас в ситуацию, когда риск развода очень велик.

И хотя нет никаких сомнений в том, что мы будем более счастливы, вступив в брак с человеком, очень похожим на нас, все же многие вещи могут приводить нас в ярость. В этой связи следует отметить, что очень многие люди вступают в брак с теми, кто очень сильно отличается от них самих, для того чтобы их брак был успешным. Во-первых, в самом начале многих очаровывают люди, так не похожие на них самих. Как мы уже отмечали выше, их привлекательность отчасти вызвана проективной идентификацией, кроме того, это можно объяснить естественным интересом ко всему новому и неизвестному. Когда кто-то демонстрирует позиции, взгляды и стили поведения, очень отличные от наших, мы можем влюбиться в такого человека, потому что это создает у нас ощущение «целостности». Стеснительного мужчину очень привлекает динамичная, уверенная в себе женщина; может ли он не удивляться тому, с какой легкостью она делает то, что для него так болезненно и трудно? И только когда отношения станут «реальными», мужчина понимает, что женщина данного типа слишком доминирует над ним и слишком много вмешивается в его личную жизнь.

Развитие в браке:

слияние – индивидуация – интеграция

Супружеские привязанности – сложный и противоречивый процесс. Помимо различий в проективной идентификации, у супругов существуют реальные различия в темпераменте, происхождении, ценностях

и способностях. После того как супруги проживут вместе несколько лет, слияние, к которому они так стремились, сменяется потребностью в индивидуации и самоопределении. Когда супруги переходят к индивидуации, комплементарные черты, которые когда-то вызывали восхищение или снисходительное отношение, начинают выводить их из себя. Жена, вместо того чтобы ценить ту чистоту, в которой супруг содержит машину, приходит в ярость от того, что его так волнуют столь незначительные вещи.

Фэб Проски (Phoebe Prosky, 1991) утверждает, что супруги знают, когда они находятся на этом этапе индивидуации, потому что их начинает мучить вопрос:

«Где же тот человек, с которым я вступил в брак?» Партнеров очень пугает дезинтеграция сходств, которые они ощущали в самом начале, и обычно они предпринимают отчаянные попытки восстановить прежнее восприятие блаженства слияния. Эти попытки создают очень трудную, но действенную ситуацию обучения, но эта ситуация находится в основном вне сферы сознания. Отсутствие понимания процесса, в который они задействованы, вызывает боль. Их ссоры не отражают реальную ситуацию; скорее это поверхностные проявления борьбы, которую они сейчас ведут».

Данный анализ дает объяснение тому, почему люди, прожив много лет в браке, оказываются на разных полюсах. С течением времени многие пары, вместо того чтобы увидеть сходства, выделяют только различия. Различия в коммуникации становятся для них более важными, чем подтвержденные сходства. Потребность в деидентификации или личностной индивидуации, возможно, является основной психологической силой, мотивирующей подобное изменение в восприятии. Слияние является фрустрирующим и недостижимым, поэтому успешная автономия становится настолько важной. Смещение фокуса способствует изменениям в коммуникации.

Л'Абэйт (L'Abate, 1990) приводит следующие восемнадцать характерных особенностей, по которым супруги обычно находятся на разных полюсах. Все они оказывают очень сильное влияние на модели общения:

1. Экспрессивный супруг против неэкспрессивного супруга.
2. Гиперактивный супруг против пассивного супруга.
3. Чрезмерно зависимый супруг против очень независимого супруга.

4. Супруг-перфекционист против супруга, действующего по принципу «авось и как-нибудь».
5. Рефлексирующий супруг против импульсивного супруга.
6. Супруг-лидер против супруга, всегда следующего за кем-то.
7. Супруг, проявляющий настойчивость, против чрезмерно сентиментального супруга.
8. Супруг, манипулирующий другими для реализации своих собственных потребностей, против супруга, отрицающего то, что ему что-то нужно от других.
9. Ригидный супруг против супруга, который с легкостью принимает изменения.
10. Супруг, который преимущественно отдает, против супруга, который главным образом получает.
11. Избалованный вниманием супруг против супруга, к которому относятся с пренебрежением.
12. Супруг, потакающий своим желаниям, против супруга, который во всем себе отказывает.
13. Супруг, готовый подчиниться, против супруга-бунтаря.
14. Супруг, критикующий других, против супруга, склонного к самокритике.
15. Супруг, который показывает свои чувства, против супруга, который скрывает свои чувства.
16. Доверчивый супруг против супруга, склонного прибегать к хитрости.
17. Доминирующий супруг против послушного супруга.
18. Супруг, отрицающий все проблемы, против супруга, который указывает на проблемы.

Всякий раз, когда в браке возникает конфликт, каждый из супругов имеет возможность проанализировать как свою роль, так и роль супруга в этом конфликте. Зрелая идентификация, а также признание реальных различий и проявлений проективной идентификации позволяют каждому из супругов взять на себя личную ответственность за улучшение супружеских отношений. Когда люди фокусируют внимание на том, что происходит с партнером, они все еще находятся на этапе слияния – они рассматривают партнера через призму собственного нарциссизма, что очень ограничивает видение. Партнеры, которые находятся на этапе слияния, думают: «Если бы он (она) понимал меня, любил меня и хотел бы сделать меня цельным (компенсировать мои ограничения), тогда он (она) сделал бы это и не сделал бы того». Когда супруги начинают делать

акцент на том, что с ними происходит, они находятся на пути к личностной и супружеской зрелости. Они задают себе вопрос: «Чем вызван этот сильный гнев? Какую ответственность несет каждый из партнеров за то, чтобы сделать эту ситуацию решаемой? Как я могу действовать иначе в будущем? Какие новые альтернативы и стратегии я могу попробовать?» Они начинают думать: «Как я могу осуществлять свой дальнейший рост и изменения, чтобы стать более цельным и чтобы отношения больше удовлетворяли нас обоих?»

Многие супруги поддерживают комплементарные/полярные отношения в своем браке. Иногда это удовлетворяет их. Однако, по-видимому, существует четыре типа издержек, связанных с «институционализацией различий». Во-первых, фрустрация и гнев становятся очевидными параметрами в их отношениях. Области, в которых у партнеров происходят трения, обычно признаются, и люди могут прибегать к одним и тем же стандартным аргументам на протяжении многих лет. Например, проявляющий настойчивость супруг может всегда критиковать своего неторопливого супруга, высказывая определенные выражения в его адрес, получая в ответ контрнаступление. Во-вторых, в комплементарных отношениях роли с течением времени становятся комичными, а черты каждого супруга – очень сильно преувеличенными, так как они никогда не используют полярный репертуар своих супругов. Опять же супруг, проявляющий настойчивость, никогда не имеет возможности расслабиться, в то время как супруг, который всегда расслаблен, не знает, что такое работать без отдыха. В третьих, в таких браках супруги становятся очень зависимыми друг от друга. Это представляет риск только в тех случаях, когда супруги не слишком зависимы и не хотят или не несут ответственности за то, чтобы реализовывать привычные компенсаторные модели поведения по отношению к своим супругам. Четвертый и самый опасный аспект таких отношений состоит в том, что каждому партнеру приходится жить с постоянным страхом, что его могут оставить.

После многих лет брака супруги, находящиеся на здоровой траектории развития, начинают рассматривать друг друга в сложных ситуациях, которые требуют взаимозависимости. Уже нет необходимости подчеркивать сходства и единение. Исчезает и потребность видеть только различия. Как же супруги осуществляют трансформацию? Чтобы разрешить проективные идентификации, каждый супруг должен пройти процесс индивидуации и быть открытым для диалектического понимания отношений. Иными словами, они должны прийти к тому, чтобы

ощущать себя и своих супругов как личностей отдельных и независимых. Человек становится зрелым, когда он перестает проводить различия между собой и своим супругом, воспринимает его как равного и принимает сложную и взаимосвязанную природу супружеских взаимодействий. Далее я постараюсь объяснить, как это происходит.

В счастливых браках, когда супруги прожили вместе много лет, наблюдается тенденция способствовать и подчеркивать все потенциальные возможности у каждого из партнеров. Жена может рассчитывать на поддержку мужа, когда ей необходимо быть экономной в одной области и расточительной – в другой; муж обращается за помощью к жене вне зависимости от того, хочет ли он научиться вязать или выставить свою кандидатуру на пост шерифа округа. Ни у одного из супругов нет необходимости изображать друг друга в карикатурном виде.

Когда супруги успешно проходят процесс индивидуации, они перестают дополнять дефицитарные области друг друга и совершенствуют свои собственные области, которые не были развиты или подавлялись. Супруги, испытывавшие напряжение, с течением времени занимают полярные позиции и эмоционально придают большое значение этим различиям. У таких супругов мало общего, хотя в глазах общества они и являются парой.

Этот процесс развития супругов можно считать повторением родительско-детских отношений. Совершенствование отношений с одним родителем логически служит для человека моделью развития, что и используется им в совершенствовании отношений с супругом. Оба партнера должны иметь способность к установлению контакта и делать акцент на том, чтобы укреплять этот контакт, поддержку и близость. С течением времени это должно привести к индивидуальному росту, независимости и, в конечном счете, – к балансу взаимной зависимости.

СИСТЕМНАЯ ТЕОРИЯ И ОБЩЕНИЕ МЕЖДУ СУПРУГАМИ

Сколько бы человеку ни было лет, он остается незрелым, пока рассматривает себя как исключение из расы людей.

Гарри А. Оверстрит

В системной теории постулируется то, что проблемы, из-за которых браки становятся несчастливymi, не имеют никакого отношения к жене или мужу. Проблемы не касаются каждого из них лично, но

очень тесно связаны с психическими границами «отношений». Эти отношения относятся к прошлым и настоящим моделям транзакций и коммуникативному коду, которые используются между мужем и женой. Это показывает, как каждый партнер влияет сам и какое влияние на него оказывают ежедневно повторяющиеся вербальные и невербальные модели. Эти модели могут удовлетворять супругов или приводить к нарушениям в браке.

В системной теории не имеет смысла пытаться определить, кто из супругов вызывает эти проблемы. Эти проблемы связаны с взаимодействием; действия мужа влияют на реакции жены, которые, в свою очередь, влияют на реакции мужа, и потом – на действия жены. Каждый из партнеров может и внести свою лепту в наступление кризиса в отношениях, и способствовать изменениям, без которых супружеская система не может развиваться дальше.

В системной теории выделяются два основных принципа: гомеостаз и структура отношений (дисфункциональные модели транзакций и связанная с ними борьба сил, что и определяет отношения).

Гомеостаз

Гомеостаз – это биологическое явление, которое характеризует тенденцию всех живых организмов к тому, чтобы сохранять прогнозируемое устойчивое состояние и возвращаться к этому или похожему состоянию, когда оно было нарушено. Самый наглядный пример гомеостаза можно наблюдать в процессе терморегуляции. Мы сохраняем температуру тела около 98, градусов по Фаренгейту, но в кризисные периоды (инфекции) у нас поднимается температура, что позволяет повысить производство белых кровяных телец и победить инфекцию. Как только инфекция будет побеждена, наша температура возвращается в норму.

В браке также существуют устойчивые, предсказуемые процессы. В периоды кризисов супруги могут отойти от своего привычного распорядка, но ненадолго и не испытывая при этом сильного стресса. Они захотят вернуть себе статус-кво, как только для этого представится возможность. Даже когда статус-кво не очень удовлетворяет супругов, они чувствуют себя спокойнее, возвращаясь к привычным для себя схемам.

Ни для кого не секрет, что в отношениях легче быть несчастным, чем постоянно работать над их изменением. Это явление супружеские терапевты называют гомеостазом. Гомеостаз представляет собой кон-

сервативную тенденцию пар к тому, чтобы продолжать как функциональные, так и дисфункциональные связи. Достигнув определенного равновесия или устойчивости, супруги активно противостоят всему, что представляет угрозу для этого устойчивого состояния. Партнеры, имеющие нарушения, могут создать новый уровень гомеостаза, но для этого потребуется потратить колоссальное количество времени, приложить массу усилий и заблокировать пути, которые ведут к исходному устойчивому состоянию (Jackson, 1968).

Что же часто происходит, когда наступает кризис (например, длительный визит родителей супруга) или возникает давление, связанное с развитием, направленным на изменения (например, супруги, которые думали что им нужна работа на полный день, приходят к выводу, что потребности ребенка превыше всего, и им необходимо найти работу на неполный рабочий день). А происходит то, что один партнер обычно старается измениться и отвечать новым требованиям, в то время как другой еще больше старается оставить все как есть и действовать по старинке. Не всегда становится сразу очевидно, кто именно из супругов сопротивляется изменениям и в каких областях. Супружеским терапевтам иногда необходимо реорганизовать систему в рамках терапевтической сессии, чтобы получить возможность наблюдать те области, в которых муж и/или жена сопротивляются необходимым изменениям. Их сопротивление связано с потребностью сохранять гомеостаз в отношениях. Не следует забывать, что целью гомеостаза кроме всего прочего является сохранение позитивных взаимодействий, которые позволят супругам функционировать более эффективно.

Если рассматривать брак как закрытую систему, то наиболее важной отличительной чертой его будет то, как у супругов проявляются постоянные неопределенные нарушения, пока ими не будет найдено состояние равновесия. Когда один человек в семье изменяется, другие члены семьи могут отрицать или разрушать эти изменения, пытаясь вновь обрести комфортное состояние равновесия. Когда все члены семьи оказываются перед необходимостью что-то изменить в жизни (например, свадьба), ряд изменений (позитивных и негативных) будет продолжаться до тех пор, пока люди не достигнут нового уровня гомеостаза (von Bertalanffy, 1968).

Многие теоретики начинают оспаривать концепцию гомеостаза. Они считают, что семьи представляют собой открытые системы, способные к тому, чтобы реагировать на внешних агентов и изменения. Но-

вые модели, в которых подчеркиваются неизбежные изменения в браке между постоянством и переменами, интегрируются с моделями внутреннего роста, чтобы лучше объяснить дисфункциональные отношения (Moyer, 1994).

Дисфункциональные модели взаимодействия

Если гомеостатический анализ указывает терапевту, кто пытается измениться и кто сопротивляется изменениям, то дисфункциональные модели взаимодействия показывают, как эти попытки проявляются в общении между супругами. Существует много хорошо известных моделей, которые рассматриваются в кабинете терапевта. К наиболее распространенным моделям относятся: (1) взаимный уход – коммуникация характеризуется подавленной ненавистью и разобщением; (2) взаимные обвинения – коммуникация характеризуется повторяющимися спорами с эскалацией конфликта, когда супруги высказывают в адрес друг друга обвинения и пренебрежение; (3) пары, в которых один предъявляет требования, а другой совершает уходы – коммуникация характеризуется тем, что один из партнеров постоянно прибегает к открытым действиям, чтобы разрешить какой-то вопрос или выразить свое раздражение, гнев и разочарование, в то время как другой партнер просто старается избежать обсуждения этого вопроса (Wile, 1981).

Во многих дисфункциональных моделях общения есть общие черты. Во-первых, в основе наиболее дисфункциональных моделей взаимодействия лежит убеждение, что тот же самый старый спор действительно представляет собой борьбу за «истину». Если муж всегда шутит, а жена все воспринимает слишком серьезно, муж должен продолжать прибегать к своим шуткам, подтверждая истину, что «жизнь следует воспринимать легко». А у жены есть мотивация продолжать ко всему относиться чрезмерно серьезно, подтверждая всякий раз свою истину, что «жизнь нужно воспринимать серьезно». Терапевтам необходимо обосновать переживания каждого партнера и рассеять иллюзию о том, что существует абсолютная истина. И лишь когда супруги смогут понять, что их точки зрения представляют собой реалии, связанные между собой, только тогда, возможно, они перестанут вести эти битвы и будут стремиться разрешить конфликт.

Во-вторых, многие дисфункциональные модели взаимодействия также характеризуются ригидными «интимными отношениями», когда действия, направленные на установление близости, у одного партнера немедленно приводят к дистанцированию у другого (что тоже свиде-

тельство о попытках создать гомеостаз). Когда жена говорит: «Давай после обеда отведем куда-нибудь детей, чтобы заняться сексом», она делает шаг в сторону близости. Своим ответом «Я планировал поиграть в гольф» муж устанавливает дистанцию в отношениях. Вечером, желая близости с ней, он будет шептать ей теплые и ласковые слова, и уже она будет отвечать ему, что совершенно обессиленна, так как все время сидела с детьми, пока он играл в гольф.

Для того чтобы супружеская коммуникация была успешной, требуется очень уязвимый и открытый стиль самовыражения. Когда супруги не доверяют друг другу и боятся того, что их отвергнут, а их самолюбию будут нанесены глубокие раны, они будут балансировать на грани эмоционального раскола, который имеет место у них в браке, и сохранять созданную ими дистанцию, чтобы ощущать себя в психологической безопасности.

В-третьих, дисфункциональные модели взаимодействия больше всего поддаются изменениям во времена серьезных кризисов или каких-то потрясений. В такие периоды супруги – в силу давления извне, болезни, изменений на работе, рождения детей, контроля за подростками – вынуждены реорганизовать привычную для них жизнь, в такие периоды их модели общения ослабевают и могут выйти на более высокий и глубокий уровень. Например, переход с полного рабочего дня на неполный рабочий день, уход за престарелыми родственниками и переезды вызывают необходимость серьезных изменений в семейном ритуале и структуре. Многие супруги считают, что вместе с новым напряжением появляются и новые возможности для более полного и менее ригидного взаимодействия. Как только каждый из супругов признает неизбежность изменений, позитивные изменения не замедлят сказаться.

Власть

Структура отношений определяется тем, как распределяется власть. В рамках супружеских отношений власть относится к способности оказывать влияние на эмоции, поведение и стили принятия решений в паре. Это влияние расширяется главным образом посредством коммуникативного стиля супругов. Слова, которые они используют, а также определенные моменты, когда они к ним прибегают, оказывают влияние на их функционирование. Хейли (Haley, 1984) лаконично уязвал власть супругов с их общением, когда говорил о том, что «основные конфликты в браке центрированы на проблеме, кто и кому должен сказать, что необходимо делать и при каких обстоятельствах».

Брак, в котором власть распределена одинаково, преуспевает. Супруги по-разному определяют справедливость в соответствии со своими нуждами и желаниями. Для одной пары имеет большое значение принятие совместных решений о том, как они будут тратить деньги, проводить выходные и где будут жить. Другая пара достигает равенства, устанавливая, что жена будет отвечать за расходы и состояние семейного бюджета, а муж будет определять, где они будут жить. В третьей паре равенство может достигаться следующим образом: муж контролирует область принятия решений на раннем этапе брака, а жена будет контролировать эту же область в последующие годы брака.

Когда один партнер постоянно воспринимается другим как человек, осуществляющий контроль, супружеское разочарование почти неизбежно, и в этом особенность нашей культуры. Сильный партнер принимает конфронтационный стиль общения, в то время как слабый предпочитает избегать конфронтации. На крайнем полюсе слабый партнер даже не пытается как-то оказать влияние (например, сказать супругу, какой фильм он хотел бы посмотреть, куда бы ему хотелось поехать в отпуск), поскольку он предвосхищает то, что его отвергнут, и боится супружеского гнева, который может последовать за этим. Подобные «пугающие последствия» только ускоряют движение по нисходящей спирали супружеского удовлетворения (Cahn, 1992).

В первые годы существования брака у супругов могут возникать самые разные споры, они могут вести борьбу, пытаясь выработать правила, которые будут определять, кто и за что отвечает и в каких ситуациях. Тем не менее, отношения, связанные с распределением власти в браке, могут претерпевать изменения на разных этапах жизненного цикла супругов. Кроме того, власть, которую человек имеет на работе и в обществе, может быть взаимосвязана с желаемым уровнем контроля, который необходим человеку в супружеских отношениях.

Власть, вне всякого сомнения, является центральным моментом в понимании наиболее разрушительных проблем, возникающих между супругами, в частности, проблемы жестокого обращения. Исследователи по-прежнему пытаются разобраться в этих отношениях, несмотря на всю их сложность. В ряде научных работ высказывались предположения о том, что существует два типа применения физической силы в браке. Первый тип – реальные «поборники контроля». Они хотят контролировать своих супругов и прибегают к физическому, психологическому или вербальному насилию для достижения своих целей. Они оскорбляют своих супругов совершенно открыто. Ко второму типу

относятся люди, которые не ощущают своей силы и не стремятся к власти. Напротив, они считают себя ни на что не годными и набрасываются на супруга, поскольку ощущают свою сильную зависимость, беспомощность и тревогу. Они обороняются, оскорбляя своих супругов. Их вспышки представляют собой плохо управляемые реакции, свидетельствующие о слабости (Prince and Arias, 1994).

В системной теории много и других важных концепций, которые влияют на супружеские отношения, самые известные из них рассматриваются в главе, посвященной вопросам воспитания детей. Несмотря на то, что я ограничивалась лишь кратким описанием многих теорий, системные концепции, имеющие отношение к воспитанию детей, настолько тесно связаны с отношениями супругов, что в этом разделе речь пойдет именно о них.

В следующей главе, посвященной проблемам коммуникации, будут рассматриваться положения, которые важны как для психодинамической, так и для системной теории. Эти теории трудно апробировать и показать в экспериментальной парадигме. Таким образом, почти все исследования, о которых говорилось в данной части, основаны на когнитивно-социальных психологических теориях. Это похоже на то, как если бы гуманитарные исследователи взяли за основу теоретические философские теории семьи и преобразовали их в модель, которую легче исследовать. Их открытия подтверждают основные принципы теории семьи, даже если в моделях исследования и делается больший акцент на таких понятиях, как «взаимность» и «контроль сти-мула», чем на понятии «защитных проекций». Поэтому, несмотря на то, что традиционные теории семьи (психодинамические и системные) еще не представляют достаточной эмпирической ценности, их клиническая ценность не вызывает сомнений. Теории семьи представляют собой новые и более развернутые способы рассмотрения проблем, с которыми сталкиваются супружеские пары. Принимая это во внимание, исследователи и клиницисты расширили методы оценивания проблем супружеской коммуникации, а также репертуар конструктивных и эффективных методов интервенции.

ГЛАВА 7

КОММУНИКАЦИЯ

*Счастливый брак – это долгий разговор,
который всегда кажется слишком коротким.*

Андре Моруа

О ЧЕМ РАЗГОВАРИВАЮТ СУПРУГИ?

Одна из самых серьезных причин, связанных с проблемами в общении, состоит в том, что в наше время пары имеют слишком мало времени для общения, и существует так много важных и интимных вопросов, которые им необходимо обсудить. Канули в лету те дни, когда супруги выходили после обеда на веранду и за десертом вели беседу. Суэта и скоротечность современной жизни приводят к тому, что большое количество разговоров посвящено обсуждению того, как должны распределяться обязанности по дому и как согласовать обязанности, которые имеются у людей перед расширенной семьей и обществом. Многие из этих разговоров происходят под давлением, когда один из супругов должен делать то, что не может сделать другой. Цель беседы заключается в том, чтобы поддерживать семейную эффективность. Иногда, когда на беседы отводится мало времени или один из супругов сам выражает желание выполнить какую-то задачу, эти разговоры доставляют удовольствие. Чаще всего они расцениваются с тем же удовлетворением и энтузиазмом, что чувствует водитель, который сворачивает к бензоколонке для того, чтобы узнать дальнейшее направление.

Минимальные ежедневные требования: дебрифинг

Сегодня наиболее интимным и эмоционально связывающим типом бесед, которые могут происходить с любой частотой, является дебрифинг. В ходе такой беседы каждый партнер рассказывает о том, что произошло за день. Начиная работу над тем, чтобы изменить характер

общения между супругами, многие супружеские консультанты просят своих клиентов выделить время на то, чтобы вспомнить и обсудить друг с другом испытания, неудачи, а также радости, которые были в течение дня. Вангелисти и Бански (Vangelisti and Banski, 1993) провели интервью среди 709 пар, представляющих разные слои населения, чтобы оценить влияние, которое оказывает такого рода общение между супругами на их удовлетворенность браком. Они пришли к выводу, что партнеры, которые имели обыкновение вести друг с другом такие беседы, были счастливее в своих отношениях. Было также выявлено, что женщины сильно разграничивали слушание и обсуждение во время дебрифинга. Они стремились к тому, чтобы уравнивать процессы слушания и обсуждения. Что касается мужчин, то у них отмечалась тенденция рассматривать разговор как событие само по себе, и их не заботила необходимость затрачивать одинаковое количество времени на обсуждение и на слушание.

По-видимому, женщины и мужчины имеют разные представления о том, каково должно быть содержание дебрифинга. Женщинам нравится рассказывать о своих эмоциональных переживаниях, которые у них возникали в течение дня, обсуждать вопросы взаимоотношений, они уделяют деталям гораздо больше внимания, чем мужчины. Мужчины предпочитают обсуждать абстрактные, философские вопросы. Например, Мэри и Джон работают в одной компании, которая занимается компьютерным программированием. Когда Мэри приходит домой, она рассказывает о том, как трудно ей убедить Джона сотрудничать, акцентируя свое внимание на том, что в течение рабочего дня он совершает множество незначительных поступков, которые расстраивают ее. Джон, по-видимому, пойдет домой и поделится со своей супругой тем, что он крайне обеспокоен сбоем в работе программы и перспективой того, что 1000 линий кодов придется менять.

Когда супруги заняты в совершенно разных сферах, очень сложно найти точки соприкосновения для того, чтобы провести дебрифинг. У одного супруга может возникать ощущение, что другой не поймет того давления, которое он испытывает на работе, и особенностей его работы, или он может быть просто не заинтересован в том, чтобы детально обсуждать каждодневные обязанности. Один мужчина, который проходил терапию, сказал, что он понятия не имел о том, что его жена более пяти лет мечтала о человеке, с которым можно было поговорить. А он каждый день возвращался домой, выжатый как лимон, не имея ни терпения, ни желания слушать рассказы о тех проблемах, с

которыми она сталкивалась на своей работе: от царапины на колене до пролитого пузырька с клеем. Жена согласилась, что такого рода события могут быть не самыми интересными, но это часть ее жизни, и муж должен с уважением к ним относиться хотя бы по этой причине. В таких ситуациях перед терапевтом стояла задача убедить пару оценить общие для них затруднительные ситуации и фрустрации, с которыми каждому из них приходится справляться индивидуально.

Разногласия при заключении контракта представляют собой не меньшую эмоциональную проблему, чем ситуация, когда один из родителей вынужден забрать ребенка из детского сада. Когда фокус смещается с содержания работы в сторону эмоциональных вознаграждений и стрессовых факторов, которые связаны с работой, это ставит все переживания на работе на более ровную почву. Когда области работы очень специфичны, добиться понимания еще труднее, но сделать это также необходимо. Одна женщина-хирург однажды рассказывала мне, что она и ее партнер поддерживали интерес к тому, что происходит с каждым из них на работе, таким образом. Один день в году каждый из них проводил на работе супруга, следуя за ним по пятам. Партнер должен был наблюдать за тем, как она проводит операцию, из специального смотрового помещения, она же в свою очередь должна была помогать ему в мастерской по изготовлению мебели. Этот различный опыт связывал их разные миры и обеспечивал им ту степень открытости, которая необходима для создания атмосферы дебрифинга.

Проведение дебрифингов является одним из самых простых путей для того, чтобы супруги могли каждый день подтверждать друг другу, что они обеспокоены и заинтересованы тем, что происходит в жизни каждого из них. Общение в такой форме также служит прекрасным переходом, обеспечивающим людям смену ролей: от работника и коллеги к любовнику и другу. Очевидно, что продолжительность дебрифинга может значительно варьироваться от одной минуты до целого часа или более. Однако в основном такой разговор ведется от пятнадцати до тридцати минут.

Стили общения, распространенные среди супругов

Содержание споров между супругами так же важно, как и стиль ведения этих споров или основания для их возникновения. Области супружеских конфликтов на самом деле достаточно ограничены, и они отражены в разных главах данной книги.

Лави и Олсон (Lavee and Olson, 1993) разработали компьютерную методику оценки состояния брака (ENRICH), которая определяет качество отношений супругов по девяти наиболее распространенным проблемам и конфликтным областям. Эти девять областей конфликтов при оценивании дают потенциальную картину содержания и динамики супружеских споров, влияющую на спокойствие между супругами. Сюда входят личностные вопросы, трудности в общении, неудачные способы разрешения конфликтов, проблемы, связанные с финансовым управлением, споры по поводу проведения отдыха, сексуальные отношения, не приносящие удовлетворения, дети и родительские вопросы, конфликты на почве лояльности к членам семьи и друзьям и различия в религиозных убеждениях.

Олсон проводил этот опрос по методике ENRICH среди 8385 пар, которые состояли в браке в среднем около десяти лет и имели двоих-троих детей. Для восьмидесяти процентов опрошенных пар этот брак был первым. Опрашиваемые пары главным образом были протестантами (80%) и принадлежали к европейской расе. Когда были проанализированы все ответы, оказалось, что можно выделить семь отдельных типов супружеских пар. Несмотря на то, что имеются некоторые ограничения для того, чтобы считать эти открытия общими, семь типов супружеских пар, которые были выделены в соответствии с этими данными, дают важную информацию о том, которого рода браки существуют в настоящее время в Соединенных Штатах. Очевидно, что каждый супружеский тип имеет свои четкие очертания проблемных и укрепляющих сторон брака. Различные супружеские типы характеризуются разными потребностями в общении, имеют разные способы и темы для обсуждения.

Тип 1. Пара, лишённая жизненной силы. Тип был выявлен среди 40,5% респондентов. Это пары, которые сообщали о проблемах и спорах в каждой из названных областей. Излишне говорить, что эти люди были явно несчастливы в своих браках и свыше 60% пар находились на стадии развода.

Тип 2. Пара, в которой делается акцент на финансовом аспекте. Типичные представители – 10,7% респондентов. Ответы этих супругов были очень похожи на ответы супругов первого типа (пары, лишённые жизненной силы) за исключением того, что они заключали достаточно серьёзные соглашения по финансовым вопросам. К этой категории относились пары, которых кроме соглашений по материальным вопросам имели мало точек соприкосновения. Многие из этих

супругов посвящали себя карьере, а не отношениям. Это классический пример «брака по расчету».

Тип 3. Конфликтующая пара. Нарушения затрагивают глубинные аспекты их отношений. Такие супруги имеют низкие личностные и коммуникативные показатели, с трудом разрешают конфликты и улаживают финансовые вопросы. Тем не менее, они производят хорошее внешнее впечатление и неплохо функционируют в обществе. У них высокие показатели по таким областям, как досуг, дети, семья и религия. Они имеют умеренно высокие показатели в области секса. Среди пар, которые прошли интервью, 13,7% попадает в эту категорию. Конфликтные пары имеют прагматический брак. Может быть, брак и не принес этим людям того, на что они надеялись, но он позволяет им ощущать себя частью сообщества и находить радость в ритуалах семейной жизни.

Тип 4. Традиционная пара. Тип был выявлен среди 9,9% супругов. Традиционные пары черпают большую силу из религии и своих нуклеарных и расширенных семей. Эти пары более счастливы, нежели просто любовники. Несмотря на то, что они могут иметь сильные нарушения, когда это касается близких отношений друг с другом, они стремятся приходить к соглашениям и получать удовольствие как от досуга, так и от решения финансовых вопросов.

Тип 5. Сбалансированная пара. Тип был представлен в 8,4% выборки. Сбалансированные пары сообщали как о сильных внутренних аспектах отношений, так и о внешних аспектах. Они также имели и трудности в каждой из этих областей. Несмотря на то, что сбалансированные пары обычно сообщали о высоком уровне общей удовлетворенности, и мужья, и жены рассматривали возможность развода (27,1%) чаще, чем пары, которые относились к типу 4 (18,8%) и типу 6 (16,3%).

Тип 6. Гармоничная пара. Такой тип был распространен среди 7,7% выборки. Гармоничные пары счастливы в интимных отношениях, но ведут борьбу с некоторыми внешними аспектами своей супружеской жизни (родственники, работа, финансы).

Тип 7. Пара, имеющая жизненные силы. Тип представлен только 9% всех супругов. У пар, имеющих жизненные силы, отмечается постоянно высокий уровень во всех девяти областях. Это другой случай, в котором богатые становятся еще богаче. Супруги этой категории стремились дольше оставаться в браке, они происходили из полных семей и у них лучшее финансовое положение, чем у большинства супругов.

Если мы рассмотрим эти типы в континууме, то обнаружим, что пары 1-го, 2-го и 3-го типов наименее удовлетворены своими браками и имеют больше всего нарушений. Им необходима помощь в самых разных областях и у них возникают споры по многим аспектам совместной жизни. Тип 4, традиционная пара, находится в середине; они имеют средние по силе отношения, но им необходимо развивать навыки разрешения проблем и проявлять больше эмпатии друг к другу. Пары 5-го, 6-го и 7-го типов достаточно хорошо чувствуют себя в браке, и им потребуются обращаться за помощью только в том случае, если произойдет нечто экстраординарное, что ввергнет их в кризис.

Семь супружеских типов Олсона подчеркивают тот факт, что не существует единой модели счастливого брака. Каждая пара приходит со своими собственными сильными и слабыми сторонами и ей необходимо обсуждать те области, которые становятся проблемными для них как для пары. На основании того, что даже среди пар, имеющих жизненные силы, которые сообщают об удовлетворении во всех областях, свыше четверти этих пар подумывают о разводе, можно предположить, что личные модели супружеского удовлетворения чрезвычайно важны для понимания и содействия супружеской стабильности (Lavee and Olson, 1993).

Возможно, вы уже задумывались о том, что парам было бы полезно узнать свой супружеский тип до заключения брака, чтобы иметь представление о том, что их ожидает. Существует добрачный ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ опросник, который рассматривает четыре типа пар (имеющие жизненные силы, гармоничные, традиционные и конфликтные). Исследования, в которых использовался добрачный ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ опросник, указывают на то, что конфликтные пары были подвержены риску даже в период ухаживания – вероятность отменить запланированное заключение брака у таких пар в три раза выше, чем у пар, имеющих жизненные силы (и они составляют 40% всех пар, которые отменили свои планы). Даже с большим количеством распадов до заключения брака, конфликтная группа по-прежнему составляла почти половину тех групп, которые расстались или развелись впоследствии. Что касается традиционных пар, то вероятность развода или расставания для них была меньше, несмотря на то, что по уровню сообщаемого супружеского удовлетворения эти пары стояли только на третьем месте. Вероятность расставания или развода среди гармоничных пар в два раза превышала то, что отмечалось среди традиционных пар. Создается впечатление, что гармоничные пары укрепляются бла-

годаря удовлетворенности своими отношениями, и у них нет ничего, что связывает их, когда это разрушается, в то время как традиционные пары укрепляются социальными нормами и ожиданиями (Fowers, Montel, and Olson, 1996).

Гендерные различия в стилях общения

Терапевты оценивают зависимость вербальных выражений каждого супруга от модели беседы, которая происходит во время сессии. И все же для того чтобы избежать гендерных стереотипов и предубеждений, препятствующих ситуационной терапии для изменения поведения, особенно полезно задать ряд вопросов, которые имеют непосредственное отношение к стилю общения. Четыре простых, но важных вопроса: (1) Испытываете ли вы внутреннюю необходимость обсудить ваши чувства? (2) Когда у вас возникают проблемы, считаете ли вы обязательным их обсуждать, чтобы все опять нормализовалось? (3) Предпочитаете ли вы держать свои проблемы при себе? (4) Вы полагаете, что обсуждение проблем может сделать только еще хуже? Ответ каждого партнера может прояснить тот диапазон вербальной коммуникации, что отвечает желаниям каждого из супругов и который супруги используют в своем обычном взаимодействии.

Существуют отчетливые различия в открытых и скрытых стилях общения, характерного для мужчин и для женщин. Женщины ценят и более чувствительны к вербальным и невербальным репликам, чем мужчины. Мужчины ценят и более чувствительны к стратегическому планированию и решениям, в основании которых лежит деятельность (Minton and Schneider, 1985). Женщины обычно дольше высказываются, в отличие от мужчин, в то время как мужчины обычно больше времени отводят самому разговору. Мужчины больше ругаются, а женщины подбирают выражения, которые более соответствуют конкретной ситуации. Женщины смягчают влияние спорных сообщений или задают вопросы для поддержания разговора (O'Donohue and Crouch, 1996). Эти различия взаимодействуют с содержанием того, что говорится, довольно загадочным образом, – в результате с течением времени мужчины и женщины начинают испытывать все больше фрустраций от общения с человеком, чей коммуникативный стиль отличается от их собственного.

В процессе ухаживания и во время медового месяца некоторые различия очень подкупают, а некоторые рассматриваются партнерами как привычки, которые изменятся естественным образом с течением

времени по мере того, как они научатся более ровно взаимодействовать. Однако как только люди оказываются у алтаря и произносят «да», они начинают вести борьбу с отличающимися стилями коммуникации настолько активно, что это вызывает удивление. Они начинают посылать и получать запутанные сообщения о том, что им необходимо и чего они хотят. Они спорят, когда, где и как будут обсуждать что-то вместе. Первые годы брака хорошо известны ужасными столкновениями и спорами, которые свидетельствуют о том, что тот путь, который пары выберут для обсуждения стиля общения, и будет в итоге определять, что они представляют собой как пара.

Когда мужа и жены принимают решение о том, как им общаться, женщины стремятся научить мужчин своему стилю общения, а мужчины пытаются сделать так, чтобы женщины уважали свойственный им стиль. Женщины общаются в социуме или склонны строить отношения так, чтобы как можно доходчивее донести до собеседника свои мысли и чувства. Они заинтересованы в том, чтобы узнать, что чувствует другой человек с тем, чтобы они могли «связать» свои переживания и прийти к общему решению во время конфликта. Мужчины общаются в социуме или склонны говорить вещи, которые информируют другого человека, что они осведомлены и контролируют ситуацию. Мужские разговоры обычно имеют компонент статуса – сообщение, которое говорит, что человек имеет влияние, ноу-хау и власть. Когда супруги стремятся разработать метод, чтобы принять решение относительно того, куда отправиться в отпуск, или разобраться с тем, что у них что-то не ладится в спальне, женщина рассчитывает на понимание со стороны мужчины, а мужчина предлагает женщине решения и методы управления проблемами в будущем (Tannen, 1990).

Мужчины испытывают двойную фрустрацию, так как им не нравится или они не ценят женскую модель общения. Таннен (Tannen, 1990) говорит о следующей дилемме:

«Если женщины испытывают фрустрацию, потому что мужчины не реагируют на их проблемы, предлагая соответствующие проблемы, то мужчины испытывают фрустрацию, потому что женщины переживают по этому поводу. Некоторые мужчины не только не чувствуют утешения в таких реакциях, они принимают это как оскорбление. Например, одна женщина рассказывала мне, что когда ее партнер поднимает в разговоре с ней какие-то вопросы, которые беспокоят лично его, – например, сетует на то, что он стареет, – она отвечает: «Я знаю, что ты

чувствуешь, потому что меня саму не покидают такие чувства». К ее удивлению и досаде, это вызывает у мужа раздражение, — у него появляется ощущение, что она пытается что-то забрать у него, отрицая уникальность его опыта».

Таннен также объясняет то, что мужчины сопротивляются своему желанию спросить совета и воспользоваться другими подобными типами информации, коренится в этой метапотребности никогда не ставить себя в позицию подчинения.

Таннен (Tannen, 1990) описала различия в коммуникации женщин и мужчин как различия между разговором-раппортом и разговором-сообщением. Мужчины заинтересованы в разговорах на общественные темы. Если оставить в стороне стереотипы, мужчины реально говорят больше, чем женщины, когда находятся в самой разнообразной обстановке, включая встречи, объединенные групповые обсуждения и обсуждения в классе. Женщины говорят больше мужчин в приватной обстановке, по телефону, дома и в кругу других женщин. В то время как женщины хотят обсуждать проблемы дома, мужчины заинтересованы в том, чтобы поговорить о спорте с друзьями. Это выводит жену из себя и озадачивает мужа. Иррациональные споры неизбежны.

Сложился определенный стереотип, который выражается в том, что мужчины избегают вербального общения, а женщины делают больше и требуют большего. Наряду с тем, что этот стереотип содержит некоторую долю правды, он подтверждает и значительный «вклад» женщин в возникновение многих супружеских проблем, связанных с общением. Давайте сначала проанализируем популярные объяснения этиологии различий в стиле общения между мужчинами и женщинами. Затем мы перейдем к анализу того, как некоторые женщины саботируют попытки мужчин наладить общение.

Женщины во многих мировых культурах и обществах сталкиваются с вопросом, как обеспечить спокойствие в доме. Ответ заключается в том, что это удастся сделать наиболее эффективно, когда один принимает на себя роль хранителя мира. Это ролевое назначение структурирует границы, характер и частоту общения. Когда хранитель мира в семье, усваивает это, ищет другой путь и пытается на эмоциональном и поведенческом уровне компенсировать что бы то ни было, в результате отмечается больше спокойных периодов, чем характерно для большинства других стратегий. Тот, кто чрезмерно компенсирует, получает подкрепление. Эта стратегия оказывается эффективной для краткосрочной терапии, но она приводит к тому, что женщины нагова-

ривают на мужчин, разочаровываются в них и ощущают эмоциональную изоляцию. Это дилемма, которая стоит перед женщинами.

Не будем забывать и о том, что в браке существует множество ситуаций, когда важно избегать конфликтов. Альбертс (Alberts, 1990) говорит о том, что в некоторых ситуациях партнер или сам человек не может или не должен изменяться и что необходимо найти способ, позволяющий терпеть различия между двумя людьми. Когда не представляется возможным эффективно разрешить вопрос (например, мужчина любит путешествовать по воде, а жену начинает укачивать при одном только виде волн), лучше вообще не говорить на эту тему.

Если стереотип утверждает, что многие женщины поглощены обсуждением спокойствия в семье, то обратной его стороной становится то, что многие мужчины склонны к обсуждению своей мужественности и силы (Pittman, 1991). Мужественность по-прежнему определяется как наличие контроля, сила, активность и решительность. Мужчины, которые строят все свое общение вокруг иерархии ценностей, доказывающей их мужественность, могут столкнуться с самыми разными дисфункциями. Некоторые из них с головой уходят во флирт (чтобы еще раз подтвердить свою мужественность количеством сексуальных побед). Другие делают акцент на том, что они действуют как конкуренты (прибегая к силовым, интеллектуальным и деловым играм, чтобы доказать свою силу). Третьи производят отталкивающее впечатление, становясь грубыми типами, которые доказывают свою мужественность, сокращая свои эмоции, чувства и побуждения, потому что они женские и иррациональные. Питтман считает, что жизнь всех этих мужчин наполнена страхом того, что контроль над ними возьмут женщины, потому что они не знают ролевых моделей, которые может использовать мужчина для успешного и независимого взаимодействия с женщинами. Они вырастают в мире, где быть мужчиной приравнено к тому, чтобы «убежать от мамочки» (либо физически, либо эмоционально; либо и то, и другое). Слова и чувства являются признаками слабости, а важными считаются поступки и решения.

Вне зависимости от того, почему это происходит, имеются достаточные подтверждения того, что близкое общение намного важнее для большинства женщин, чем для многих мужчин, и что женщины значительно более осведомлены о том, как понять и донести сложные эмоциональные сообщения. Несмотря на то, что и мужчин, и у женщин центры, отвечающие за речь, находятся в левом полушарии, женщины

намного чаще, чем мужчины, имеют тенденцию использовать оба полушария, даже когда речь идет о самых простейших вербальных задачах. В результате чего способность ощущать тонкие различия в обычной речи у женщин углубляется аффективными, эстетическими и визуальными подтекстами и нюансами. Поэтому женщины, в отличие от мужчин, намного больше колеблются перед тем, как оценивать эмоции на основании речевых высказываний.

Повышенное внимание женщин к вербальным высказываниям заставляет их раскрывать сугубо личную и интимную информацию, особенно когда они фрустрированы (Stein and Brodsky, 1995), что отличает их от мужчин. Но мужчины иначе реагируют, когда их жены открываются им. Мужчины, состоящие в браке, больше раскрываются своим женам, чем любому другому человеку. Эти взаимные раскрытия важны для близости в браке. В исследованиях приводятся открытия, что существует позитивная связь между уровнем самораскрытия мужчины и женщины и супружеским удовлетворением. Это верно вне зависимости от возраста, этнической принадлежности или социального класса (Berg-Cross, Kidd, and Carr, 1990).

Многие терапевты, работающие и с мужчинами, и с женщинами, призывают нас принять то, что мужчины и женщины используют разные способы выражения. С другой стороны, многие терапевты, работающие с супружескими парами, принимают модель общего эмоционального языка в качестве цели развития общения супругов. Они рассматривают мужской стиль коммуникации, связанный с осуществлением действий, в качестве оружия. Это тот же самый тип ракушки, который защищает омара или моллюска. Мясо внутри вкусное, но вы никогда этого не узнаете, если не снимете раковину.

Мужчины или женщины, которые становятся необщительными или изначально отрицают любой личный вклад в супружеский конфликт, могут научиться реагировать на разногласия, ведя здоровые дебаты, переговоры и демонстрируя интуицию. Когда эмоционально уверенный в себе супруг имеет желание проявлять бдительность до тех пор, пока не будет найдено решение и пока он не достигнет большего понимания со стороны другого супруга, это часто приносит хорошие плоды. Многие мужчины или женщины, которые уделяют большое внимание внешним обстоятельствам, могут прийти к пониманию того, как они способствовали возникновению конфликта. Они могут понять глубокое эмоциональное желание супруга иметь свою точку зрения, которая признается им важной.

Когда супруги, которые до этого были ориентированы на задачу, переживают этот более эффективный тип взаимодействия, они также учатся и больше его ценить. Это основное гуманистическое предположение, которое лежит в основе всех стилей супружеского общения. Предполагается, что и мужчины, и женщины, которые могут целно общаться со своими супругами, будут сохранять взаимное очарование и ценить друг друга, что сразу бросается в глаза даже случайным наблюдателям.

Несмотря на то, что консенсус должен научить мужчин быть вербально экспрессивными, мне кажется, что не менее важно научить женщин действовать и принимать решения. Женщина, которая хотела бы обсудить с мужем вопрос о приобретении лодки, может попытаться выяснить, насколько ему хотелось бы иметь такую «игрушку». Она может также сообщить ему о том, что ничего не имеет против этой покупки, которая не ударит по их бюджету, или что приобретение лодки позволит им совершать разные путешествия. Эти действия намного более типичны для мужчин. Если женщины могли бы научиться избавляться от слов, направленных на примирение, и говорить об идеях и действиях, они были бы намного более успешны в ведении бесед. Им следует расширять свои навыки в той же степени, в которой они просят мужчин делать это. Обоим полам необходимо учиться друг у друга.

ПРОБЛЕМЫ В ОБЩЕНИИ

Влияние отношения на коммуникацию

*Мы не пререкаемся, бьемся или скандалим.
Мы коллекционируем злобу. Мы втянуты в гонку вооружений и запасаемся боеголовками для местного Армагеддона.*

Хью Леонард

Если и существует одна характеристика, которая является почти универсальной для дисфункционального супружеского общения, то она соответствует схеме: «Со мной все в порядке, а с тобой нет», «Оправдание себя/обвинение партнера». Характер конфликта не важен, люди обычно делают акцент на своих самых лучших намерениях, надавливая на внешние сдерживающие факторы и внутренние эмоциональные потребности. При этом они не обращают внимания на эти же самые факторы, когда оценивают своих супругов. Напротив, они сосредото-

чивают свое внимание на недостатках поведения партнера и, как следствие, на его негативных намерениях. В сущности, все терапевтические подходы стараются разрушить эту схему взаимодействия. Системные терапевты фокусируются на циркулярном характере таких взаимодействий, показывая, как обвинение одного партнера вызывает чувство вины у другого партнера, и самооправдание одного партнера подавляет самооправдание другого партнера. Отмечается бесконечный повторяющийся характер взаимодействия супругов, который приводит к тому, что они начинают видеть, что оба не правы, и в то же самое время считать, что оба правы. Сложность потребностей и ограничений каждого человека замещается простыми и скоропалительными оценками правильно/неправильно.

Очень важно помочь клиентам в процессе общения между собой научиться использовать «ситуационные» атрибуции, вместо «диспозиционных». Ситуационные атрибуции объясняют причины для такого поведения с позиций внешнего стресса и напряжения, а также кратковременных состояний человека. Диспозиционные атрибуции объясняют причины поведения с точки зрения долгосрочных неизменных личностных диспозиций. У многих людей отмечается тенденция прибегать к ситуационной атрибуции, для того чтобы объяснить свое поведение, и к диспозиционной атрибуции, для того чтобы дать объяснение поведению своих супругов. То есть люди выглядят в собственных глазах гибкими и реагирующими на изменение окружающих условий. Они рассматривают своих супругов как более ригидных людей. Классический пример – муж, который объясняет, что причиной его опоздания была автомобильная пробка, а его жена опоздала, потому что она такой неорганизованный человек.

Люди, которые прибегают к диспозиционной атрибуции во время ведения споров, часто пытаются «наказать» другого человека, показывая этому человеку моральные дефекты его личности. Люди, которые все время делают диспозиционную атрибуцию своим супругам, становятся «заложниками своего собственного «разума», они не мотивированы к обсуждению разумных изменений. Они не способны подходить к изменениям творчески, так как считают, что изменения невозможны. Если Мэри просто неорганизованный человек, никакие разговоры или обсуждения не заставят ее приходить вовремя. Тем не менее, если Мэри также застрянет в пробке или домашние дела заставят ее задержаться, тогда становится ясно, что альтернативные пути и упражнения на развитие в перспективе возможны.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 1: МЕТОД УИЛЛИ

Хорошо известный аналитический метод помощи супругам в том, чтобы они начали понимать или проявлять эмпатию к сложным факторам, которые оказывают влияние на каждого партнера, был разработан в Цюрихе доктором Юргом Уилли и его коллегами (Willi, Grei, and Limacher, 1993). Они использовали работу известного американского когнитивного психолога Джорджа Келли, для того чтобы сформулировать различные модели мышления партнеров. Вместо того чтобы фокусировать свое внимание на взаимодействиях, профессионалы, использующие метод Уилли, сосредоточивались на работе с каждым партнером отдельно, но в присутствии другого. Ставились задачи вербализировать и понять конструкции, которыми человек руководствуется в своем поведении, выявить ригидный или амбивалентный характер этих конструкций и направить каждого супруга к созданию новых способов мышления и представлению проблем пары на концептуальном уровне. Терапевты стараются разобрать как диспозиционные факторы, влияющие на поведение, так и важные ситуационные факторы.

Процесс начинается с того, что терапевт говорит: «Сегодня я хочу, чтобы мы непосредственно рассмотрели некое событие последних нескольких дней. Было ли в том, что вы недавно пережили, что-то такое, что обеспокоило или затронуло бы вас обоих?» После выявления конфликта терапевт пытается получить факты этого инцидента и восстановить цепь событий. Затем терапевт начинает анализировать то, о чем думал каждый человек на каждом этапе этого инцидента.

Клиенты обычно начинают с того, что рассказывают терапевту, что они чувствовали, а не то, что думали. Тогда терапевт может спросить: «Если бы эти чувства могли говорить, что бы они сказали?» Терапевт подталкивает их к тому, чтобы расширить внутренние голоса и темы. Затем терапевт задает определенные вопросы, чтобы подтвердить противоположные мысли, возникающие в одно и то же время. Например, мужчина может заметить, что когда его жена собирается в гости, у него возникают мысли о том, что на самом деле она могла бы и лучше выглядеть и что ее внешний вид свидетельствует о том, что ей совершенно наплевать на него. Она относится к такому типу людей, которые во всем проявляют небрежность. Затем терапевт может спросить этого мужчину, не говорила ли какая-то другая его часть совершенно противоположное. Например, что его супруга на самом деле хочет выглядеть великолепно, но что-то мешает ей; она хотела бы сделать своему мужу приятное, но чувствует себя в изоляции, потому что он постоянно делает акцент на ее внешности.

Терапевт поощряет клиента облекать в слова все разнообразные и противоречивые мысли об этом сценарии, а не только ту первую мысль, которую выбрал клиент, чтобы поделиться ею с терапевтом. Таким образом, многие клиенты легко подходят к осознанию сложных и амбивалентных мыслей, которые у них возникают.

Некоторые люди одномерны в своем мышлении. У них нет детально разработанных концепций, даже когда их побуждают к этому. Тогда человека можно подтолкнуть к тому, чтобы он пробовал мыслить иначе, попросив его ответить на вопрос: «Если бы вы чувствовали совершенно противоположное тому, что вы ощущали в действительности? Какие мысли могли бы у вас возникнуть, когда ваша жена вышла за дверь?»

Цель этих сессий состоит в выявлении альтернативных реалий и реалий, которые определяются многими факторами. Когда темы повторяются и расширяются, когда меняется формулировка этих тем, то направляющие философские принципы экстернализируются для того, чтобы все могли руководствоваться ими и/или высказывать о них свои суждения. Благодаря этому методу каждый супруг слышит то, что переживает его партнер, без ограничений во времени и препятствий. Каждый начинает понимать точку зрения другого, что бывает невозможно сделать, потому что обычно этому препятствуют враждебные остроумные ответы, прерывания или физические уходы. Анализируя индивидуально созданные системы, партнеры начинают признавать свои собственные разногласия, и у них начинает возникать большее взаимное уважение.

Самое важное, что партнеры достаточно много времени затрачивают на обдумывание того, что они прибегают к ситуационной атрибуции в беседе со своими супругами. Диспозиционные атрибуции уже не возникают; напротив, они представляют собой одну из многих составляющих, объясняющих причины того, почему партнер действовал именно так. Подобным образом ситуационные атрибуции того, кто говорит, украшаются через какое-то время некоторыми диспозиционными атрибутами. Таким образом, пара на уровне игры развивает общее поле, которое позволяет им понять и разрешить конфликтные ситуации. Так можно выявить, кто из двух слабых людей пытается работать над отношениями.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 2:

ПОНИМАНИЕ СУПРУГА

ЧЕРЕЗ ИССЛЕДОВАНИЕ ЕГО ЛИЧНЫХ МОТИВОВ

Для того чтобы партнеры в паре могли перейти диспозиционных к ситуационным атрибутам, обычно требуется использование более одной обучающей стратегии в течение времени, которое не ограничивается единственной сессией. Другой способ смещения фокуса с «плохого» супруга на «понятные» реакции, с учетом той ситуации, которая сложилась между супругами, состоит в том, чтобы помочь осуждающему человеку проанализировать то, что побуждает его партнера действовать именно так, как он или она поступает. Женщине, которая утверждает, что ее муж холодный и закрытый человек, необходимо разъяснить, какое влияние оказывается на него дома и какие отношения делают его «холодным». Чтобы преодолеть сопротивление, заставляющее ее определять

своего мужа именно таким образом, имеет смысл устроить расширенную беседу. В ходе разговора следует выяснить тип ситуаций, в которых она в большей мере открыта, расслаблена и чувствует себя в безопасности, и тип ситуаций, которые заставляют ее эмоционально закрываться. Можно взять лист бумаги и написать на одной стороне список условий, облегчающих ситуацию, а на другой стороне изложить те условия, которые задерживают решение проблемы. Когда факторы, способствующие теплоте и открытости, противопоставляются факторам, которые препятствуют этой теплоте и открытости, и при этом ситуация хорошо понимается, бывает полезно взять другого члена исходной семьи, с которым у женщины сложились хорошие отношения, и провести такой же анализ. Затем те же самые принципы применяются и к мужу. Клиента просят экспериментально оценить, будут ли эти факторы действительно оказывать влияние на ее супруга или нет. Подробные планы интервенции могут устанавливаться так, чтобы в них четко прослеживались контролирурующие методы. Задача таких интервенций состоит в том, чтобы ответить на вопрос, изменяется ли поведение супруга в нужном (для жены и других членов семьи) направлении, когда выполняются соответствующие условия. Для жены здесь важно рассмотреть пагубное поведение ее мужа с точки зрения ситуационных, а не диспозиционных факторов.

Этот анализ не отрицает того, что существуют личностные различия, а действия людей зачастую обусловлены очень враждебными и нелицеприятными мотивами. Тем не менее, можно с уверенностью предположить, что анализ ситуации только на этом уровне не приведет к более эффективному взаимодействию или изменению базовой мотивационной структуры человека, с которым трудно.

СЛУЧАЙ 1:

ИНЦЕСТ. ОБЩЕНИЕ И ПРИМИРЕНИЕ

Кому-то рядом с вами была причинена боль, несправедливость, кто-то рядом с вами голоден, испуган; кого-то бьют; кто-то унижен; кого-то изнасиловали. И все же этот кто-то выживает.

Майя Ангелоу

Терри и Говард прожили вместе двадцать пять лет, несмотря на то, что официально брак был зарегистрирован только пять лет назад. Супруги обратились за терапевтической помощью по на-

стоянию тридцатилетней дочери Терри от первого брака, которая больше четырех лет подвергалась сексуальным домогательствам со стороны своего отчима Говарда. Говард появился в семье, когда девочке было четыре года. Когда ей исполнилось двенадцать лет, отчим стал осуществлять с ней развратные действия, и это продолжалось до тех пор, пока ей не исполнилось шестнадцать. Терри узнала о сексуальных домогательствах своего мужа к девочке, когда последней было четырнадцать. С того времени Терри считала, что ей удалось положить этому конец. Когда же дочери исполнилось шестнадцать, она опять обратила на это внимание матери, и потребовалось несколько месяцев для того, чтобы уже навсегда покончить с проблемой. До недавнего времени в семье вообще не обсуждался этот вопрос, несмотря на то, что все трое признавали, что жизнь с этим грузом была для них тяжелой пыткой.

Говард испытывает очень сильные угрызения совести и раскаивается. Он говорит, что тогда ему казалось, что он не делает ничего плохого – он помогает дочери научиться принимать прикосновения мужчины. Сейчас, конечно, он знает, насколько ужасными были его действия. Хотя тогда он думал, что поскольку он не вступал с девочкой в прямой сексуальный контакт и был с ней ласков, это говорило о том, что он проявлял отеческие чувства.

Позволяя себе такие игры с дочерью, Говард одновременно прибежал и к физическому насилию по отношению к Терри. Это происходило не каждую неделю, но несколько раз в год случалось. Терри так и не смогла избавиться от душевных ран женщины, которую избивали. Она считала, что Говард в душе остался ребенком и что ему необходимо вырасти. Терри полагала, что он находился во власти злых духов, и считала своим долгом помочь ему освободиться от них. В то же время она порой представляла себе, что он выходит на улицу и попадает под колеса автомобиля. И это приводило ее в ужас.

Прошло больше десяти лет с тех пор, когда Говард в последний раз ударил Терри, а с момента последнего эпизода с дочерью прошло около четырнадцати лет. Основная задача терапия заключалась в том, чтобы найти способ объяснить все произошедшее членам семьи. Шана (дочь) недавно вышла замуж, и все были обеспокоены тем, что если не разобраться с этим, то семья развалится. Шана обратилась за терапией с целью примирения. Терри также стремилась к восстановлению хорошей атмосферы в семье, и если это окажется невозможным, она не исключала, что расстанется с Говардом, чтобы не потерять Шану навсегда.

Сначала мы пришли к соглашению, что все модели поведения, даже самые ужасные, мотивируются многими факторами. Приня-

тие ответственности за свое поведение не мешает человеку признать существование многочисленных факторов, которые способствовали такому развитию ситуации. Говард подошел к тому моменту, когда он смог допустить, что его поведение было результатом беспомощности и желания осуществлять контроль, что он использовал свою падчерицу для того, чтобы наказать свою жену за отсутствие эмоционального участия с ее стороны. К тому же он освобождался от волнующих его вопросов и ужасных воспоминаний о собственном детстве. В своем воображении он нарисовал себе образ того, что получение любви от ребенка будет отвечать его – взрослого человека – потребностям в любви. Он также признавал, что, должно быть, происходила диссоциация его самого и его поведения, поскольку Шана помнила сотни эпизодов, а он был способен вспомнить не более десяти.

Было проведено исследование и повторный анализ каждого элемента семейной истории. Члены семьи начали понимать не только то, что основной причиной нарушений в семье было неравномерное распределение власти, но и то, что тайны, небезопасные альянсы и вопросы, затрагивающие несколько поколений, также являлись важными факторами. Когда Терри и Говард рассматривали свои генограммы, они оба увидели, что в предшествующих поколениях в их семьях практиковалось жестокое обращение, отмечалась скрытность и проекции ненависти к себе. Тем не менее, в каждой диаграмме были те, кому удалось вырваться из этого порочного круга. Наглядный пример выбора, который был сделан разными членами их семьи, имел очень большое значение для всех троих.

Вместо того чтобы рассматривать поведение Терри как предательство Шаны, рефрейминг был проведен так, что рассматривалась проблема Терри – женщины, которая сносила побои мужа, считая, что избавление невозможно. К тому же она чувствовала себя экономически связанной с Говардом и боялась потерять единственного взрослого в своей жизни, который дал ей любовь и уважение. В связи с тем, что Терри сама, будучи ребенком, столкнулась с насилием, нельзя было исключить вероятность того, что она имела эмпатическую диссоциативную реакцию. Она могла не признавать сексуальные домогательства по отношению к своей дочери, что во многом объяснялось тем, что она долгое время отрицала свой собственный опыт incesta.

Акцент был сделан на том, что Терри любит Шану и имеет определенные обязательства перед ней, а также на том, что действия Говарда, которые он предпринимал в настоящем, были направлены на то, чтобы защитить их обеих. По мере того как супруги начали признавать свои ограниченные навыки, а также

эмоциональные ограничения, с которым они сталкивались все эти годы, у них появилась возможность совместного обсуждения стыда, гнева и самобичевания. Терри уже не говорила о том, что не знала о случаях сексуального домогательства. Напротив, она проанализировала, что оказалась в ловушке, убедив себя в том, что этого на самом деле не было. Говард перестал настаивать на том, что он прекрасный отец. Он также пытался понять, как могло произойти, что он использовал любимого ребенка. Мы не ставили перед собой задачу добиться абсолютного прощения, а старались найти такие способы, чтобы родители смогли защитить чувство безопасности Шаны в будущем. Терапия завершилась исцеляющим ритуалом, в результате чего было дано новое исчерпывающее объяснение тому, что представляло непередаваемый ужас их прошлого.

В течение последующих шести месяцев все трое участников терапии продолжали работать, стараясь простить друг друга, и прекрасно проводили время всей семьей, не испытывая стресса. Правда, иногда их беседы заканчивались продолжительными болезненными обсуждениями. Обратите внимание на то, что данный подход, несмотря на весь его потенциал в лечении семей, переживших травмы, будет подходить лишь для тех семей, главной целью которых является примирение. В отдельных случаях требуется сделать перерыв или установить жесткие границы для того, чтобы обеспечить физическую и/или психологическую безопасность разных членов семьи.

Анатомия супружеских споров

Супруги используют для общения между собой не только слова, но и поступки, проявления эмоций и язык тела. На самом деле слова часто являются наименее ценной составляющей общения. Семейные терапевты всегда отслеживают, насколько соответствуют или не соответствуют друг другу слова, поступки и поведение на уровне тела. Когда все названные составляющие общения не согласуются между собой, терапевт должен экспериментировать, чтобы разобраться, почему средства общения мешают друг другу – что препятствует прямому и открытому взаимодействию. Очень часто это вызвано тем, что пары разработали сложные соглашения, когда каждый поступок или жест направлен на то, чтобы сообщить «истинные» чувства и в то же время выполнить условия этого соглашения. То есть человек пытается одновременно сообщить все переживания, в то время как очень часто

существуют едва уловимые нюансы, которые должны передаваться через другие каналы (например, взгляд, который корректирует все то, что говорится).

Все супруги разрабатывают такие «скрытые» контракты друг с другом, которые лежат в основе их моделей общения. К двум наиболее распространенным формам такого супружеского соглашения можно отнести контракт «услуга за услугу» и «добросовестный» контракт. В контракте «услуга за услугу» супруги имеют незафиксированное и часто несознаваемое соглашение, которое уточняет серию трансакций «око за око, зуб за зуб». Это понимается так, что когда один партнер демонстрирует позитивные и внушающие любовь модели поведения, другой будет отвечать взаимностью, то есть таким же позитивным и внушающим любовь поведением. Таким образом, если жена помогает своему мужу и занимается газоном, когда у мужа болит голова, она также сообщает ему свое ожидание, что он в свою очередь возьмет на себя стирку, когда она будет занята с детьми. Введение проективной идентификации, которую мы уже рассматривали ранее в теоретической части, это другой тип такого соглашения «услуга за услугу». Иногда «услуга за услугу» проявляется открыто, но чаще всего это скрытый контракт (Jackson, 1965). Например, мужчины, которые эмоционально самораскрываются и обсуждают вопросы, связанные с отношениями, в течение определенного времени, часто «получают вознаграждение» в сексуальных отношениях.

Ледерер и Джексон (Lederer and Jackson, 1968) определяют «услугу за услугу» как

«бессознательные попытки обоих партнеров удостовериться в том, что они занимают одинаковое положение, что они равны. Это техника, которая позволяет каждому сохранить самоуважение и чувство собственного достоинства. Их равенство может быть не настолько очевидным всему миру; оно может быть основано на ценностях, которые бессмысленны для кого-то еще, однако оно служит тому, чтобы поддерживать отношения, так как вовлеченные в это люди воспринимают равновесие в своем поведении как нечто справедливое и взаимно удовлетворяющее».

Таким образом, принцип «услуга за услугу» является неотъемлемой частью близких отношений. Когда подобный принцип компенсации нарушается одной из сторон, другая сторона, для того чтобы исправить дисбаланс, строит свои отношения так, что пытается «наказать» супру-

га, причем либо напрямую, посредством открытой враждебности, либо косвенно, используя для этого обидные, отвергающие сообщения. Последнее встречается значительно чаще. Это объясняет происхождение и содержание запутанных и противоречивых сообщений, которые постоянно посылают друг другу несчастливцы в браке супруги.

Таким образом, изучение более глубоких уровней коммуникации, существующих в браке, выявляет скрытые соглашения и определенные изменения тех соглашений, которые совершенствовались на протяжении многих лет. Как только скрытое станет явным, обсуждение изменений может принять открытый и честный характер. Например, многие супруги посылают много сложных сообщений через вопрос о том, как расходовать деньги. Деньги – это основное метафорическое средство коммуникации в браке, и оно используется при создании и сохранении многих «компенсаций». Например, один партнер может возражать против приобретения лодки, потому что считает, что у денег на ее покупку и содержание недостаточно, невзирая на то, что другой партнер всегда мечтал об этом. На самом деле возражающий партнер может таким образом наказывать супруга за то, что последний выполняет недостаточно обязанностей по дому. Удержание денег – это способ сообщить: «Вот теперь мы расквитались». Когда такие коды коммуникации становятся открытыми, это дает им возможность для рассмотрения и проведения повторных переговоров.

В этом контексте задача терапевта заключается в том, чтобы помочь супругам узнать, какие «компенсации» являются разрушительными для отношений, а какие укрепляют отношения на протяжении значительного времени. Ледерер и Джексон (1968) высказывают предположение, что по мере того, как супруги учатся вербализировать оригинальный контракт и текущие неприятные скрытые тенденции, они могут научиться открытым обсуждениям, не «заполняя» свои сообщения неуместным тоном голоса и положением тела или подрывающим поведением. Как только супруги смогут прийти к открытому общению, они будут готовы к обсуждению новых компенсаций. В той важной сессии, посвященной обсуждению, которая была описана Ледерером и Джексонем, супруги составляют список, в котором перечисляют свои собственные мечты, желания и потребности в отношениях. Они не могут использовать это время для описания того, что хотят получить от своего супруга – только то, что хотят получить от самих себя. Потом каждый отмечает, по меньшей мере, один пункт в «списке желаний» другого, который он считает реалистичным и выполнимым. Затем партнеры

закключают новый осознанный контракт, чтобы облегчить друг другу эти изменения. Терапевт помогает ответить на все вопросы «как» и «где» и создать модель для обсуждений в будущем.

С другой стороны, добросовестный контракт дает каждому партнеру возможность получать вознаграждения за изменения в желаемом направлении, вне зависимости от любых позитивных или негативных изменений у супруга. Всякий раз, когда один из супругов начинает демонстрировать поведение, которое согласуется с желаниями партнера и ценится им, он или она получает вознаграждения. Допустим, Филипп хочет, чтобы Линда оплачивала счета к пятому числу каждого месяца. Они могут принять определенное решение по этому вопросу. Например, до тех пор, пока Линда не станет придерживаться этого графика, она будет продолжать посещать массажистку не более одного раза в месяц (та редкая роскошь, которую ей бы хотелось иметь чаще). Обратите внимание: в добросовестном контракте то, что является позитивно упрочивающим, не зависит от изменений поведения партнера, а это значит, что упрямство и отказ от изменений до тех пор, пока партнер также желает изменений, не принесут никакой пользы. Вознаграждения не заставят себя долго ждать, если человек изменит свое поведение. Кроме того, вознаграждения могут исходить от партнера, терапевта или внешнего окружения (Weiss, Hops, and Patterson, 1973).

Сагер (Sager, 1976) предлагает технику «супружеского контракта», в которой объединяет оба типа указанных соглашений. На протяжении многих сессий супруги учатся вербализировать длительные ожидания в отношении того, что каждый из них должен делать. Ожидаемые обязательства воплощаются в открытом списке выгод, которые принуждаемый партнер ожидает получить взамен. Создание нового, более гибкого контракта заключается в том, чтобы в условиях терапии разработать систему жизнеспособных отношений. Все внимание последующих сессий направлено на поддержание контракта, на создание механизма, посредством которого коммуникация становится более глубокой. Сагер не использует каких-либо формальных или письменных контрактов, а скорее систематически рассматривает области, которые известны как часть супружеских контрактов. Например, в своей работе с супругами, которые повторно вступили в брак, Сагер анализирует три категории:

«Первая категория связана с ожиданиями от повторного брака, с такими понятиями, как помощь в уходе за детьми и их воспитании; партнерство, любовь, поддержка со стороны тех, кто формально состоит в браке; и обеспечение первоочередных по-

требностей семьи. Вторая категория основана на психологических и биологических потребностях, которые, как ожидается, реализует супруг, – изменение отношений со своими детьми; узы с бывшими супругами; потребности в близости-дистанции; власть и контроль; включение-исключение других; способы справляться с тревогой, воспитание и проявление любви, определенные аспекты сексуальных потребностей и когнитивные стили. К третьей категории относятся жалобы, которые имеются у супругов. Здесь часто проявляются проблемы, связанные с общением, стилем жизни, деньгами и воспитанием детей» (Sager, 1976, pp. 116–117).

Анализируя предполагаемые обязательства и ожидания в каждой из этих категорий, супруги, повторно вступившие в брак, начинают понимать дополнительные трудности, неизбежные в их супружеских контрактах.

Язык тела: сила психологического разочарования в разрушительном воздействии на супругов

Готтман (Gottman, 1991) выдвинул наиболее исчерпывающую теорию о том, как супружеское счастье переходит в супружеское отчаяние. Истоки теории Готтмана о неспособности к общению в браке кроются в понимании эмоций и психологического возбуждения, поскольку то, как мы чувствуем себя эмоционально и физиологически, и будет определять, что мы хотим донести, как мы хотим это сообщить и чем завершится это сообщение. Если мы чувствуем себя любимыми и защищенными и нашему телу спокойно и комфортно, самые приятные наши порывы устремляются наружу. Когда мы мучаемся или испытываем гнев – со спазмами в области живота и раскалывающейся головой, – мы часто оказываемся во власти демонов, что определяет наши слова и поведение.

Всякий раз, когда мы слышим комментарий, приказание или вопросы, отличающиеся от тех, которые мы хотим или ожидаем услышать, мы расстраиваемся. Это естественное явление, которого нельзя избежать. Реальность делает призрачными наши мечты, и тогда наша автономная нервная система приходит в возбуждение и учащается сердечный ритм. Начинается усиленное потоотделение, а наше дыхание становится поверхностным. Это происходит, если мы сталкиваемся с неприятными разговорами с нашими матерями, начальниками, соседями или супругами. Вместе с этим неприятным возбуждением у нас

возникают чувства тревоги или гнева. Когда мы пребываем в таком отвратительном состоянии, меняется наш стиль коммуникации. Мы действуем иначе – в соответствии с тем, как мы чувствуем и что мы думаем. Готтман (1991) высказал гипотезу о том, что когда супруги чем-то расстроены, в стиле общения происходит по меньшей мере три изменения.

Во-первых, расстроенные люди утрачивают способность понимать и перерабатывать ту информацию, которая им представляется, рациональной. Их слушание становится в высшей степени фильтрующим. Они настроены только на те сообщения, которые имеют отношение к прояснению их текущего затруднительного положения. Как часто на смену одному спору сразу же приходит другой – о том, кто сказал что, когда они это сказали и что имели в виду. Многое из этого объясняется тем, что человек с эмоциональными нарушениями не перерабатывает полностью и точно ту информацию, которую он или она слышит. Жена, имеющая проблемы с родственниками мужа, может представить пять причин, по которым они не могут в следующем месяце поехать к ним в гости в Калифорнию. Однако если муж хочет увидеть своих родителей, то он будет злиться и слышать только те сообщения, которые поддерживают его мысль о том, что его родителей избегают. Рациональное решение проблемы становится невозможным ввиду того, что каждый человек работает с разными направлениями данных.

Во-вторых, когда супруги рассержены и расстроены, они переходят к самым старым и примитивным способам мышления и реагирования. Муж и жена в процессе спора утрачивают ресурсы аргументации, характерные для взрослых, и регрессируют к реагированию, которое свойственно школьникам на перемене. Их поведение становится легкомысленным, импульсивным и враждебным.

В-третьих, эволюция привела нас к тому, что когда мы расстроены, мы берем одно из двух направлений действия: проявлять агрессию по отношению к нашему врагу или спастись бегством от него. Эти стратегии по-прежнему используются в крайних проявлениях рассерженными супругами; они выбегают из дома, запираются в уборной или психологически и/или физически нападают на самого дорогого им человека. Эти реакции постоянно с нами, вероятно, они были переданы нам в процессе эволюции и представляют собой способ выдержать нападения врага; иными словами, выживали те, кто боролся или спасался бегством. Тем не менее, сегодня нам необходимо эволюционировать дальше, если мы хотим остаться в живых. То, что было когда-

то адаптивным, сейчас представляет угрозу для жизни. Тот, кто сейчас наш враг, чаще всего также является нашим другом. Вместо того чтобы уничтожить врага и сделать человека победителем, тот вред, который человек причиняет своему супругу, всегда найдет способ вернуться. Рассерженные отреагирующие супруги испытывают стресс от своих собственных неконтролируемых замечаний. Они чувствуют свою вину и унижение из-за того, что им приходится вести себя таким образом. Они испытывают стресс от реакции супруга, которая чаще всего выражается в том, что последний старается уйти от сложившейся ситуации, но иногда предпринимает определенные шаги, направленные на то, чтобы в этой схватке уничтожить партнера (эмоционально).

Готтман (1992) пришел к выводу, что хроническое физиологическое возбуждение и негативные чувства неизбежны в браке. В частности, он показал эмпирическим путем, что функциональная составляющая брака ухудшается в зависимости от того, насколько возбужденным (рассерженным или тревожным) становится муж. Мужу, у которого каждый день колотится сердце, болит голова, потеют руки, краснеет лицо и напрягаются мышцы, будет все труднее и труднее вспоминать, почему он вообще женился. Готтман пишет:

«Основываясь на факторах физиологического возбуждения, в частности, возбуждения мужа, можно было прогнозировать продолжительное ухудшение супружеского удовлетворения. Когда у партнеров отмечалось характерные признаки (учащенное сердцебиение, усиленное кровообращение и потоотделение), когда они больше двигались во время супружеского взаимодействия или даже просто отмалчивались, предвидя наступление конфликта, это приводило к неустойчивости браков, которые разрушались в течение трех лет. У более спокойных с точки зрения физиологии супругов с течением времени наблюдались положительные изменения в браке. Это означало, что на основании только имевшихся в нашем распоряжении физиологических данных можно было с точностью до 95% прогнозировать, в каких браках произойдет улучшение, а в каких ухудшение в последующие три года».

*Язык эмоций: гнев не всегда приносит вред,
а роль миротворца в браке не всегда эффективна*

Готтман (1993) также первым показал, насколько полезно и безопасно давать выход негативным эмоциям в браке, при условии, что вы

даете им выход в нужное время и делаете это правильно. Если споры сочетаются с привязанностью, юмором, эмпатией и совместным решением проблем, супруги растут и учатся тому, как устанавливать удовлетворяющие взаимозависимые отношения (Магическое соотношение, см. ниже по тексту). Готтман пришел к заключению, что жены, которые всегда шли на компромисс и выражали согласие в первые годы брака, на самом деле чувствовали себя более несчастными через семь лет, чем женщины, которые пытались обсудить удовлетворяющий обе стороны свод правил на долгосрочную перспективу. Критика, презрение, защиты и уходы от взаимодействия, вне зависимости от того, когда они имеют место, приводят к негативным последствиям. Необходимыми условиями для успешного формирования близких отношений являются уверенность, настойчивость и эмоциональная интенсивность.

Негативизм в браке проявляется в двух основных формах: существуют сторонники стратегии конфликтов и те, кто стараются их избежать. Согласно Готтману (1994) два сторонника конфликта (переменная пара) способны поддерживать счастливый удовлетворяющий их брак, если они найдут способ использования любящих позитивных моделей поведения, для того чтобы подавить влияние негативных взаимодействий. Если они могут разрешить конфликты, открыто вырабатывая общие принципы, которые будут лежать в основе будущих взаимодействий, их отношения будут благоприятными.

Со многими супругами, которые вступают в конфликт, происходит то, что на ранних этапах брака муж не знает, как в случае возникновения разногласий конструктивно взаимодействовать с женой. Так же вероятно, что жена представляет проблему и при этом настолько раздражена, что муж отступает, стремясь избежать очень деструктивного взаимодействия. Это приводит к тому, что мужчина отгораживается от своей супруги стеной, избегая этой ситуации как можно больше. Это очень нежелательно для жены и после многих бесполезных попыток и полных злости вспышек, она совершает уход. Впоследствии она начинает испытывать отвращение и параллельно вести свою собственную жизнь. Она определяет для себя собственный круг ежедневных обязанностей, заводит собственных близких друзей и находит собственные способы поднимать себе настроение. В таком случае мужа начинает пугать одиночество, и они оба постоянно прибегают к защитам. На этой стадии брак почти обречен на провал. Готтман (1993) выдвинул следующую гипотезу. Мужчина начинает отгораживаться от своей

жены, и объяснением здесь может служить то, что ему требуется так много времени, чтобы физиологически восстановиться после разочарований. Человек избегает партнера и отгораживается от него. Это и есть защитные механизмы, для того чтобы избежать появления негативных чувств и гипервозбуждения. Многие женщины, которые несчастливы в браке, жалуется на то, что не могут добиться от своих мужей участия в разрешении противоречий; мужа просто уходят. Мужчины, которые несчастливы в браке, сетуют на то, что их жены всегда настаивают на своем и никогда не позволяют событиям просто развиваться своим чередом.

Совсем необязательно, что стратегия всегда «быть отзывчивым», равно как и противоположная стратегия, приведут к успеху. В конце концов, стратегия соглашательства может вернуться бумерангом. Соглашательство, вместо решения вопросов, позволяет спокойно сдерживать конфликты до тех пор, пока они не достигнут предела, и тогда уже не избежать разрушительного взрыва. Мужья и жены, которые обходят ловушки, неизбежные при позиции соглашательства, и озвучивают свои разногласия, иногда, в конце концов, одерживают победу. Кратковременные споры могут иметь долгосрочные вознаграждения, особенно в контексте очень поддерживающих продолжительных отношений (Gottman, 1991).

Лица, которые чрезмерно уступают, боятся или пребывают в подавленном настроении из-за конфликтов с супругом, с течением времени обычно становятся все более и более несчастными (Gottman, 1991). Что касается женщин, то наиболее вероятно, что дисфункциональную роль человека уступающего будут играть те женщины, мужа которых меньше всего способны должным образом реагировать на просьбы поговорить и обсудить что-либо. Краткосрочные отступления разрешают непосредственную угрозу или кризис, но это приводит к долгосрочным проблемам. Надвигается негодование, и увеличиваются отчуждение и одиночество. Если супруг, когда его просят обсудить проблему, реагирует на это уходом, над отношениями между супругами надолго сгущаются тучи, лишая их света и жизненной силы.

Супруги, избегающие конфликтов, не стремятся к товарищеским или близким отношениям друг с другом. Они не обсуждают то, что произошло на работе, они не ожидают от своих супругов утешения или побуждения к достижению важных целей. На первый взгляд, они мирно сосуществуют, имея четко определенные роли и обязанности. Из дня в день они продолжают выражать согласие на противоречия.

Те, кто избегает конфликтов, способны поддерживать брак, пусть даже и пустой. Зачастую, когда наступает кризис, и когда супруги уже не могут избегать конфликтов, они стремительно скатываются в пропасть сепарации и развода.

Если женщина имеет сильную тенденцию избегать конфликтов, ее муж может посчитать, что у него есть единственный способ убедить жену понять серьезность его переживаний и потребности поговорить – кричать и быть отвратительным, преодолевая дистанцию, созданную индифферентным стилем жены. Крокофф (Krokoff, 1991) выявил, что когда у обоих супругов отмечается тенденция избегать конфликтных ситуаций, случайная демонстрация раздражения и пренебрежительно-го отношения со стороны жены («Я просто больше не могу этого выносить») приводит к повышению супружеского удовлетворения через три года. Когда женщина сообщает мужу о том, что она сыта по горло, это оказывается более эффективным, чем когда она просто держит в себе все эти негативные чувства.

Образцом психологического здоровья была представлена пара, известная как «валидаторы». Это те супруги, которые прислушивались друг к другу, уважали друг друга и знали, как приходиться к компромиссу. И хотя «валидаторы» могут действительно иметь очень стабильные браки, то же самое можно сказать и об «переменчивых парах» и о «неконтактных парах», и этому не следует удивляться. Механизм, посредством которого все три типа супругов достигают этой стабильности, будет подробнее рассматриваться далее, когда мы перейдем к вопросу о том, как можно улучшить супружескую коммуникацию.

Вербальный ряд и поведение:

основные проблемы общения –

критика, пренебрежение, блокирование и защиты

Большая часть тренингов супружеской коммуникации основываются на представлении о том, что супруги, которые избегают, кричат и отпускают неллицеприятные замечания в адрес друг друга, поступают так из-за своего невежества. Они не имеют навыков, необходимых для более успешного разрешения конфликтных ситуаций. Тем не менее, все мы интуитивно знаем, что когда мы деструктивно ведем себя во взаимодействии с любимым человеком, это происходит не потому, что мы не знаем друг друга. Мы знаем. Но наше желание задеть другого человека на какое-то время оказывается сильнее, чем желание держаться в рамках приличия. Мы стремимся сделать другого козлом

отпущения и привести его в ярость. Мы ищем способы расквитаться или дать выход своим самым сильным фрустрациям. Если один супруг жестоко относится к другому просто потому, что он так поступает и все, то ни один в мире тренинг не поможет. Что необходимо изменить в этом случае, так это желания.

Анализ супружеского взаимодействия показывает, что люди, которые несчастливы в браке, считают, что их супруги намеренно говорят то, что причиняет боль. Мужья и жены думают, что они не способны адекватно защитить себя от этой боли. Очень немногие полагают, что эти нападения вызваны отсутствием знаний о том, как следует общаться с любимым человеком. Многие, наоборот, относятся к этому как к намеренному действию. Супруги, которые несчастливы в браке, сообщают о том, что они сталкиваются с сильной критикой и пренебрежительным отношением. Они реагируют на это тем, что создают защиты и/или блоки. Готтман (Gottman, 1994) называет имена четырех всадников супружеского апокалипсиса: критика, пренебрежительное отношение, блокирование и защиты.

Исследования подтверждают, что люди, которые несчастливы в браке, намеренно посылают партнерам много враждебных и болезненных сообщений. Они оскорбляют своих супругов и психологически «отплачивают» супругам за пережитую боль и пренебрежительное отношение. Многие люди демонстрируют презрение с помощью языка тела, высмеивания своего супруга или враждебного юмора. Вместо того чтобы просто жаловаться и, что особенно важно, вместо того чтобы говорить о том, что их беспокоит, эти люди переходят к глобальному оцениванию и обвиняют супруга за любые возникающие в их отношениях проблемы. Такая форма критики-пренебрежения выходит на поверхность у супругов с нарушениями.

Реакция на критику и пренебрежение состоит в том, чтобы, в конечном счете, отключиться и совершить уход. Оскорбленные партнеры учатся отгораживаться, то есть они притворяются, что супруга не существует. Это может принимать крайние формы, когда супруги не реагируют на прямые вопросы или предложения и действуют так, как если бы просьбы никогда не высказывались или были отмечены. Они просто стирают из своего сознания индивидуальность партнера.

Некоторые типы блокирования являются частью более скрытой модели поведения, которая известна как «реверсивная уязвимость» (Lederer and Jackson, 1968). В этом случае супруг, который производит впечатление человека, не проявляющего заботу и отзывчивость,

не может чувствовать себя уверенным. Это касается его способности разграничить желание проявлять заботу и стремление к независимости, сепарации или уходу. Следовательно, в его позиции и поведении будет сохраняться тенденция к ригидности». Таким образом, реверсивная уязвимость является защитным способом справиться со страстями слияния.

Помимо блокирования, критики и пренебрежения Готтман (1993) проанализировал губительное воздействие, которое оказывают на брак защитные механизмы.

В основном супруги, которые прибегают к защитным механизмам, больше не хотят испытывать эмоциональное пренебрежение, насилие или блокирование со стороны своих партнеров. Они начинают отстаивать свои позиции в отношениях самыми разными способами. Среди них можно выделить отрицание ответственности за свою роль в конфликте (так легко обвинять партнеров), когда человек приносит свои извинения в том случае, когда бесспорно то, что он вел себя не должным образом. Стороны могут прибегать и к взаимным обвинениям (всякий раз, когда супруг жалуется, вторая сторона выступает с контробвинениями и не реагирует на правдивость исходной жалобы). Защитные стратегии также включают в себя многократные повторения одного и того же, а согласие с партнером выражается только в форме «Да, но...», что сводит к минимуму реальные чувства партнера и вопросы, которые его беспокоят. Оба супруга могут использовать все эти стратегии по отношению друг к другу или могут испытывать напряжение и прибегать к таким стилям, когда муж постоянно использует защитные механизмы и прибегает к критике, а жена просто отгораживается.

Тем не менее, самый распространенный сценарий для возникновения нарушений у супругов начинается с того, что женщина полагает, что ее партнер пытается причинить ей вред. Мужчина отрицает это намерение, но понимает, что супруга действительно чувствует себя жертвой. У женщины появляется осознаемое или бессознательное желание отплатить своему партнеру и наказать его своим сообщением. Когда ей это удастся, она отчуждается от своего партнера даже еще больше, и он начинает отгораживаться от нее или реагировать нескрываемым гневом. Почему женщины так поступают? Действительно ли женщины гиперчувствительны и паранойяльны, видя намерения и инсинуации, в то время как на самом деле ничего подобного нет? Правда ли, что они делают из мухи слона? Или же женщины обладают лучшими навыками восприятия, способностью понимать мотивации, кото-

рые скрыты от их супругов? Пока нет окончательных ответов на все эти вопросы.

Тем не менее, существует одна интересная точка зрения, согласно которой и защитный стиль (когда человек цепляется к другому, злится на него и т.д.), и избегающий стиль относятся к одной и той же основной небезопасной модели-приспособления, которая характеризуется необходимостью избегать уязвимости и ожидать перфекционизма от другого (Sinclair and McCluskey, 1996). Человек чувствует, что ему была «причинена боль», что его оставили или забыли. Он испытывает потребность ощущать себя в безопасности и быть способным рассчитывать на значимого другого. Синклер и МакКлуски пытались выяснить происхождение проблемы общения пары, которая связана с теми индивидуальными стилями привязанности, которые ребенок познает главным образом в младенчестве и в детстве. Было выявлено, что когда взаимоотношениям пары угрожает депрессия, связи на стороне или другие жизненные кризисы (что вызывает небезопасную привязанность и страх быть оставленным), женщины разрабатывают более агрессивный стиль коммуникации. Специфично и то, что женщина, скорее всего, будет пытаться провоцировать супруга до тех пор, пока с его стороны не последует определенная реакция, вторгаться в его эмоциональное пространство, выводить из себя, крутиться около него и следовать за ним по пятам. Мужчины переживают ту же самую небезопасную привязанность, но реагируют неприятием и гневом. Такая модель поведения окончательно дополняет тайный системный пакт, который позволяет обоим партнерам избегать выражения амбивалентности и решать более сложные вопросы. Таким образом, женщина за двоих выражает потребность в привязанности, а со стороны мужчины наблюдаются проявления отвержения и гнева, что также характерно для обоих партнеров. До тех пор пока оба партнера не научатся доверять друг другу и не вовлекать третьих лиц в свои конфликты, такая модель будет сохраняться (для дальнейшего рассмотрения стилей привязанности, которые влияют на супругов, рекомендуется обратиться к главе, посвященной проблеме депрессии).

Негативные коммуникации оказывают более сильное влияние, в отличие от позитивных коммуникаций

Одно из самых важных наблюдений, касающихся супружеских взаимодействий, заключается в том, что влияние негативных взаимодействий вызывает более серьезные и длительные последствия, чем

влияние позитивных взаимодействий. Поцелуй в щеку приятен, но стоит в неподходящий момент нахмурить брови, и это может разрушить весь вечер. Готтман (Gottman, 1993) называет это «превосходством негативного влияния над позитивным». Я называю это властью «яда над протеином».

Основываясь на последовательных фактах, можно предположить, что жены скорее будут противостоять конфликтным ситуациям в браке и будут чувствительны к негативным качествам их взаимодействий. Если существует ключ к женскому успеху в браке, то он состоит в том, чтобы побудить мужчину к открытому выражению несогласия и гнева, не подводя его к тому моменту, когда он становится упрямым, пытается уйти или начинает жаловаться. Знание того, «насколько далеко подталкивать» и «какие вопросы затрагивать», есть сущность и высшая степень женской интуиции.

Если жена не добивается успеха в корректировании позитивной вовлеченности мужа в конфликте, его блокирование становится невыносимой эмоциональной мукой для нее, и супруги вступают в этап ведения конфликтов, когда блокирование порождает критику и защитные механизмы, которые, в свою очередь, вызывают ответное блокирование. Мужчины, которым свойственен такой стиль поведения, подавляют выражение чувств на лице, сводят к минимуму контакт глазами и переключают каналы коммуникации так, что слушание входит в функции жены. Иногда, мужчины, поступая именно так, очевидно, пытаются успокоиться. В другие моменты они буквально «варятся» в собственном соку, а сердце каждую минуту «заходится». В настоящее время Готтман пытается определить причины дифференциации этих моментов. Может быть, когда мужчина расстроен сложившейся ситуацией и смирился с ней, его блокирование – это настоящая пассивно-агрессивная уловка, направленная на то, чтобы наказать жену, но также действующая очень возбуждающе для него самого. Если муж действительно относится с сочувствием к проблемам, с которыми сталкивается пара, блокирование может быть необходимым «тайм-аутом», когда обрабатывается вся информация, которая накапливается у него с подачи жены.

Наиболее интересное явление, связанное с полами и касающееся уходов и блокирования во время супружеских конфликтов, было отмечено Хиви, Лейном и Кристенсенем (Heavey, Layene, and Christensen, 1993). Они провели исследование среди двадцати девяти супружеских пар, которых записывали на видео во время обсуждения: (1) когда

муж требовал изменений от жены, (2) когда жена требовала изменений от мужа. Исследователи пришли к выводу, что когда затрагиваются вопросы мужа (например, он хочет, чтобы жена прекратила придирается к нему в присутствии соседей), мужа и жены не демонстрируют существенных различий в частоте совершения уходов и степени требовательности к партнеру. Однако, когда затрагиваются вопросы жены (например, она хочет, чтобы муж прекратил придирается к ней в присутствии соседей), жены становятся требовательнее, а мужа склонны значительно чаще совершать уходы. На основании этой модели взаимодействия, при которой имеют место требования жены/уходы мужа, можно прогнозировать, что через год после исследования у жены будет отмечаться снижение супружеской удовлетворенности. Если жена совершала уход, а муж высказывал требования, жена действительно сообщала об ухудшении супружеской удовлетворенности. Это совпадает с общеизвестным представлением терапевтов о том, что женщины обычно обращаются в терапию, стремясь к изменениям; мужчины обычно хотят сохранить статус-кво.

Невербальные способы выражения супружеских проблем и несчастья

Когда отношения становятся все более и более дисфункциональными, самые разные клинические сигналы могут насторожить терапевта и свидетельствовать о серьезности супружеских проблем. Помимо признаков блокирования первостепенной важности существует пять диагностических признаков, которые оказывают на брак разрушительное воздействие (Gottman, 1994):

1. *Переополнение (флудинг)*. Такое восприятие, когда негативные эмоции партнера оказываются неожиданными («кажется, что они возникают из ниоткуда»), ничем не спровоцированными, сильными, они подавляют и дезорганизуют. Чувствующий это переополнение партнер сделает все, чтобы прекратить взаимодействие (например, он будет избегать общения). Женщины, в отличие от мужчин, более склонны испытывать это ощущение.
2. *Ощущаемая серьезность*. Ощущаемая серьезность супружеских проблем лучше всего воспринимается как верный индикатор глубины проблемы.
3. *Дистанцирование*. Если даже один из супругов предпочитает сам разобраться с проблемами и отказывается принимать учас-

тие в терапевтическом процессе, необходимо остерегаться прогнозов.

4. *Параллельные жизни.* Супруги в достаточной степени находятся вне брака, когда они организовали свои жизни параллельно, вместо того чтобы быть интегрированными и связанными в сложную систему взаимозависимостей. У них разные друзья, они принимают пищу отдельно друг от друга и не делятся своими каждодневными занятиями друг с другом.
5. *Ощущаемая изоляция.* Прогноз для партнеров, которые чувствуют себя одиноко, даже когда они находятся в доме вместе, еще более неблагоприятен.

Такого рода восприятия и взаимодействия – результат хронического неразрешенного гнева у одного или обоих супругов.

СЛУЧАЙ 2: НЕУДАВШИЙСЯ БРАК

Пол и Лесли обратились за терапевтической помощью, чтобы спасти свой брак, но сделали это слишком поздно. После восьми недель терапии они решили развестись. История этой пары типична и подтверждает то, что благими намерениями вымощена дорога в ад.

Пол и Лесли работали вместе в одном из издательств Нью-Йорка. Пол был фотокорреспондентом, а Лесли – помощником редактора. Когда Пол встретил Лесли, он был женат пятнадцать лет, но его жена и та жизнь, которую он вел, вызывали у него раздражение и отвращение. Он чувствовал, что на уровне эмоций разрыв с женой произошел более десяти лет назад, и за все это время у них не было сексуальных контактов. Когда они познакомились, Лесли была на десять лет моложе Пола и полна сил и энергии. Тогда она относилась к нему как к самому талантливому человеку из всех, кого она когда-либо встречала, и решила завоевать его расположение. Никто и никогда прежде не уделял Полу столько внимания, и он без ума влюбился в Лесли. Когда на работе узнали об их романе, руководство восприняло это крайне негативно, особенно это касалось Лесли, которая в глазах общественности соблазняла женатого мужчину. На несколько месяцев Лесли была отстранена от работы без обоснованного объяснения. Было очевидно, что толчком к этому послужил именно ее роман с Полом.

В течение шести месяцев Лесли не выходила на работу. За это время Пол оставил свою жену и переехал к Лесли. Как только был

оформлен развод, они зарегистрировали свой брак. Когда Лесли, наконец, нашла работу в Хьюстоне, Пол был готов следовать за ней на край света. К сожалению, ему было очень трудно найти в Хьюстоне работу, соответствующую его квалификации. В конце концов, он подыскал неплохую работу в Далласе, и они стали видеться только во время визитов, которые наносили друг другу. Перемещение было сопряжено с трудностями, к тому же Пол скучал по своим друзьям и работе в Нью-Йорке.

Лесли теперь работала редактором крупного регионального издания, а Пол был всего лишь мелкой сошкой. Все свое время Лесли проводила в Хьюстоне, а ее супруг постоянно мотался к ней. Так продолжалось более двух лет. Потом она забеременела, и когда родился ребенок, только Пол взял двухмесячный отпуск по уходу за новорожденным. Когда он вышел из отпуска, основная ответственность по уходу за ребенком продолжала оставаться на нем, причем как в выходные, так и в будни. Супруги проводили очень мало времени вместе. Раньше они созванивались не реже трех раз в день, чтобы выразить свои чувства, теперь же количество звонков сократилось до одного раза в день, и телефонный разговор сводился к тому, чтобы распределить обязанности. Уже тогда Пол пытался убедить Лесли не работать выходные или приходить домой пораньше. У Лесли всегда было много работы, бурная общественная жизнь и разного рода обязательства. Когда они оказывались вместе, у них неизбежно возникали споры из-за того, что Пол остро чувствовал свое одиночество и изоляцию. Лесли считала, что Пол не способен принять на себя ответственность за дом и за семью и хочет вести такой же свободный образ жизни, как до женитьбы и рождения ребенка.

Не скрывая своего недовольства, Пол отмечал, что его супруга постоянно сердилась и затевала что-то по дому для того, чтобы просто оградить себя от депрессивных настроений, которыми всегда веяло от него. Она думала, что, возможно, это ревность к ее успеху, но он всегда так поддерживал ее в карьере, что ей было непонятно, почему он изменил свое отношение и вдруг захотел, чтобы «маленькая госпожа сидела дома». Лесли считала жалобы Пола необоснованными и устала защищаться.

Когда их сыну исполнилось два года, Лесли захотела родить второго ребенка. Пол очень сомневался, но Лесли в очередной раз сама все решила. С появлением ребенка Пол перестал что-либо успевать и уже не справлялся со своими обязанностями. Он жаловался, ворчал и пытался даже угрожать. В его словах часто звучали оскорбления, и он хотел, чтобы Лесли почувствовала свою вину за то, что его карьера не сложилась. Они оба согласились с тем, что именно в тот период произошло серьезное ухудшение в

их отношениях. Лесли стала отдаляться от Пола и жить своей жизнью, не обращая на него внимания.

Когда второму ребенку исполнилось шесть месяцев, Лесли предложили работу главного редактора в издании, которое было известно на всю страну и имело головной офис в Лос-Анджелесе. Она с радостью согласилась, полагая, что у Пола появится возможность начать заново свою карьеру и что они будут жить вместе под одной крышей.

В Лос-Анджелесе Пол действительно нашел прекрасную работу. Но они редко разговаривали с Лесли и никогда не выходили вдвоем. Они оставляли друг другу сообщения через няню и вообще перестали звонить друг другу. В выходные они работали по очереди, и Пол начал все больше времени проводить с друзьями и выпивать. У Лесли было ощущение, будто бы она вообще не замужем. Несколько месяцев подряд они не занимались сексом. Отчаявшись, они обратились в супружескую терапию.

В процессе терапии Пол действовал на автомате. Он не понимал, что произошло в браке, и его не покидало чувство, что его использовали, а все его ресурсы были исчерпаны. У него были серьезные проблемы с кишечником, а также сильные головные боли. Все это сильно раздражало Лесли, и она хотела, чтобы Пол как-то приспособился или же отправлялся на все четыре стороны. Всякий раз, оказываясь вместе в комнате, они начинали эмоционально уничтожать друг друга. Взаимной любви уже не было, их связывали лишь обязательства перед детьми. Домашние задания, которые представляли часть процесса терапии, оставались невыполненными, а уж о том, чтобы принять какое-то решение о совместных целях, и речи быть не могло. Когда они подробно проанализировали возможность раздельного проживания, то пришли к общему мнению, что обретут, наконец, свободу, и каждый будет счастлив, получив свое собственное пространство. К пятому интервью они подошли к обсуждению того, как распределят обязанности по воспитанию детей. К восьмой сессии они сообщили, что собираются завершить консультирование и положить конец своему браку. Никто из них не хотел работать вместе над тем, чтобы расстаться более мирно. Как сказала Лесли, «деньги лучше потратить на адвокатов».

В данном случае подтверждаются все прогнозы Готтмана: переход от выражения позитивных эмоций к выражению негативных эмоций, осуществление негативных личностных атрибуций и сильное психологическое разочарование. В приведенном примере реципиентом пренебрежительных жалоб была только жена, и именно она изначально использовала блокирование. Несмотря на это, данная пара также пришла к разводу.

МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ СУПРУЖЕСКОЙ КОММУНИКАЦИИ

Магическое соотношение и три стиля коммуникации

Готтман (1993) сделал заключение, что для того, чтобы брак был устойчивым – когда супруги не говорят о разводе или не планируют развод, – им следует усвоить, что минимальное соотношение позитивных и негативных воздействий должно быть 5:1. То есть на каждый коварный взгляд или замечание должно приходиться пять улыбок, шуток, комплиментов или поглаживаний!

Готтман (1993) пришел к выводу, что это соотношение оказывается верным для трех различных стилей коммуникации, которые мы рассматривали выше. На одном полюсе существуют «переменчивые пары», брак которых отличается прочностью и стабильностью, даже несмотря на то, что стиль общения в таких парах характеризуется очень высокими уровнями позитивного и негативного влияния. В таких парах супруги отпускают в адрес друг друга много критических замечаний, равно как и много комплиментов, причем как на вербальном уровне, так и на невербальном. Это очень экспрессивные и вовлеченные пары, беседы которых проходят очень живо, громко, с юмором и любовью, равно как и любые замечания и попытки убеждения. В переменчивых парах супруги ценят свою индивидуальность, и им необходимо иметь свое собственное пространство, причем как физическое, так и психологическое. Иногда создается впечатление, что они как будто бы погрязли в конфликтах, но не теряют при этом ореола романтики и по-прежнему полны страсти. Таких супругов отличает эгалитарность и андрогинность (Fitzpatrick, 1988).

На другом полюсе мы имеем «неконтактные пары», браки которых также очень стабильны, даже несмотря на то, что их стиль общения характеризуется очень низкими уровнями позитивного и негативного влияния. В неконтактных парах представлены люди, которые при обсуждении конфликтных ситуаций всегда стараются найти что-то общее и минимизировать важность открытого выражения различий. Они считают, что время примирит их, и что проблемы имеют обыкновение разрешаться сами собой, и нет необходимости их обсуждать (Fitzpatrick, 1988).

Промежуточное место между этими двумя моделями занимает старая психологическая модель успешных пар, так называемых «валидаторов». Валидаторы выражают непосредственные уровни позитивного и негативного влияния. Многие их обсуждения характеризуются лег-

ким и спокойным взаимодействием, но при обсуждении важных вопросов может возникнуть конфликт. Обычно один супруг подтверждает то, как другой описывает проблему, – он кивает, обращает на что-то внимание и задает вежливые и интересные вопросы. Иногда человек проявляет эмпатию и дает партнеру знать, что он может понять его видение дилеммы или конфликта. Это оценивание имеет место даже тогда, когда супруг не соглашается со словами своего партнера. Обычная для них атмосфера – это совместная работа над решением общей проблемы. Имеются некоторые свидетельства того, что валидаторы делают больший акцент на «мы», чем на индивидуальные цели. Они разделяют физическое и психологическое пространство, равно как и свои ежедневные обязанности (Fitzpatrick, 1988).

Работа Готтмана замечательна тем, что она разрушает миф о том, что стабильные браки могут быть только у «валидаторов». Оказывается, что переменчивые и неконтактные браки так же стабильны, если супругам удастся удерживать соотношение 5:1 (пропорция позитива и негатива). Работа в этом направлении все еще ведется, и пока не понятно, является ли «стабильность» главным критерием того, что представляет интерес для супругов и семейных терапевтов. Многие считают, что супружеская удовлетворенность или рост более важны, нежели стабильность, и пока нет данных относительно того, как эти три стиля соотносятся с другими критериями, а не только со стабильностью в браке.

Все же терапевты должны поддерживать людей в том, чтобы те пробовали и экспериментировали со своим собственным минимальным соотношением, которое необходимо в их случае. Если супруг не соответствует соотношению 5:1, возможно, он не осознает, какое негативное влияние оказывает на партнера, или не признает позитивных эмоциональных изменений. Если превалирует один из вышеназванных факторов, в случае увеличения соотношения 7:1 необходимо внимательно изучить ситуацию и посмотреть, не будет ли улучшений через две недели.

Преодоление сопротивления и обвинений

Наиболее сильные фрустрации относительно дисфункциональных или невротических моделей вызваны отсутствием гарантий того, что произойдут изменения в поведении. Можно только надеяться, что с течением времени это выльется в эмоциональную готовность человека перестать испытывать гнев и недовольство, то есть те чувства, которые

долгое время питали дисфункциональную коммуникацию. Это также может послужить мотивацией для обучения новым социальным навыкам, когда в этом имеется необходимость. Супруги узнают характер и причины своего дисфункционального взаимодействия, а терапевт должен всячески помогать им, направляя к изменениям.

Очень часто, даже после большого числа супружеских сессий, люди выбирают конкретные случаи из своего прошлого взаимодействия, чтобы подтвердить то, как они действуют в настоящей ситуации. Например, жена говорит, что отклонила приглашение ее мужа отправиться на прогулку за город, потому что во время подобной поездки в прошлом году они постоянно спорили из-за того, где остановиться, куда пойти поесть, включить кондиционер или лучше открыть окно. Несмотря на то, что жена может найти оправдание тому, что она жестко реагирует на позитивные предложения своего мужа, все же часто это не тот способ, которым она хотела бы реагировать. Она предпочитает ориентиры «здесь и сейчас», а ориентирами «там и тогда» сыта по горло. В коммуникации, которая рассматривается в контексте негодования и сведения старых счетов, внимание очень недальновидно сосредотачивается на двух деструктивных толкованиях, которые все объясняют: первое – «Я прав, а ты нет», второе – «Не говори мне, что делать». Оба эти толкования причиняют серьезный вред самой цели коммуникативного процесса – оказать влияние на другого человека, чтобы он видел мир так же, как вы. Для того чтобы улучшить общение людям жизненно важно избавиться от этого стремления все объяснить, от этих шор. Работая в этой области, терапевты сталкиваются с самым большим сопротивлением.

Четыре стратегии Готтмана для улучшения супружеской коммуникации

Принимая во внимание всесторонние теоретические и эмпирические исследования брака, которые были проведены Готтманом, неудивительно, что он выделил четыре важных стратегии для улучшения брака (Gottman, 1994). Вкратце эти стратегии можно представить следующим образом:

1. *Успокоиться* – работа Готтмана о психологическом возбуждении учит нас тому, что проблема не будет решена эффективно, когда мы расстроены.

2. *Говорить, не прибегая к защитам* – ряд терапевтических интервенций, которые рассматривались в этой главе, направлены на достижение этой цели.
3. *Подтверждать ценность своего супруга* – это относится к главному определению коммуникации: это процесс, когда вы говорите, слушаете и показываете другому человеку, что вы понимаете его слова. Акцент делается на том, как человек реагирует на эмоциональное состояние своего партнера, и это может находить свое выражение в извинениях, комплиментах, признании его чувств и принятии на себя ответственности за то, что другого человека что-то беспокоит или расстраивает.
4. *Чрезмерное обучение* – эта стратегия включает в себя постоянную работу над улучшением брака и попытки найти новые способы коммуникации и шеринга, когда после каждой конфликтной ситуации партнеры стараются не прибегать к защитам и подтвердить ценность друг друга.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 3:

СОЗДАНИЕ ГРАНИЦ ПРИ ОБСУЖДЕНИИ КОНФЛИКТА

Супругам необходимо договориться о времени, когда они смогут обсудить все то, что их беспокоит. Прежде всего оба супруга должны перед этим хорошо отдохнуть. Лучше всего подойдет начало воскресного дня или вторая половина субботы. Существуют и другие правила, которые следует соблюдать для достижения эффекта: (1) затрагивайте только один вопрос и придерживайтесь его; (2) четко объясните жалобу; (3) продемонстрируйте, что вы понимаете партнера, как только увидите, что он понимает вас; (4) постарайтесь найти альтернативные способы осуществить изменения; (5) получите обратную связь от партнера и (6) продолжайте рассматривать альтернативы и получать обратную связь до тех пор, пока не будет найден компромисс (Bach and Wyden, 1968).

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 4:

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОЙ МЕТАКОММУНИКАЦИИ

Иногда терапевту бывает легче продемонстрировать лучший способ коммуникации посредством ролевой игры с одним из парт-

неров в присутствии другого. Терапевт принимает конкретные сообщения, которые человек пытается донести, и проводит санацию этих сообщений, избавляя их от гнева, нападок и насмешек. Терапевт воплощает потребности, желания и фрустрации любящего партнера. Он может начать это упражнение словами:

«Я хочу попробовать выразить то, что вы сказали мне за последние несколько минут. Мы поменяемся с вами местами и сделаем вид, будто вы разговариваете со своим супругом. Таким образом, я хочу убедиться, что правильно понял ваши мысли и чувства. Я хочу поведать вашему мужу (вашей жене) все эти мысли и чувства так, что ему не придется прибегать к защитами. Если это мне удастся, ваш партнер, в конечном счете, будет способен лучше понимать вашу точку зрения» (Snyder, 1992, p. 27).

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 5: РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ ДЛЯ СИМВОЛИЧЕСКОГО ИСЦЕЛЕНИЯ

Процесс успешного представления друг другу историй одновременно представляет собой процесс самораскрытия, самопознания и любящего принятия. Супругам, которые имеют эмоциональные запреты, часто бывает легче общаться на символическом языке, нежели буквально. Супругам, вступающим в конфликты, может быть легче поглаживать своего супруга или говорить ему комплименты или сообщать о своих собственных пороках сначала в форме рассказа. Терапевты могут облегчить этот тип коммуникации, попросив супругов составить «выдуманные» истории друг для друга. Какие типы историй следует придумывать супругам? Это не важно, так как сюжет историй будет основан на бессознательном материале. Основное правило заключается в том, что история помогает супругу понять то, что чувствует рассказчик. Чтобы попасть в этот образ, попробуйте убедить супругов поделиться их историями. Когда один супруг рассказывает свою историю, супруг, который слушает, должен удобно расположиться, чтобы воспринимать историю. Нет необходимости обсуждать историю. Они должны просто получать удовольствие от представления информации и получения.

1. Придумайте историю о ваших отношениях с супругом, которая подтверждает ваше благоразумие, что вы вступили с ним или с ней в брак. История может быть реальной или придуманной, затрагивать прошлое или будущее и быть простой или сложной.

2. Придумайте историю об отношениях с вашим супругом, которая подтверждает ваши самые страшные опасения в отношении вашего мужа или жены.
3. Придумайте историю, в которой вы и ваш супруг живете после всего счастливо. Опишите, что вы сделали, чтобы все закончилось счастливо.
4. Придумайте историю о том, как в один прекрасный день вы, как в кино, войдете в тело другого. Опишите все события и ваши переживания.
5. Придумайте историю о том, как вы и ваш супруг были детьми, которые вместе отправились в увлекательное путешествие.
6. Придумайте историю о том, что ваши дети стали родителями, а вы и ваш супруг – детьми.
7. Придумайте историю о том, что ваш супруг является единственным представителем его пола во всем мире.
8. Придумайте историю о том, что вы проходите испытание, чтобы доказать то хорошее, что вы привнесли в отношения. Расскажите другую историю о том, что бы вы рассказали судье, если бы вам пришлось подтвердить то хорошее, что привнес ваш супруг в ваши отношения.
9. Придумайте историю, в которой вы берете своего супруга в путешествие, чтобы увидеть духов из прошлого и будущего (Howard, 1991).

Комплексные программы

К числу наиболее популярных комплексных программ обучения тому, как общаться на более глубоком уровне, относятся: терапия улучшения отношений – Relationship Enhancement Therapy (Guerney, 1977); курс, ориентированный на создание образа объектных отношений – the object-relations-oriented Imago Course (Hendrix, 1988); эклектичный тренинг коммуникации PAIRS (Turner and Gordon, 1995) и центрированная программа Хендрикса и Хендрикса (Hendricks and Hendricks, 1993). Курс, в который входят все эти программы, рассчитан на несколько недель, занятия проводятся ведущими-профессионалами, которые работают с группами пар.

В терапии улучшения отношений – первой программе коммуникации, которая хорошо себя зарекомендовала, – людей обучают четко выражать свои чувства и мысли, и принимать выражение мыслей и

чувств партнера. Применяя на практике серию структурных упражнений, партнеры приобретают навыки критики и облегчения своей коммуникации, изменяя свой стиль выражения и обучаясь тому, как достигать конструктивных решений в конфликтных ситуациях.

Этот подход, основанный на обучении навыкам, существенно отличается от курса, ориентированного на создание образа объектных отношений, когда прослеживается связь между супружескими моделями и детскими образами, партнеры работают с болью, которая переживалась в прошлом, а также с потребностями и фрустрациями, которые имеют место в настоящем (Hendrix, 1988). Супруги начинают осознавать свой «образ», который сочетает в себе людей, оказавших влияние на них в раннем возрасте (родители, сиблинги, родственники, друзья, учителя и т.д.). Затем они анализируют то, как эти образы влияют на избирательное восприятие партнером их сильных и слабых сторон. Упражнения на создание образов позволяют исследовать личные чувства, связи с прошлым и основные межличностные стили. Многие упражнения оказывают эмоционально возбуждающее воздействие на партнеров, способствуют их раскрытию и вызывают наибольшую трудность. Например, в одном упражнении участники записывают все положительные черты, которые характеризуют людей, оказавших на них влияние в детстве, а затем все негативные черты, характеризующие этих людей. Далее они описывают все позитивные и негативные черты, которые они видят у своего партнера. Когда истории прошлого сравниваются с тем, что говорится о настоящем, участники могут увидеть, что их реакции на определенные позитивные и негативные характеристики являются переносом их детских реакций.

Тренинг обучения PAIRS основан на теории объектных отношений, гуманистических техниках Вирджинии Сатир и подходах к обучению бихевиоральным навыкам. Курс рассчитан на 120 часов. Основатели курса, Тернер и Гордон (Turner and Gordon, 1995), описывали его следующим образом:

«[Данный курс] подразделяется на пять частей: коммуникация, разрешение конфликта, понимание себя, чувствительность и сексуальность, заключение соглашения. Участников обучают новым способам строить отношения и разрешать конфликтные ситуации до тех пор, пока не начнут лучше осознавать себя. Затем они учатся освобождаться от гнева, принимать на себя ответственность за свои потребности и развивать спо-

способность понимать, слушать и отдавать. Впоследствии они переходят к работе над вопросами, связанными с чувствительностью и сексуальностью. В последние недели участникам дается схема разрешения самых трудных для них вопросов, что является обязательным шагом на пути улучшения отношений и достижения согласия».

Эти упражнения представляют собой экспериментальные опросники, которые проводятся устно и письменно. Например, в одном упражнении супругам дается большой перечень «внутренних характеристик», которые отражают различные аспекты личности и проявляются в различных типах ситуаций с разными типами людей (например, «Бетти Крокер» – характеристика домашней хозяйки; «Гамлет» – размышляющая трагическая жертва и «Рокфеллер» – баснословное богатство и огромный контроль). Как только супруги составят списки своих характеристик, они начинают играть в игру, напоминающую сватовство, для того чтобы «Охотник за приключениями» в муже совпал с «Амелией Эрхарт» в жене. Посредством обсуждения характеристик, которые явно дисгармонируют, встречаются слишком часто или недостаточно часто, или характеристик, которые их пугают, супруги поддерживают безопасный, структурированный формат для анализа и разрешения ряда других наболевших вопросов.

Хендрикс и Хендрикс (Hendricks and Hendricks, 1993) предложили централизованную программу, которая содержит в себе многие составляющие программы PAIRS. В своей программе они выделили три основных аспекта успешной коммуникации: осознание, честность и обязательства. Здесь все упражнения направлены на то, чтобы супруги осознали на новом и более глубоком уровне то, как они могут укрепить свои отношения. Приведем в качестве примера одно из таких упражнений. Логическое обоснование и инструкции этого упражнения, которое называется «Два шага», следующие:

Многие пары сталкиваются с проблемами, связанными с чтением чужих мыслей и самообманом. Проблема, связанная с чтением чужих мыслей, включает в себя то, что люди не видят или не говорят того, что мы хотим, потому что мы уверены в том, что наши партнеры должны уже знать о том, что действительно любят нас. Проблема, связанная с самообманом, состоит в том, чтобы не замечать происходящего или не говорить об этом, а притвориться, что другие тоже не могут этого видеть.

Иными словами, мы не получаем желаемого и необходимого нам, потому что не признаем правды и не выражаем должным образом наши желания и потребности. Следующее упражнение поможет вам выразить словами, как обстоят дела в ваших отношениях и какими вы хотели бы их видеть. Встаньте лицом друг к другу. Вы поиграете в словесный пинг-понг, в котором будете по очереди завершать вслух следующие предложения.

«Это происходит так _____».

«То, чего я хочу, это _____». Закончите эти предложения и передайте ход партнеру (1993, pp. 102–103).

Выполнение данного упражнения позволяет партнерам вывести на поверхность инсайты и желания друг друга.

Все эти программы направлены на то, чтобы партнеры научились разрушать свои защитные механизмы и становиться самими собой, рискуя и находя верные для себя способы. Лавеман и Борк (Laveman and Borck, 1993) свели большое число коротких программ по улучшению супружеской коммуникации к шести простым, но весьма эффективным руководящим указаниям. Эти шесть простых предложений выглядят так:

1. Научитесь посылать сообщения типа «я чувствую».
2. Оставайтесь в настоящем.
3. Избегайте разрушительных утверждений и реакций.
4. Споры и конфликты должны быть короткими – не более десяти минут.
5. Научитесь тому, как завершать споры, – допустите мысль о том, что вы сделали что-то неверно, и принесите свои извинения.
6. Никогда не притворяйтесь.

В ПОМОЩЬ СТУДЕНТАМ

Терапевтический диалог (Коммуникация)

1. Приведите идеальные для вас способы, к которым вы прибегаете для разрешения конфликтов в вашем браке.
2. Какие наиболее деструктивные линии поведения и позиции проявляются вами в супружеском конфликте?

3. Какие линии поведения и позиции, которые проявляются вами в супружеском конфликте, вы относите к наиболее конструктивным?
4. Назовите наиболее конструктивные и деструктивные линии поведения и позиции, которые проявляются в супружеских конфликтах ваших друзей и членов семьи.
5. Как вы можете изменить свой стиль общения, чтобы сделать идеальный стиль более реалистичным?

Тест 1: Обсуждение различий

Используя модифицированную форму письменного упражнения, разработанного Л'Абэйтом (L'Abate, 1992), и выделяя ежедневно двадцать минут для ведения письменного диалога друг с другом, супруги могут поработать над разрешением проблем, связанных с напряжением, которое вызвано их различиями. Супругам дается восемнадцать характерных особенностей, по которым они обычно находятся на разных полюсах (см. часть III, Основной принцип адаптивности). Под руководством терапевта они выбирают для обсуждения какой-то вопрос, по которому их мнения полярно расходятся. На данном этапе этот вопрос не очень сильно их беспокоит, но они оба соглашаются с тем, чтобы имеют по нему серьезные разногласия. Затем в последующие дни они постепенно переходят к обсуждению более сложных вопросов. Каждое такое упражнение (письменный диалог) начинается с того, что каждый из них дает ответ в письменном виде на следующие вопросы:

1. Приведите два примера того, как в семье ваших родителей сочеталась полярная черта личности А и полярная черта личности В.
2. Что происходит, когда вы демонстрируете полярную черту личности А, а затем полярную черту личности В?
3. В диапазоне между двумя крайними чертами личности, представленными в паре полярностей, с которыми вы работаете в настоящее время, отметьте точку, где вы сейчас находитесь. Где, по вашему мнению, находится ваш партнер?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Незначительное проявление этой черты				Средние показатели			Сильное проявление		

4. Используя данную шкалу, покажите, где бы вам хотелось, чтобы находились эти две черты в вашем случае, в случае вашего супруга.
5. Какие шаги вы бы могли сделать для изменения вашей позиции по этой шкале, чтобы ваше идеальное представление стало более реалистичным? Дайте подробное объяснение.

После того как эти упражнения будут выполнены в письменной форме, супруги должны договориться о времени, когда они смогут встретиться и обсудить свои результаты. Если существуют расхождения реальных и идеальных оценок, посмотрите, сможет ли обсуждение привести к общему мнению. Затем участники записывают то, что они узнали из этого разговора, и обмениваются своими наблюдениями.

Тест 2. Опросник навыков общения

Инструкции: ниже перечисляются навыки общения. Оцените каждый из этих навыков и определите, насколько они характерны для ваших отношений. Прежде чем осуществлять шеринг с супругом, отметьте пять навыков, которые вы бы хотели усовершенствовать в течение следующих нескольких месяцев. Устройте со своим супругом сессию, на которой будет предпринят мозговой штурм, чтобы понять, как можно усовершенствовать эти навыки.

1	2	3	4	5
Никогда	Редко	Иногда	Часто	Очень часто

1. Как часто вы обсуждаете со своим супругом приятные события, произошедшие за день?
2. Как часто вы обсуждаете со своим супругом неприятные события, произошедшие за день?
3. Обсуждаете ли вы со своим супругом вопросы, по которым у вас возникают разногласия или трудности?
4. Обсуждаете ли вы со своим супругом вопросы, интересующие вас обоих?
5. Принимает ли ваш супруг во внимание ваше состояние в данный момент, а именно: что он говорит и как это говорится?
6. Когда вы начинаете задавать вопрос, знает ли ваш супруг о том, что вы хотите спросить?

7. Узнаете ли вы о том, что чувствует ваш супруг, по выражению его лица и жестам?
8. Избегаете ли вы в разговоре с супругом обсуждения определенных вопросов?
9. Объясняет ли ваш супруг или выражает свои чувства взглядом или жестами?
10. Обсуждаете ли вы со своим супругом какие-то моменты, прежде чем принять важное решение?
11. Может ли ваш супруг сказать, насколько удался у вас день, не спрашивая об этом?
12. Ваш супруг хочет посетить близких друзей или родственников. Вам не очень нравится находиться в их обществе. Скажете ли вы ему (ей) об этом?
13. Обсуждает ли с вами ваш супруг вопросы, относящиеся к сексуальной сфере?
14. Используете ли вы со своим супругом слова, имеющие специальное значение, не совсем понятное другим?
15. Как часто ваш супруг бывает в дурном настроении или дуется?
16. Можете ли вы со своим супругом обсуждать свои самые сокровенные мысли, не теряя при этом самообладания или не испытывая смущения?
17. Предпочитаете ли вы не рассказывать своему супругу то, что может представить вас в невыгодном свете?
18. Вы и ваш супруг отправляетесь в гости к друзьям. Друзья говорят нечто такое, что заставляет вас переглянуться друг с другом. Вы поймете друг друга?
19. Как часто тон голоса вашего супруга может сказать вам столько же, что и сама информация, которую он вам сообщает?
20. Как часто вы обсуждаете со своим супругом свои личные проблемы?
21. Чувствуете ли вы, что ваш супруг часто знает заранее то, что вы пытаетесь сказать?
22. Вы скорее будете обсуждать свои интимные вопросы со своим супругом, чем с кем-то другим?
23. Можете ли вы по выражению лица своего супруга сказать о том, что он чувствует?
24. Если вы со своим супругом отправляетесь к друзьям или родственникам и один из вас начинает что-то говорить, может ли

другой вмешаться так, чтобы не возникло ощущения, что разговор прерван?

25. Обсуждаете ли вы совместно со своим супругом самые разные вопросы?

Ключ к шкале опросника навыков общения

1. По всем пунктам (за исключением 8, 15 и 17) следует подсчитать сумму баллов, отмеченных клиентом. Например, цифра 5 (очень часто) соответствует 5 баллам и т. д.
2. По пунктам 8, 15 и 17 подсчет баллов обратный. Здесь предлагается оценить негативное или неэффективное поведение. Например, цифра 5 (очень часто) соответствует 1 баллу, который и прибавляется к общему результату, а цифра 1 (никогда) – 5 баллам.
3. По пунктам 5, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 21 и 24 баллы берутся из опросника супруга. Подобное смещение обусловлено тем, что сюда включаются оценки супруга. В итоге учитываются собственные описания и оценки супруга. Таким образом, общая сумма баллов может быть точно подсчитана только тогда, когда оба супруга принимают участие в опросе.
4. Чтобы получить общую сумму баллов по невербальной коммуникации, подсчитайте баллы по пунктам 6, 7, 9, 11, 15, 18 и 23. Путем вычитания этой суммы из общего результата можно получить отдельную сумму баллов по вербальной коммуникации.

Нормативные данные опроса	Общий итог	Невербальная коммуникация	N
Мужья, которые счастливы в браке	X = 05.1	29.3	24
Жены, которые счастливы в браке	X = 105.4	28.9	24
Мужья, имеющие нарушения	X = 81.6	23.2	24
Жены, имеющие нарушения	X = 81.1	23.2	24

Источник

Navran, L. (1967). Communication and adjustment in marriage. *Family Process*, 6 (2), 173–184.

План групповой сессии для четырех-пяти супружеских пар, работающих с проблемой общения

- I. Психологические и образовательные стратегии
 - A. Минимальные ежедневные требования к общению
 - B. Различные стили супружеского общения
 - C. Влияние отношения на коммуникацию
 - D. Анатомия супружеских споров
 1. Язык тела
 2. Язык эмоций
 3. Вербальный ряд и поведение
- II. Тесты (выполняются самостоятельно супружескими парами, результаты обсуждаются до того, как они начнут принимать участие в групповом обсуждении)
 - A. Обсуждение различий
 - B. Опросник навыков общения
- III. Терапевтический диалог (идет обсуждение в парах, затем групповое обсуждение).
(Супружеские пары последовательно, пункт за пунктом обсуждают каждый вопрос.)
Во время группового обсуждения терапевт вместе с парами анализирует, каким образом можно достичь желаемых целей во взаимоотношениях путем изменения сверхамбициозных, заоблачных ожиданий.
Зная ситуацию в своей семье, в семьях друзей и родственников, супруги меняют свои ожидания на более реалистичные, и у них повышается мотивация для изменений.
- IV. Терапевтические интервенции.
Проведение одной или нескольких интервенций на примере супружеской пары. Шеринг. После демонстрации следует групповое обсуждение дополнительных интервенций.
 - A. Различные объяснения поведения супруга и собственного поведения по методу Уилли.
 - B. Понимание супруга через исследование его личных мотивов.
 - C. Создание границ при обсуждении конфликта.
 - D. Моделирование позитивной метакоммуникации.
 - E. Рассказывание историй для символического исцеления общения.

- V. Мотивация и время на осуществление изменений.
Групповое обсуждение.

Библиотерапия

- Gordon, L. (1993). *Passage to intimacy*. New York: Fireside.
- Gottman, J. and Silver, N. (1994). *Two-part harmony: Why marriages succeed or fail*. New York: Simon and Schuster.
- Gray, J. (1994). *What your mother couldn't tell you and your father didn't know: Advanced relationship skills for better communication*. New York: HarperCollins.
- Hendricks, S. And Hendricks, C. (1993). *Centering and the art of intimacy handbook*. New York: Fireside.
- Luquet, W. (1996). *Short-term couples therapy: The imago model in action*. New York: Brunner/Mazel.
- Macauley, R. And Betcher, W. (1993). *The seven basic quarrels of marriage: Recognize, defuse, negotiate and resolve your conflicts*. New York: Ballantine.
- Notarius, C. And Makman, H. (1994). *We can work it out: How to solve conflicts, save your marriage and strengthen your love for each other*. New York: Putnam.

Видеотерапия

- Мистер и Миссис Бридж*. (*Mr. and Mrs. Bridge*, 1991) Режиссер Джеймс Айвори. Фильм повествует о том, как эмоционально холодные супруги бок о бок сосуществуют и общаются.
- Сцены из супружеской жизни*. (*Scenes from a Marriage*, 1973) Режиссер Ингмар Бергман. В этом фильме анализируется то, как распадается брак.
- Двое в пути*. (*Two on the Road*, 1967) Режиссер Стэнли Донен. После двенадцати лет совместной супружеской жизни общение представляет тот единственный ключ, который может спасти их счастье.

Вопросы для профессионального роста (Коммуникация)

1. Какие важные телесные, аффективные и вербальные сообщения для оценивания супругов можно отметить в рамках тера-

пии? Какую обратную связь относительно стилей общения следует представлять супругам, на каком этапе терапии это следует делать?

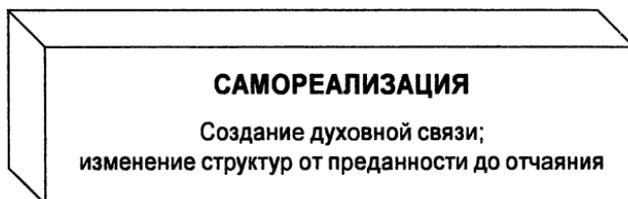
2. Как вы думаете, когда лучше всего работать с проблемами коммуникативных навыков и негативного отношения, которые лежат в основе проблем общения?
3. Какая позиция терапевта будет наиболее правильной при рассмотрении гендерных различий в коммуникативных потребностях, а также стилях общения? Как можно сохранить нейтральную позицию в отношении гендерных различий и помочь супругам испытывать большее удовлетворение стилем своего общения?
4. Как следует действовать терапевту, когда стиль общения одного партнера характеризуется критикой и презрением, в то время как другой партнер пассивен и испытывает чувство вины?

ЧАСТЬ IV

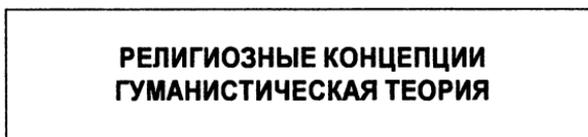
ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП САМОРЕАЛИЗАЦИИ:

СОЗДАНИЕ ДУХОВНОЙ СВЯЗИ

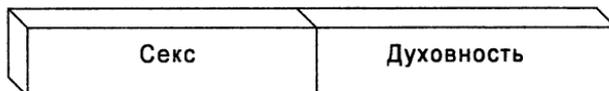
Принцип 4:



Составные
концепции:



Блоки
конструкции:



Ключевая идея: СВЯЗЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ: ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ И ТЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОДЫ

Я скорее бы жил в мире, в котором моя жизнь окружена тайной, чем в мире настолько маленьком, что мой разум может его понять.

Гарри Эмерсон Фосдик

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЧЕРЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА И ДОВЕРИЕ

Самореализация через обязательства перед партнером и доверительное отношение к нему – один из основных способов развития человеком своего внутреннего потенциала, для того чтобы достичь духовной целостности и испытывать удовлетворение от своей жизни. Это форма самоактуализации, которая делает возможным гармоничное объединение многих разных аспектов личности. Самореализация через обязательства и доверие – это часть психической эволюции личности, описание которой было дано многими исследователями в области теории личности, включая Юнга (1939, 1965), Гольдштейна (1939) и Адлера (1927). Имеющие обязательства и доверяющие супруги могут успешно объединить свой опыт раздельного и совместного существования вместе с чувством связанности со всем миром. Таково мое собственное определение того, что значит духовная полнота в продолжительных отношениях.

Если партнеры не могут достичь самореализации посредством обязательств и доверительного отношения, чаще всего они сообщают об отсутствии чувства любви и о неспособности ощущать «связь» со своим партнером. Это представляет серьезную угрозу стабильности пары, а также способности партнеров эффективно выстраивать три остальных основополагающих принципа – устойчивости, социальной поддержки и адаптации.

Краеугольный камень самореализации в супружеской терапии складывается из сочетания трех различных теоретических перспектив: восточные религии (в том числе иудаизм, буддизм, даосизм и дзен), западные религии (иудео-христианские религиозные течения) и экзистенциальные теории личности (такие, как теории Маслоу, Фромма и Мэя). Это вступление отражает, как каждое представление о мире определяет отношения между супружеским удовлетворением и индивидуальной реализацией в рамках соответствующей структуры веры. В наше время исследователи, теоретики и клиницисты достаточно много заимствуют у каждой из этих перспектив, занимаясь поиском клинически важных способов отобразить взаимосвязь между индивидуальным ростом и супружескими отношениями.

ОРГАНИЗОВАННАЯ РЕЛИГИЯ, ДУХОВНОСТЬ И БРАК

*Боль заставляет вас думать, мысль делает вас
мудрым, а мудрость делает боль переносимой.*

Восточная мудрость

Повзрослев вместе с так называемым «поколением бэйби бумерз»*, психотерапия созрела до того, чтобы также обратиться к вопросам религии и духовности. Это был непростой шаг. Еще до появления психотерапии и «лечения разговором», у истоков которого стоял Зигмунд Фрейд, религия рассматривалась многими психологами как эволюционная стратегия, помогающая справиться с ситуацией. Религия воспринималась как средство для достижения цели на пути к самореализации, а не кульминацией реализации человека. Подобно Карлу Марксу, который называл религию опиумом для народа, социальные психологи считали, что когда люди с минимальными внутренними и/или социальными ресурсами нуждались в помощи, они обращались к религии за поддержкой. В целом, организованная религия рассматривалась большинством светских психологов как что-то такое, что потенциально душит человеческую свободу, что предлагает готовые массовые решения вместо индивидуальных экзистенциально важных ответов, к тому же решения антинаучные.

* Поколение, родившиеся в период демографического взрыва после Второй мировой войны. – *Прим. переводчика.*

Несмотря на то, что психологи могли критиковать организованную религию, традиционно они отмечали сильную роль теистической и не-теистической духовности (например, роль нематериального мира) в том, что она стимулирует индивидуальный смысл жизни, прививает надежду, создает мотивацию к изменениям и является неотъемлемой частью переживаний самореализации (James, 1890; Jung, 1939; Maslow, 1970).

В отличие от большинства других регионов западного индустриального мира, где организованная религия пришла в упадок за последние двадцать пять лет, население Соединенных Штатов Америки продолжало обращаться к религии и духовности для укрепления супружеских отношений. Например, Бергин и Йенсен (Bergin and Jensen, 1990) сообщают, что две трети всего населения Соединенных Штатов считают, что традиционные религиозные взгляды очень важны для них. Поскольку ценности, в которых подчеркивается важность семейной жизни, способствуют тому, чтобы брак был успешным, и поскольку любая религия, в сущности, укрепляет и усиливает ценность семьи, у супругов, имеющих сильную веру, наблюдается тенденция высоко ценить семейную жизнь и качество их семейных отношений. Будучи профессионалами, светские семейные терапевты также выделяют и поддерживают семейные ценности, поощряя и вознаграждая как женщин, так и мужчин за то, чтобы семейные обязательства шли наравне или выше других обязательств (Jensen and Towle, 1991). Все больше светских семейных терапевтов также пытаются включить религиозные и/или духовные ценности своих клиентов в свою терапевтическую работу.

Научное понимание религии и роли религии в жизни человека должно начинаться с концептуального анализа, который отличает многие определения и значения «религиозного» мира. Психологи создали много моделей, которые выделяют различные параметры религиозности, и попытались разработать континуум переживаний от высокоорганизованных религиозных ритуалов и убеждений до личностных, эволюционирующих, нетеистических, духовных позиций и указаний в жизни. Например, модель, разработанная Бейтсоном и Вентисом (Bateson and Ventis, 1982) предполагает, что религиозность имеет три центральных измерения: внешнее измерение, относящееся к тому, насколько часто человек обращается к религии для удовлетворения своих социальных потребностей в любви и безопасности; внутреннее измерение, относящееся к тому, насколько часто человек обращается к религии, чтобы получить отчетливые ответы на экзистенциальные вопросы (например, «Каково назна-

чение брака?»); и измерение поиска, к которому человек обращается, ведя диалог на экзистенциальные темы, не ограниченный временем.

Этические и терапевтические проблемы могут возникнуть, когда религиозные или духовные модели терапевта представляются в ложном свете – как светские или универсальные решения – или когда терапевты предполагают, что они разделяют религиозные убеждения своих клиентов. В одном из исследований, где рассматривались религиозные модели терапевтов, был сделан следующий вывод. Порядка 45% относились главным образом к измерению поиска, 32% – главным образом к внутреннему измерению и 32% – к внешнему измерению (Shafranske and Malony, 1990). Предположение о том, что клиент или супруги разделяют те же самые религиозные и/или философские принципы в жизни, что и терапевт, может ослабить терапевтический альянс и привести к недоразумениям. Например, терапевт может наивно полагать, что он или она разделяет те же самые религиозные убеждения, что и супруги, так как они относятся к одной и той же религиозной конфессии. Если терапевт видит определенные религиозные свидетельства этому, например, определенные ответы на вопрос «почему», когда речь идет о супружеской верности (внутреннее измерение), и разделяет эти убеждения, то его действия могут отдалить супругов, для которых «почему» относительно супружеской верности необходимо анализировать через самые разные противоречивые философские источники (измерение поиска). Или же отдалить супругов, для которых чтение вслух Библии в домашнем кругу просто часть социального ритуала (внешнее измерение). Терапевтический навык заключается в том, чтобы понять, откуда пришел клиент, и отойти от своих основ, чтобы работать с системой взглядов клиента.

Процент обращения к религии или религиозным концепциям, как ни странно, достаточно высок. Шафранске и Мэлони (Shafranske and Malony, 1990) пришли к следующему выводу: несмотря на то, что по результатам исследования менее 20% клинических психологов утверждали, что организованная религия была главным источником их духовности, терапевтические интервенции с фокусом на религии были нередки. Больше половины психологов из данной выборки сообщали об использовании религиозных понятий или концепций и больше трети респондентов рекомендовали участие в религии клиента. 7% молились вместе с клиентом и 24% сами молились за клиента.

Обывателю может показаться, что пасторские консультативные услуги, предлагаемые организованными религиозными группами, и ус-

луги, которые предлагают профессиональные семейные терапевты, – одно и то же. Необходимо признавать и понимать как различия, так и сходства между пасторским консультированием и супружеским консультированием. На первый взгляд, фокус на проблеме одинаков как в пасторском консультировании, так и в супружеском консультировании. Подобно различным школам супружеского консультирования, организованные религии представляют парадигматический инструментарий для разрешения основных супружеских конфликтов. В проповедях и групповой работе с парами при церкви делается акцент на необходимости в близости, коммуникативных проблемах между партнерами, сексуальной реализации, гендерных ролях, препятствиях вознаграждениям, прощению и разрешению разногласий.

Однако два подхода имеют принципиальные различия в процессе нахождения решений. Пасторы-консультанты находят решения в учении своих религиозных доктрин, применяя универсальные директивы для конкретной пары. Семейные терапевты стремятся помочь клиентам найти единственные в своем роде личные ответы, которые соответствуют эволюционному этапу жизни клиентов, их индивидуальным потребностям и культурному контексту. Светские супружеские консультанты помогают выявить ценности и важную жизненную философию в паре, в то время как пасторы-консультанты помогают супругам понять значение жизни и ценностей, свойственных определенной религиозной доктрине. Иными словами, пасторы-консультанты находят религиозные решения в контексте возможностей, которые позволяет религия; светские консультанты в своих решениях основываются на персонологическом и культурном контексте пары. Когда религия становится частью этого персонологического и культурного контекста, светским терапевтам необходимо по максимуму использовать преимущества этого.

Светским супружеским терапевтам во всех случаях необходимо внимательно относиться к доступным ресурсам в рамках религиозного сообщества клиентов, а также признавать и включать религиозные ценности, важные для супругов. Однако когда религиозная доктрина сочетает в себе проблемы супругов, и далее мы подробнее остановимся на этом, светскому терапевту следует обращать внимание и противостоять ограничивающему характеру системы верований, помогая супругам творчески разрешить те проблемы, с которыми они сталкиваются.

И все-таки религия совсем не панацея. Религия может создать так же много проблем, как и предложить пути решения уже существующих (Prest and Keller, 1993). Проведенные исчерпывающие исследо-

вания демонстрируют, что фундаментальные религии, которым свойственно буквальное перфекционистское видение человека, создают абсолютно нереалистические ожидания для своих адептов. Люди постоянно обнаруживают себя и своих любимых в роли грешников и неудачников, и тогда в большом количестве имеют место дисфункции настроения, поведения и взаимодействия.

Возьмем, к примеру, случай Боба и Джоан. После двадцати лет супружеской жизни они начинают подумывать о разводе. Оба партнера праведные католики. Джоан считает, что с ней плохо обращаются, и чувствует себя настолько подавленной, что рассматривает возможность развода, невзирая на то, что это идет вразрез с учением церкви. За все время терапии Боб акцентирует внимание на том, что Джоан ведет себя предательски, просто рассматривая возможность развода. Очевидно, что Боб полагает, что они должны жить вместе, вне зависимости от того, насколько они несчастливы в браке и как их брак ухудшается. Он не может сосредоточиться на ее жалобах, так как для него они блекнут при сравнении с ее намерениями разрушить супружеские узы, что в его представлении более страшно. Он чувствует себя нравственно выше, даже несмотря на то, что в течение двадцати лет оскорблял свою жену, игнорировал свои обязанности по дому и держал в страхе детей.

Иногда люди воспроизводят конфликты, связанные с религией, которые имели место между их родителями или с предыдущими супругами. Случай Джона может послужить примером этого. Он воспитывался в семье, в которой люди оскорбляли друг друга, что стимулировало независимость в раннем возрасте. Когда ему было семь лет, все свое свободное время он работал в отцовском магазине автозапчастей. Он никогда не мог удовлетворять свои желания или ему никогда не позволялось отклоняться от его обычного графика. Несмотря на то, что он пытался быть послушным, его никогда не вознаграждали за это. Родители всегда находили недостатки в его поведении. Для Боба было крайне важным придерживаться церковных заповедей. Он испытывал внутренний импульс следовать букве закона, чтобы успокоить своих родителей – теперь это нашло свое выражение в том, что авторитетом для него была Церковь. Когда Боб понял истоки своей религиозной страстности и проработал свою фрустрированную потребность в одобрении, его гнев и враждебный настрой по отношению к жене начал ослабевать. Он также начал принимать то обстоятельство, что все может закончиться разводом, если он не будет осуществлять работу над собой. Следовательно, религиозная страстность использовалась

Бобом в качестве психологической защиты. Она предохраняла его от тревоги по поводу того, что он столкнется со своими собственными ошибками и ему придется принять на себя ответственность за свое поведение. Подобные защиты и проекции – явление довольно распространенное. Люди часто переносят фрустрированную зависимость или потребность в проявлении заботы на свою религиозную группу.

Несмотря на то, что светские терапевты считают, что существуют разные реалии и разные способы регулирования отношений, они знают, что должны помогать своим клиентам и направлять их, чтобы те, в конечном счете, выбрали только одну или несколько моделей поведения, которые будут как адаптивными, так и ответственными в нравственном отношении. Например, если человек имеет связь, вопрос здесь не просто в том, хочет ли он или она отводить этому время в своей жизни. Терапевтам необходимо помогать женщинам и мужчинам рассматривать свои решения в социальном/этическом контексте – взвешивают ли они то влияние, которое окажет их решение на семью, детей и любовника/любовницу.

Только посредством анализа ценностей клиента терапевт может помочь клиенту и подвести его к удовлетворяющим нравственным и психологическим моделям поведения. Когда эти ценности формулируются для супругов в религиозном контексте, терапевту помогает признание этого контекста и использование его в процессе решения проблем. Когда ценности определяются в более приватной духовной обстановке полезно отводить время на то, чтобы понять ценностную систему, которая получила развитие у клиента или пары, и то, как она проявляется. Анализ духовных ценностей помогает не только направлять клиентов к важным личностным решениям, он также способствует пониманию терапевтом клиентов во всех их проявлениях.

Чаще всего ценности религиозных доктрин согласовываются с гуманистическими ценностями. Этот метод может оказаться очень эффективным для квалифицированного терапевта, который может помочь супругам найти подтверждение определенным ценностям из различных источников их жизненного пространства. Например, ДиДжузеппе, Робин и Драйден (DiGiuseppe, Robin, and Dryden, 1990) пролили свет на то, что три иррациональных процесса мышления, постулируемые рациональными эмотивными терапевтами и представляющие собой сущность психопатологии (требовательность, низкое чувство собственного достоинства и низкая толерантность к фрустрации), также несовместимы с иудео-христианской философией. И все же эти ирра-

циональные мысли могут проявляться у рационально настроенных и религиозных клиентов, так как они часто неправильно истолковывают философское ядро их религиозных верований. В процессе изучения более рациональных путей мышления выясняется, что светские и религиозные ценности становятся более гармоничными, что не остается незамеченным, и возникает больше вероятности того, что произойдут серьезные личностные изменения.

Колтко (Koltko, 1990) представил руководящие указания относительно того, как мудрый терапевт может лучше всего включить религиозные и духовные ценности клиента в программу лечения. Во-первых, он подчеркивает, что важно знать официальную версию о принадлежности человека к определенной религии или его кредо, а также знать то, что значит для него эта религия или кредо. Я могу проиллюстрировать это на примере одна буддистская пара, которая проходила у меня лечение. Вера была центральным моментом связи этих людей, отношения между ними строились на ежедневных совместных занятиях медитацией. Понимание того, что буддизм был для них главным образом механизмом для близости как партнеров, позволило мне усилить эту составляющую в их отношениях. Во-вторых, Колтко подчеркивает, что терапевту важно быть восприимчивым к культурным особенностям и иметь представление о «горячих клавишах» для конкретных религиозных групп. Например, в иудаизме много говорится о браках между разными национальностями, у мормонов – большое внимание уделяется представлению о свободе воли (расширенное представление о свободной воле, которое включает в себя решение проблем через прилежную работу и силу воли), а у «Свидетелей Иеговы» запрещается дарить подарки в традиционные праздники. Восприимчивость к культурным особенностям может помочь использовать адекватное оценивание того, как религия влияет на проблемы супругов. Далее следует отметить, что «бывшие» или «неактивные» члены религиозных конфессий могут, как и прежде, находиться под влиянием религии и руководствоваться этим. Среди наших клиентов была женщина, которая раньше принадлежала к «Свидетелям Иеговы», но когда у нее завязались прекрасные отношения с другой женщиной, она была твердо убеждена в том, что она совершила грехопадение и заплатит за свое счастье тем, что никогда не попадет в рай. В терапии делался фокус на модифицировании ее системы верований, чтобы сделать возможным продолжительное оценивание религиозных ценностей и ритуалов, которые помогали ей, и отказаться от веры в те, которые она считала интеллекту-

ально и эмоционально невыполнимыми. И, наконец, терапевтам следует обращаться к религиозной вере клиентов, чтобы содействовать исцелению, поощрять прощения и увеличивать вклад партнеров.

Как ни странно, ряд философов отнесли психотерапию к категории одной из многих религий мира: она также представляет мировоззрение с многочисленными решениями и обещаниями о спасении. Стандер и коллеги (Stander, and colleagues, 1994) представили десять сходных позиций в целях традиционных религий и целях психотерапии: «(а) поощрять ощущение перспективы, (б) давать смысл жизни (в) представлять ритуалы, которые трансформируют и соединяют, (г) представлять социальные поддерживающие связи, (д) структурировать общество и устанавливая этические нормы, (е) представлять идентичность и наследие членам, (ж) поддерживать семьи, (з) облегчать позитивные изменения у индивидов, (и) искать физическое и эмоциональное благополучие у членов и (к) проводить обучение среди членов».

Применение, причем как организованной религии, так и психотерапии, может варьироваться в зависимости от уровня развития индивида. Когда дети или взрослые становятся жертвами неадекватного воспитания, у них отсутствует основное чувство доверия другим и уверенность в собственных способностях. Потребность в поддержке извне, приверженность религиозной доктрине или светской терапевтической доктрине становятся адаптивным навыком, помогающим справиться с ситуацией. Все догмы обещают вознаграждения всем своим последователям. Адепты чувствуют себя в большей безопасности и в меньшей степени ощущают свое несовершенство, следуя букве закона.

По мере того, как люди становятся более уверенными в себе и более зрелыми в отношении своей жизни, многие из них подходят к тому, что начинают чувствовать, что у них имеются некие внутренние ресурсы. Они могут выносить суждения и управлять своим поведением, вне зависимости от системы вознаграждений и порицаний со стороны их друзей и семьи. Здесь они способны отойти от точных учений определенной веры или школы психического здоровья и прийти к иной вере. Подобная, более зрелая вера характеризуется рядом известных признаков, в том числе способностью ставить что-то выше себя, жить в соответствии с духовными ценностями, иметь серьезные обязательства, не имея определенности; проявлять открытость к иным духовным ценностям; расширять сферу социальных и человеческих интересов, а также найти значение и цель жизни. Это на самом деле высшие цели, которые выражаются теологами восточных религий, иудео-христианскими рели-

гиями и современными теориями личности. Таким образом, все три подхода начинаются с одних и тех же вопросов и, в конечном счете, получают те же самые ответы, но приходят они туда разными путями.

ВОСТОЧНЫЕ РЕЛИГИИ, САМОРЕАЛИЗАЦИЯ И СУПРУЖЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ

Иудаизм, досизм, ден и йога приобретают чрезвычайную популярность среди представителей западной цивилизации, которые ищут пути к тому, чтобы сократить стресс и разработать некую систему ценностей, гармоничную особенностям характера человека и способную интегрировать конфликтные потребности и требования, с которыми сталкиваются современные супруги. Все восточные религии призваны помогать человеку в том, чтобы найти путь к самореализации. Самореализация – это более глубокий путь познания «истины» о мире – она выше пяти известных нам чувств. Несмотря на то, что восточные религии очень отличаются друг от друга, в них можно выделить четыре общих положения (Jagdish, 1977).

Первое положение заключается в том, что конечная истина лежит в личном опыте. Нет эмпирических доказательств, оценивающих любовь одного человека к другому. Уверенность в том, что ты любим или тебя не любят, идет от личного опыта истины, которая не нуждается в обсуждении или подтверждении. Подобным образом, путь к супружескому счастью основывается на личных инсайтах – а не на уроках, полученных от других. Каждый человек должен брать на себя личную ответственность за то, чтобы найти свой путь к супружескому счастью. Когда человек рассчитывает получить совет от других относительно того, что ему делать или что говорить, это только мешает путешествию. Последние слова, слетевшие с уст Будды и обращенные к Ананде, резюмировали это указание оставаться верным своему личному опыту. Он сказал «Аппа дипо бхава» – «Будьте сами светом для себя». В браке каждый из нас должен находить свой собственный путь к тому, чтобы быть отзывчивым, любящим, ответственным супругом, и для каждого из нас эмоциональные, поведенческие и философские пути будут уникальными. Нет свода правил или простых директив. Каждый человек должен совершенствовать свою собственную истину о мире и истину в браке.

Отчасти парадоксально и то, что вопросы личности являются центральными в восточных религиях, и наряду с этим большое внимание уделяется роли учителей, наставников или гуру. Тем не менее, роль

гуру состоит в том, чтобы быть живым примером того, кто следует внутренней истине, и поощрять учеников поступать так же.

Второе положение состоит в том, что существует единство в многообразии. Восточные религии рассматривают все вещи как взаимозависимые и взаимосвязанные. То, как жена реагирует на грязное белье мужа, разбросанное на стуле, связано с тем, какой разговор у них состоится за столом, что в свою очередь взаимосвязано с тем, как они будут завтра реагировать на кризисную ситуацию на работе. В супружеских отношениях не существует простых причин и следствий. Все события взаимосвязаны и являются частью более длительных отношений.

Третья аксиома постулирует, что каждый человек представляет собой небесное создание. В каждого человека заложен потенциал к тому, чтобы обрести в себе Бога. Каждый из нас способен прийти к просветлению внутри себя. Создатели статуи Будды изваяли божество с бесконечно разными лицами, чтобы подтвердить именно это положение: все мы способны к благочестию. Благочестие светится в каждом лице. Индусское приветствие «Намасте» – также отражает это основное предположение о природе человека.

Представление о возможной божественности делает супружеские отношения очень эмоционально окрашенными. Партнеры, которые придерживаются восточной философии, приходят к пониманию того, что человек, с которым он или она хочет прожить жизнь, несет в себе все-ленское духовное или божественное начало, и что супруги могут засвидетельствовать и преклоняться перед этим духовным началом, когда они занимаются поиском своего духовного начала или благочестия. Вера в духовную добродетель супруга делает человека более вежливым, он проявляет большую заботу, больше осознает потенциал их отношений.

Четвертое положение говорит о том, что все люди несут ответственность за то, как они используют свою энергию. Энергия каждого человека может быть высвобождена и направлена в верном направлении для личностного развития. Психология учения йоги строится на том, что в человеке должны быть открыты семь каналов, по которым направляется энергия. Эти центры психической энергии или сознания называются чакрами, и они соответствуют семи точкам, расположенным вдоль спинного мозга. Первая чakra находится у основания спинного мозга и связана с утверждением человеком своей обособленности от других человеческих существ. Вторая чakra находится несколькими дюймами выше уровня половых органов и преимущественно

связана с сексуальными действиями и реакциями. Третья чakra расположена на уровне пупка и отвечает за власть, влияние, превосходство и самоконтроль. Многие люди растрачивают всю свою энергию уже на этих трех уровнях.

Индивидуальная реализация и супружеская реализация обычно требуют достижения более высоких уровней энергии. Четвертая чakra, расположенная на уровне сердца, связана с состраданием, эмпатией и проявлением заботы. Пятая чakra, расположенная в области горла, сфокусирована на обучении, творчестве и религиозном поведении. Шестая чakra, расположенная между бровями, связана с развитием космического видения – энергия затрачивается на то, что обозреть мир извне личности, таким образом, во многом мир предстает таким, каким его увидело бы некое, объективное и независимое от нашего сознания существо, если бы оно смотрело на нас сверху. Для седьмой чakры, расположенной на макушке головы, дается следующее описание:

«Место, где человек разрушил привязанность к какой-либо одной перспективе. Чakra связана с мудростью, это место творческого интеллекта, сфера безупречных идей. Это центр интеграции, где объединяются рассудительность и пронизательность правой стороны сознания и с интуицией левой стороны сознания. В этом центре два способа познания объединяются в один. Седьмая чakra известна как лотос из тысячи лепестков. Это центр высочайшего состояния сознания. Именно здесь перестают существовать различия между наблюдателем и наблюдаемым, познающим и знающим. Человек становится тем, кто познал сущность бытия, обрел сверхсознание» (Jagdish, 1977).

Ясно, что на уровне четвертой чakры духовное слияние с супругом может быть достаточно сильным, и люди, которые способны расходовать энергию на этом уровне, не видят какой-либо отчетливой дифференциации между самими собой и своим браком, своими супругами и самими собой. Поскольку их общее сознание вышло за пределы «Я»-ориентации, брак поднялся на более высокий, более целостный уровень. Ниже мы обнаружим, что теория личности Маслоу очень похожа на теорию чакр в йоге.

Подводя итог всему вышесказанному, следует отметить, что восточные религии отводят супружеским отношениям более широкий контекст саморазвития. Сильный брак может содействовать человеку в его духовном развитии. Восточные религии делают сильный акцент на единении человека со всей природой, и поэтому они обычно поощря-

ют страсть в супружеских отношениях. *Камасутра* (Burton and Muirhead-Gould, 1963) основана на идее, что просветления (лотоса из тысячи лепестков) лучше всего достигать через различные позы сексуального взаимодействия с партнером по духу. Подобным образом и в даосизме сексуальная любовь может трансформироваться в тип поклонения, когда супруги становятся друг для друга воплощением божественного (Watts, 1959).

В западной интерпретации восточных религий иногда делается акцент на приоритете индивидуальности над супругами или отношениями. Истиной в конечной инстанции становится путешествие в одиночку, которое нельзя разделить с кем-либо еще. На самом деле некоторые могут сказать, что лица, которые заняты поиском американизированной версии восточного знания, иногда слишком центрированы на самих себе, чтобы обращать внимание на задачи, с которыми они сталкиваются в браке! Просветление происходит тогда, когда развод, вероятно, уже остался далеко позади. Восточные религии по-разному определяют важность брака. На одном полюсе находятся адепты индуизма (религии, которую исповедуют 80% населения Индии), для которых брак почти обязателен и символизирует объединение всех семей (Mulatti, 1995). На другом полюсе находятся последователи дзен, которые не делают особого акцента на супружеских отношениях.

ИУДЕО-ХРИСТИАНСКИЕ РЕЛИГИОЗНЫЕ ТРАДИЦИИ, САМОРЕАЛИЗАЦИЯ И СУПРУЖЕСКАЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ

Многие пары в Америке по-прежнему идентифицируют свою принадлежность к одной из многих иудео-христианских религий. Иудео-христианские религии разделяют некоторые черты с восточными религиями, но между ними существуют и очень важные различия. Наиболее яркое отличие в том, что в восточных религиях человек должен сам искать ответы, а иудео-христианская традиция делает очень большой акцент на том, чтобы ее последователи неукоснительно соблюдали все заповеди.

Современные движения в иудейской и христианской традициях поддерживают и укрепляют ценность крепких супружеских отношений. Основной принцип в иудео-христианских религиях заключается в том, что существует только один Бог, а каждый человек является творением Бога. Это создает чувство единства всех человеческих существ. Партнеров объединяет любовь друг к другу, но также и их отношение к Богу,

поскольку каждого из них создал Бог. Это связано с восточным представлением о божественности человека, хотя и выражается косвенно.

Во-вторых, в ортодоксальных иудео-христианских учениях утверждается, что люди были созданы для того, чтобы служить Богу, и если они хорошо выполняют свое предназначение, то им уготована вечная жизнь на небесах. Представление о вечной жизни является центральным в иудео-христианской традиции. Через создание нравственных, чистых и отдающих отношений человек не только получает радость от жизни, но и удостоверяется в том, что он обретет свое место в вечности. Преданность другому человеку или благие дела также являются Промыслом Господним.

В-третьих, душа представляет собой важнейшее явление в жизни человека. Подобно восточным традициям существует познание, которое выходит за пределы пяти чувств. Самая важная часть нашей природы – не быть застигнутыми в нашей коме. Будучи творениями Господа Бога, мы разделяем свою божественную мудрость. С верой мы можем повысить свое понимание вселенной до действительно космического уровня. Наша душа является хранилищем этой божественной мудрости.

В-четвертых, пренебрежительное отношение к душе человека – это грех, за которым последует наказание. Поиск духовной мудрости – вот наказ иудео-христианской традиции. Альтернативой правильному пути будет проклятие за то, что человек пошел по пути неверному. Безусловно, во многих восточных религиях существует вера в реинкарнацию человеческих душ, когда наша следующая жизнь определяется тем, как мы вели себя в этой. Но многие иудео-христианские идеи сводятся к тому, что грех может привести к вечному проклятию. В мире очень много пар с серьезными нарушениями, которые не разводятся из-за того, что развод есть грех, который можно связать с вечным проклятием. Подобная позиция – «сделать правильно, чтобы избежать наказания» – свойственна многим бракам на Западе. С точки зрения терапии, сильный акцент на греховности является основной мотивацией к тому, чтобы задуматься над тем, какова роль человека в этих отношениях. Кроме того, способность искупить свой грех создает мотивацию для изменений. Никогда не поздно увидеть свет.

Пятый принцип заключается в том, что человек никак не может повлиять на Промысел Божий, равно как и земная мудрость не может до конца открыть его. Многие вещи в иудео-христианской традиции необходимо принимать на веру. Познание всего, что интересует человека, невозможно. Когда супруги сталкиваются с трудностями, то мо-

жет вообще не быть определенного ответа на вопрос, почему один человек причиняет боль другому или почему те или иные кризисы в данной семье имели место. Способность принимать происходящее сродни восточному понятию единства в многообразии.

Терапевтам необходимо осторожно анализировать, насколько ключевыми являются эти вопросы веры для отдельных лиц или супругов, которые принадлежали или принадлежат к организованной религии. Такие центральные представления, связанные с организованной верой, могут служить мотивацией к изменениям, парализовать человека страхом или создать целительный рефрейминг неминуемых раздоров между супругами.

ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ, САМОРЕАЛИЗАЦИЯ И СУПРУЖЕСКАЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ

Супружеские терапевты обычно не имеют образования в области самых крупных религиозных учений мира и того, как эти религии влияют на супружеские отношения. Мотивация человека, потребности и ценности представляются с позиций великих психологов гуманистического направления. Не обращаясь за помощью к Создателю или к теологии, эти психологи пытались объяснить, как ценности, духовность и потребность в росте эмоционально влияют на развитие человека и раздоры между супругами. Теории личности и структурные теологии многое связывает, но можно говорить и о бесчисленном множестве инсайтов и вкладов, уникальных для «человекоцентрированного» подхода к ценностям.

Самая популярная и наиболее исследованная теория личности – гуманистическая теория личности Маслоу (Maslow, 1970). Маслоу утверждал, что люди имеют мотивацию действовать определенным образом, чтобы сократить напряжение. Иногда люди пытаются удовлетворить потребности в выживании или безопасности (D-потребности [дефицитарные]). В другое время мотивацией выступает потребность в самоактуализации и реализации своего потенциала (В-потребности [связанные с бытием]). Удовлетворение D- потребностей всегда должно предшествовать удовлетворению В-потребностей. Таким образом, когда муж устал, у него не будет мотивации вести важный разговор со своей женой – у него возникнет желание отправиться спать.

Так Маслоу описал иерархию человеческих ценностей. Самые сильные и наиболее непреодолимые – физиологические потребности в пище,

питье, отдыхе, кислороде, крове и сексуальных отношениях. Эти потребности будут всегда превалировать над другими потребностями, если самоактуализированные решения человека не будут мотивировать его к воздержанию во имя более высоких целей. Далее следуют потребности в безопасности, которые требуют создания упорядоченного, стабильного и предсказуемого мира. На этом уровне мы имеем домашний комфорт и предсказуемую постоянную работу. Третий уровень потребностей – это потребность принадлежать кому-то и любить. Как только реализовываются потребности в безопасности и человек чувствует психологическое удовлетворение, он начинает стремиться реализовать потребность в любви и привязанности. Потребности в любви и привязанности удовлетворяются главным образом нашими супругами, но группы в сообществе, друзья и родственники также очень важны. Далее возникает потребность в реализации чувства собственного достоинства. Когда удовлетворены более низкие потребности, становится важным получить уважение, признание и статус от других, а в особенности от своего супруга. Самые высшие потребности – это потребности в самоактуализации. Эти потребности варьируются у разных людей, но все они указывают на то, что человеку необходимо реализовать свой высший потенциал.

Маслоу считал, что хорошее психическое здоровье является синонимом самоактуализации. Как только все наши потребности удовлетворены, мы способны полностью реализовать свой человеческий потенциал, и мотивированы использовать этот потенциал бескорыстно, чтобы способствовать благосостоянию других. Самоактуализирующийся супруг любит и принимает любовь без всяких условий. Исследования по самоактуализации личности, которые проводил Маслоу, показали, что следующая группа личностных качеств ассоциируются с оптимальным психическим здоровьем:

1. Они могут видеть реальность – не принимают на веру кривляние других людей и понимают более глубокие мотивы других людей так же, как и свои собственные мотивы.
2. Их отличает свежесть восприятия – они живут настоящим моментом, черпая вдохновение в окружающих образах и звуках.
3. Они способны к высшим переживаниям – имеют опыт выхода за пределы своего «Я».
4. У них высокая степень этического осознания, и они способны различать добро и зло.
5. У них философское чувство юмора.

6. Их отличают глубокие социальные интересы, и они чувствуют родство с другими людьми.
7. Они способны устанавливать глубокие межличностные связи.
8. Они демократично настроены и свободны от предрассудков.
9. У них имеется потребность в уединении, и они способны быть очень обособленными от других, чтобы следовать намеченному курсу в своих исканиях.
10. Самоактуализирующиеся личности автономны и независимы.
11. Самоактуализирующиеся личности отличаются спонтанностью, скромностью и естественностью.
12. Самоактуализирующиеся личности разрешают проблемы и имеют ощущение миссии в жизни.
13. Самоактуализирующиеся личности демонстрируют высокую степень принятия самих себя, других и природы.
14. Самоактуализирующиеся личности не следуют моде. Они предпочитают идти своим путем.
15. Самоактуализирующиеся личности – личности в высшей степени творческие.

Ясно, что самоактуализирующаяся личность находится в самом выгодном положении, для того чтобы развивать жизнеспособные здоровые супружеские отношения. И наоборот, супружеские отношения, которые являются в высшей степени удовлетворительными, помогают удовлетворить D-потребности так, чтобы человек мог быстрее прийти к самоактуализации.

Теория Маслоу во многом перекликается с восточными философскими системами. Они разделяют мысль о том, что люди имеют тенденцию к самоактуализации, которая способствует позитивному росту. В теории Маслоу, так же как и в восточных философских учениях, в качестве самых высших уровней реализации человеческого потенциала рассматривается трансцендентность, более отчетливое видение реальности, свой путь и забота о других. Эти разные уровни человеческих потребностей связаны в процессе развития подобно тому, как связаны чакры в йоге.

Гуманистическое направление было формально организовано в духовное сообщество, которое получило название Этическое культурное сообщество – гуманистическая (нетеистическая) религия, в основе которой лежало представление о том, что люди реализуют свое духовное предназначение, непосредственно устанавливая глубокие и важные отношения с другими людьми.

Этическое культурное сообщество рассматривает брак как одну из наиболее важных областей для собственного роста и открытий. Несмотря на то, что мы можем воспринимать многое в мире посредством пяти чувств, по мнению Этического культурного сообщества, нам никогда не будет доступен непосредственный опыт. Скорее, мы приходим к пониманию себя косвенно, через наши рефлексивные отношения с другими. Близкие другие, в особенности супруги, являются своего рода зеркалом, которое мы используем для того, чтобы увидеть наше настоящее «Я». Через это взаимодействие с другими людьми мы приходим к пониманию своей личности (например, являемся ли мы зависимыми, независимыми, веселыми, депрессивными), своих потребностей (например, каковы наши сексуальные потребности, потребности в близости, потребности в автономии, потребности в признании) и своих ценностей (например, насколько важны для нас дети, семья, ритуалы, обязательства).

Эти самые основные составляющие самопознания можно выявить только через интенсивное взаимодействие с другими. Иногда наши супруги представляют нам кривое зеркало, и тогда мы злимся и испытываем негодование из-за отражения, которое видим. Но в целом брак дает уникальную возможность узнать о том, что мы собой представляем, и осуществить необходимые изменения, чтобы стать тем, кем мы хотим быть. Описанные Маслоу самоактуализирующиеся личности, которые были приведены выше, это такие личности, которые, имея успешные социальные отношения, заключили своего рода брак между тем, что они видят, и тем, к чему они стремятся. Таким образом, успех в близких отношениях и самореализации становятся синонимичными процессами для гуманистически ориентированных людей. (D. Montogna, personal communication, May 1995)

Главы 8 и 9 построены на этих трех основных философских принципах. Однако содержание главы, посвященной проблемам сексуальности, построено главным образом на когнитивно-бихевиоральных оценках и программах научения. Она была включена сюда, поскольку автор предпочитает рассматривать сексуальность через призму духовности, а также оценивания ролей, которые играют близость, обязательства и преданность в формировании мышления супружеских терапевтов.

ГЛАВА 8

СЕКСУАЛЬНОСТЬ И СУПРУЖЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

*Одно ложе, разные сновидения.
Китайская мудрость*

СЕКСУАЛЬНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Оценивание сексуальности в супружеских взаимоотношениях

Существуют два совершенно разных направления для формирования концептуального представления о сексуальных проблемах, с которыми сталкивается пара: модель сексуального терапевта и модель супружеского терапевта. В соответствии с традиционной моделью сексуального терапевта все сексуальные проблемы – это проблемы пары, а не только того партнера, у которого проявляются те или иные симптомы. Сексуальные проблемы реальны и первичны, а это означает, что нет необходимости разрешать другие проблемы в супружеских отношениях, чтобы понять и рассмотреть динамику сексуальных отношений. Причины сексуальных проблем соответствуют духу нашего времени: тревога исполнения, супружеский гнев, проблемы со здоровьем и страх близости. Техники сексуальной терапии обычно носят прямой характер: дать достаточное образование в этой сфере, восстановить нормальное психическое состояние и обучить навыкам. Фокус делается на том, чтобы представить проблему.

С другой стороны, традиционные семейные терапевты рассматривают секс как симптом или метафору для более дисфункциональных аспектов супружеских отношений. Человек может обратиться с проблемой импотенции, а реальными причинами, обуславливающими проблему, будут плохая коммуникация, враждебность, силовые манипуляции или сексуально-ролевые проблемы, которые к тому же затрагивают многие другие области супружеского функционирования. Мно-

гие из этих проблем можно разрешить, только для этого необходимо работать с теми аспектами исходной семьи, в которых кроются корни этих проблем. Все это требует системного анализа той роли, которую играет каждый партнером и которая сохраняет проблему. Если сексуальная проблема обусловлена состоянием здоровья или возникла вследствие другой травмы, не имеющей отношения к браку, то это все равно оказывает сильное влияние на отношения, поскольку приводит к появлению чувства вины и несоответствия при сексуальных дисфункциях. Семейные терапевты работают со всем спектром супружеских отношений и допускают, что сексуальная проблема будет разрешена по мере проработки других проблем.

Научные исследования показывают, что очень многие пары с дисфункциями действительно имеют проблемы, которые распространяются на область сексуальных отношений. Когда основной жалобой являются нарушения в браке, где-то от 50 до 85% супругов также сообщают о важных сексуальных проблемах (Metz and Weiss, 1992). Однако сексуальные проблемы часто могут существовать и возникать в здоровых браках у образованных партнеров. Было выявлено, что когда супруги имеют очевидные сексуальные дисфункции в браке, одна треть супругов также имеют значительные супружеские дисфункции, способствующие развитию проблем в сексуальной сфере, а две трети супругов состоят в хорошем браке. Очевидно и то, что проводить лечение сексуальных дисфункций в счастливых браках намного легче, чем в браках, в которых люди несчастливы.

Точка зрения, которая рассматривается в данной книге и поддерживается большинством экспертов в данной области, состоит в том, что на возникновение сексуальных проблем оказывает влияние множество факторов, и необходимо использовать обе модели в работе с разными парами в разное время, чтобы обеспечить наиболее эффективное оценивание и лечение проблемы.

ПРИРОДА СЕКСУАЛЬНОГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ

*Подобно всем мужьям, я начинал со страсти,
а закончил привычкой.*

Джордж Бернард Шоу

Получение удовлетворения от сексуальных отношений является важным аспектом для большинства браков. Что считать сексуальной удовлетворенностью? Все это очень индивидуально. Некоторые стереотипы – не более чем крупница истины. Согласно одному из таких

стереотипов, сексуальное удовлетворение мужчины очень сильно связано с частотой и характером сексуального взаимодействия, тогда как сексуальное удовлетворение женщины чаще связывают с тем, насколько она удовлетворена отношениями в целом. Классический пример этих различий показан в фильме с Вуди Аленом, когда Дайана Китон говорит: «Секс без любви – это пустой опыт», Ален парирует: «Да, но из всех вариантов пустого опыта, этот один из лучших». Эти стереотипы показывают две общие области, которые открывают для мужчин и женщин возможности получить сексуальное удовлетворение: необычное сексуальное поведение и разнообразие в отношениях. Во многих исследованиях показывается, что молодые женщины действительно уделяют большое внимание отношениям как необходимому условию для сексуального удовлетворения, в отличие от молодых мужчин. Мужчины бывают приятно удивлены тем, что с возрастанием положительных эмоций и удовлетворенности браком секс становится намного лучше, причем как для них самих, так и для их жен.

Оггинс, Лебер и Верофф (Oggins, Leber, and Veroff, 1993), основываясь на особенностях культуры, предлагают соблазнительное объяснение того, почему у женщин среднего класса возникает такая сильная потребность иметь «хорошие отношения» до того, как они позволят себе «хороший секс». Исследователи постулируют, что представительницы среднего класса особенно склонны к тому, чтобы идеализировать свои супружеские отношения, так как традиционно они очень зависели от своих мужей как эмоционально, так материально. Брак представлял чрезвычайно важные отношения в их жизни и обеспечивал им времяпрепровождение, стимул, близость и смысл жизни. Когда вы посмотрите на женщин, которые материально и эмоционально более независимы от своих мужчин, вы увидите, что эти женщины ценят теплые отношения с друзьями и семьей так же, как и дружеские отношения со своим супругом. Супружеские отношения представляют собой один из многих важных аспектов в их жизни, и они надеются, что получают из других поддерживающих систем то, что не очень охотно дают им мужья. Не делая такой сильный акцент на важности супружеских отношений, эти женщины способны лучше фокусироваться на том, чтобы получать удовлетворение от сексуальных отношений, даже когда в их отношениях с партнером в целом наблюдаются проблемы. И действительно, исследования Оггинса, Лебера и Вероффа показали, что американки африканского происхождения, которые были материально и эмоционально состоятельны, не связывали факто-

ры, характеризующие отношения, с сексуальным удовлетворением в той же степени, как это делали представительницы афро-американской расы и представительницы европейской расы, которые материально и эмоционально зависели от своих мужей.

Харлберт, Апт и Рабель (Hurlbert, Apt, and Rabehl, 1993) сделали вывод, что женщины связывают уровень сексуального удовлетворения с различными элементами сексуального поведения: 82,6% – испытывали сильное удовлетворение от куннилингуса (орального стимулирования женских половых органов), 68,4% – от полового акта, 14,3% – от мастурбации с переживанием оргазма при сексуальном взаимодействии с супругом, 4% – от мастурбации и переживания оргазма без участия супруга, 3,2% – от возбуждения партнера, 8,6% – от оральной стимуляции полового члена и 5,3% – от анального секса. Среди женщин, которые принимали участие в этом исследовании, была 161 женщина из Армейского общественного центра для жен военнослужащих военного комплекса Форт Худ. Говоря о том, какие ожидания они связывают с сексуальной удовлетворенностью, женщины признавались, что испытывали большее удовлетворение, если они ощущали психологическую близость со своими мужьями, были способны выражать свои чувства, когда сексуальные действия доставляли им удовольствие, испытывали сексуальное возбуждение в самых разных ситуациях, имели сильное половое влечение, и высокую активность, большая часть которой приводила к оргазму. Иными словами, к сексуальной удовлетворенности приводило не какое-то впечатляющее, магическое число оргазмов, а было важно, что значительный процент сексуальных взаимодействий приводил к оргазму. Единственное и самое важное, от чего больше всего получали удовлетворение женщины – это прелюдия (если сравнивать ее с самим сексуальным актом и тем, что происходило после). В общем, многогранность отношений дает больше шансов на получение сексуальной удовлетворенности, чем разнообразие самих сексуальных действий.

На практике это означает, что мужчины должны быть способны отвечать на следующие вопросы, если они заинтересованы в том, чтобы их жены получали сексуальное удовлетворение от их отношений. Что моя жена подразумевает под близостью? Что я могу сделать для того, чтобы она почувствовала эту близость? Знаю ли я о том, какие необычные действия приводят мою жену в состояние эротического возбуждения? Знаю ли я, какими действиями я могу доставить своей жене удовольствие? Удовлетворена ли моя жена частотой своих оргазмов?

К сожалению, это исследование не дает возможности оценить уровень удовлетворенности, который получают от разнообразных сексуальных действий сами мужья. Тем не менее, в других исследованиях, которых тоже проводилось немало, было выявлено, что мужчины предпочитают более разнообразные акты, в отличие от женщин; им нравится вступать в половой акт в необычных местах и в необычное время. Именно все новое, отличное и запрещенное мужчины находят в высшей степени возбуждающим.

Вопрос о том, насколько важны оргазмы для женщин, стал ключевым для сексопатологов с того самого момента, как на рубеже XIX-XX веков было признано, что женщины испытывают оргазм. В исследовании (Hurlbert, Apt, and Rabehl, 1993) женщины сообщали о том, что имели 8,8 половых актов в течение трех недель. 25% этих половых актов завершались оргазмом жены. Эти данные подтверждают результаты, о которых сообщал Кинси (Kinsey, 1953), 40% сексуально активных замужних женщин сообщали о том, что они испытывали оргазм только в 10% совокуплений. И, напротив, когда женщины сообщали о куннилингусе, они достигали оргазма в 81% случаев. Очевидно, что отсутствие оргазма – нормальная разновидность женской сексуальности, в частности, когда сексуальные действия ограничиваются половым актом. Мужчины в настоящем исследовании сообщали о 97% случаев наступления оргазма в результате полового акта за тот же период времени. Мужчины испытывали 100% оргазм от анального полового акта (женщины сообщали о 0%), 100% от самоудовлетворения (женщины сообщали о 98%) и 100% от мастурбации с помощью супруга (женщины сообщали о 83%). Принимая во внимание то обстоятельство, что конкретная пара хочет сделать оргазмы жены более частыми, следующие два правила представляются очень полезными:

1. Всегда помните: «сначала женщины». Это общее хорошее правило оказывается эффективным, поскольку очень часто женщинам для достижения оргазма помимо самого полового акта требуется больше слов, больше предварительных ласк и больше других действий. Кроме того, мужчины после наступления у них оргазма вообще становятся более закрытыми, теряют интерес к взаимодействию, расслабляются и их клонит в сон. Если мужчина первым испытывает оргазм, очень часто доведение женщины до оргазма становится больше похожим на «неприятную работу», нежели на эротическое или душевное переживание. С возрастом мужчинам также необходимо больше предва-

рительных ласк для того, чтобы достигать эрекции и сохранять ее. Все же различия во времени, которое требуется для достижения оргазма мужчиной и женщиной, остаются важными для многих пар. В тех случаях, когда имеет место обратное и женщина быстрее мужчины может достичь оргазма, сначала следует довести до оргазма мужчину, а затем женщину.

2. Мастурбация – это искусство, которым может овладеть практически каждый. В продаже имеется множество очень полезных книг, которые обучают навыкам мастурбации в контексте гетеросексуальных браков. Классической принято считать работу Хеймана и ЛоПикколо «*Как испытать оргазм*» (Heiman and LoPiccolo's *Becoming Orgasmic*). Она написана для искушенных дилетантов, но может быть использована и терапевтом-практиком в качестве руководства, если он хочет узнать, как научить супругов действовать.

В процессе жизни критерии сексуальной удовлетворенности у мужчин и у женщин претерпевают изменения. В частности, было отмечено, что изменения, которые переживают мужчины, очень бросаются в глаза. В 1994 году учеными в госпитале «Синайская гора» в Нью-Йорке (Schiavi, Mandeli, and Schreiner-Engel) было проведено уникальное исследование, в котором эмпирически анализировались причины, которые приводят к супружеской удовлетворенности у здоровых мужчин зрелого возраста (старше сорока пяти лет), в сравнении с сексуальной удовлетворенностью молодых женщин. Давно установлено, что с возрастом мужчины сообщают о снижении уровня полового влечения, сексуального возбуждения и сексуальной активности. И все же они не говорят о меньшей сексуальной удовлетворенности. Очевидно, что три фактора (влечение, возбуждение и активность), столь важные для молодого мужчины для того, чтобы он получал удовлетворение от секса, не являются единственно важными факторами для более зрелого мужчины. Шиави и коллеги (Schiavi and colleagues) выявили, что к основным факторам, определяющим степень сексуального удовлетворения мужчины, наряду с сексуальной активностью относились качество супружеских отношений и настроение мужчины в целом. Мужчины старшего возраста, которые были эмоционально близки со своими женами и не страдали депрессией, говорили о самом высоком уровне сексуального удовлетворения. Эти предположительно женские факторы, связанные с взаимоотношениями, по-видимому, становятся также важными для мужчин, когда те достигают более зрелого возраста.

Работая с каждой конкретной парой, важно определить их идиосинкратичные уровни удовлетворенности, принимая во внимание характерное для обоих полов поведение и более общие вопросы, связанные с их отношениями. Опросник сексуальной удовлетворенности (см. тест 1 в конце данной главы) – хорошее начало для анализа этих вопросов. Терапевты могут видоизменить его и добавить любые вопросы, которые кажутся им подходящими.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 1: МЕТАФОРА «ГАНДИКАП»

Чаще всего пара сталкивается с нарушениями в сексуальной сфере, когда один партнер хочет иметь более разнообразные сексуальные отношения или иные виды сексуального контакта, а другой партнер этого не хочет. Когда человек позволяет своему более возбужденному партнеру осознать то, что их отправные точки объективно отличаются друг от друга, у того появляется мотивация изменить свое поведение с тем, чтобы подвести своего партнера к той же самой отправной точке. Полезная терапевтическая метафора, которая увеличивает уровень удовлетворенности супругов, выполняющих рекомендуемые упражнения дома, состоит в следующем. Супругам надо объяснить, что они, подводя менее возбужденного партнера к большему возбуждению, обеспечивают себя «преимуществами гандикапа» для успешного и возбуждающего контакта. Только подходя к отправной точке в одно и то же время, они могут вместе испытывать возбуждение в течение определенного времени, занимаясь любовью.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 2: ИНФОРМАЦИЯ, КОТОРАЯ НЕВЕРНО ИНТЕРПРЕТИРУЕТСЯ

Сексуальные отношения часто портит одна неприятная вещь. Женщине может не нравиться, что муж шлепает ее, но она никогда не скажет ему об этом. В результате до конца этого сексуального контакта уровень ее удовлетворенности будет произвольно и последовательно сокращаться. Муж терпеть не может то, как жена касается его груди, но боится, что ей будет неприятно, если он упомянет об этом. И таким образом его удовлетворенность постоянно притупляется ее стойкой привычкой делать это. Партнеры могут очень легко научиться давать друг другу обратную связь, когда они занимаются сексом, и сделать это крайне важно. Простое «да» несет в себе четкое сообщение о том, что партнеру это нравится. Если отстранить руку партнера или, направляя его движения своей рукой, показывать ему, что ему следует делать, то это будет понятным сообщением о том, что этим он доставит вам большее удовольствие. Если вы позволяете своему сексуальному

партнеру двигаться в неверном направлении и не говорите ему об этом, это может закончиться плачевно: партнер будет испытывать фрустрацию и замешательство по поводу того, что никто ему не сказал, что он шел по неверному пути.

Обратная связь имеет место не только в процессе сексуального контакта, и поэтому партнерам следует поговорить на эту тему и после близости. Супруги должны обсуждать то, что им не нравится, что они хотели бы испытывать и могут ли они приспособиться к предпочтениям друг друга, по крайней мере, в какой-то степени. Это микроуправление половым актом является серьезным поворотным пунктом для многих супругов. Супругам следует предложить это только тогда, когда они согласятся, что увеличение сексуального удовлетворения – общая цель, а негативная обратная связь в любящей теплой атмосфере – неотъемлемая часть процесса научения.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТИПЫ СЕКСУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ

Что способствует установлению хороших сексуальных отношений? Хорошие сексуальные отношения складываются из сексуальной активности супругов, индивидуальных личностных характеристик и факторов отношений. Самые серьезные проблемы в области сексуальных отношений связаны с тем, что один или оба партнера считают, что они делают в сексе либо слишком мало, либо слишком много. Люди испытывают фрустрацию или злость из-за консервативной или даже странной природы сексуальных предпочтений партнера; или у них имеются проблемы с достижением оргазма, который не совпадает по времени или не отвечает их представлениям. Каждая из этих распространенных проблем будет рассматриваться ниже, причем акцент будет сделан на самопомощи и коррективном обучении. Клиницисты, у которых появится желание поработать с этими дисфункциями, найдут библиографию в конце данной главы очень полезной.

Факторы, которые приводят к сексуальным проблемам

Секс – это эмоция в движении.

Мэй Уэст

Существует пять типов проблем, которые препятствуют сексуальному удовлетворению: биологические факторы, дисфункциональные сексуальные позиции, низкий уровень сексуального общения, отсутствие необходимой информации о сексе и проблемы в отношениях.

Прежде чем предполагать, что проблемы поддаются психологическому лечению, очень важно исключить физиологические проблемы или заболевания (например, почечная недостаточность, проблемы, связанные с обменом веществ, проблемы с позвоночником, диабет) или заболевания, которые могли повлиять на сексуальное функционирование. Необходимо проанализировать влияние лекарств, которые были назначены врачом, наркотиков (алкоголь, марихуана и т. д.) и последствия хирургических вмешательств, которые имели место ранее. Осторожные вопросы об этом очень важны для оценивания.

Во-вторых, почти все люди имеют дисфункциональные сексуальные позиции. Некоторые из этих позиций, вне всякого сомнения, иррациональны (например, «оральный секс – это для молодых»), в то время как другие дают больше оснований для сомнений с философской точки зрения (например, «цель занятий любовью – достижение оргазма» или «каждый человек несет ответственность за то удовольствие, которое испытывает его партнер во время занятий любовью»). Ошибочные убеждения могут разрушить сексуальный контакт так же быстро, как летний шторм может помешать прогулке вдоль берега моря.

Сексуальное общение, третий фактор, обычно сосредоточивается на четырех конкретных навыках:

1. Как инициировать половой акт и как уклониться от полового акта.
2. Специальный или совместный символический язык для обсуждения определенных действий или техник.
3. Как предоставить незамедлительно сексуальную обратную связь, не нарушая при этом «хода процесса».
4. Как разделять сексуальные предпочтения и фантазии.

Адекватная информация в области секса требует дидактического обучения, так как отсутствие необходимой информации о сексе представляет собой четвертое препятствие для сексуального удовлетворения. Все супругам важно знать четыре фазы сексуального реагирования, разъяснение которым было дано Мастерсом и Джонсон (Masters and Johnson, 1966, 1970): фаза возбуждения, фаза плато, фаза оргазма и завершающая фаза. Фаза возбуждения важна для полноты сексуальной реакции. Она имеет место всякий раз, когда человек оказывается в сексуально стимулирующей ситуации (как ее определяет сам человек). Она относится к чувствам удовольствия, возбуждения, желания испытать еще большее возбуждение, а также психологическое возбуждение. В фазе плато отмечается повышение мышечного напряжения и сильное жела-

ние продолжать испытывать подобные ощущения до достижения оргазма. Оргазм длится несколько секунд, когда возбуждение достигает максимальной интенсивности. На завершающей фазе имеет место ослабление сексуального напряжения и большинство мужчин и женщин очень раздражает стимуляция в это время. Каждая из этих фаз должна удовлетворять супругов, так как нарушения могут иметь место на любой из этих фаз. Сексуальное образование должно затрагивать также все области от техники секса до сексуальных дисфункций.

Пятая позиция, о которой уже упоминалось выше, заключается в том, что проблемы в отношениях могут переходить и в постель. Среди наиболее распространенных проблем в отношениях можно выделить следующие: отказ партнера, отсутствие доверия, борьба за власть, разногласия, саботирование сексуальных отношений и общая неспособность осуществлять эффективную коммуникацию (Kaplan, 1974).

Программы улучшения сексуальных отношений, в которых делается акцент на пяти составляющих, были созданы для того, чтобы эмпирически развить способность мужчин к эмоциональной экспрессивности и более точному восприятию сексуальных желаний и потребностей женщин. У женщин после прохождения таких программ наблюдается большее принятие себя, кроме того, и мужчины и женщины говорят о том, что они стали получать большее удовлетворение от своих сексуальных отношений. Неплохой результат для программ, участницы которых встречались раз в неделю на три часа и, в общем, прошли пять сессий (Cooper, 1985; Cooper and Stoltenberg, 1987)!

Роль воздержания в оценивании и лечении сексуальных проблем

Многие сексуальные проблемы, которые супруги представляют в терапии, лучше всего решать, начав с периода воздержания, когда будут предложены оценка проблемы и план лечения. Супруги с сексуальными дисфункциями испытывают очень сильную тревогу, когда терапевт вводит ограничения на сексуальные отношения. Страхи перед тем, что им придется «пройти весь этот путь» интимного сближения, создают ряд второстепенных проблем для тех супругов, которые обращаются с проблемами импотенции, отсутствия влечения или преждевременной эякуляции. Способность исследовать область прикосновений друг к другу, флиртовать и создавать психологическую близость, не осуществляя тут же половой акт, который является предопределенной целью, позволяет супругам стать намного более близкими

друг к другу. Когда коитус не разрешается, то выяснение того, что является сексуальным, включает в себя определение всех типов психологических и физиологических «приятных ощущений». Партнеры, которые вначале сомневались в том, «проходить ли им весь путь», но впоследствии испытывали совершенно невероятные ощущения, поймут, насколько дефокусирование с самого полового акта усиливает все другие чувства и раскрывает энергетические резервы.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 3:

БЫСТРОЕ ОЦЕНИВАНИЕ СЕКСУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

Методика проведения интервью для оценивания сексуальных проблем требует, чтобы клиницист имел достаточно знаний в области DSM-IV сексуальной проблематики и хорошо понимал, насколько непростая задача стоит перед ним – честно объяснить людям, как выглядит их сексуальная жизнь. Ниже приводится блок из десяти предварительных вопросов, которые необходимо задать:

1. Насколько вы удовлетворены своими сексуальными отношениями? Что вы могли бы отметить как самое лучшее? Что вы хотели бы изменить? Что является для вас отталкивающим?
2. Насколько часто секс является для вас обязанностью, физиологической потребностью, взаимно удовлетворяющим духовным актом?
3. Когда вы имеете сексуальную связь с супругом, кто еще, на ваш взгляд, метафорически присутствует с вами – ваши родители или родители вашего супруга, а может быть, и те, и другие? Почему?
4. Насколько вы свободны в своей сексуальности? В чем выражается эта свобода? Это представляет проблему для вас или вашего супруга?
5. Каким вы видите идеальный половой акт с супругом, на что это похоже? Опишите его подробно.
6. Если бы вы имели идеальный половой акт с кем-либо еще, а не с супругом, на что бы это было похоже? Опишите его подробно.
7. Супругов просят, используя образы, визуализировать сексуальные конфликты, которые они переживают, в символической форме. Например, жена обратилась за терапией, потому что ее муж облачался в женскую одежду (кросс-дрессинг). Ему требовалось надевать женскую одежду, для того чтобы испытывать сексуальное возбуждение. Женщина была обеспокоена этим и испытывала отвращение. Когда ее попросили с помощью символических образов охарактеризовать настоящую ситуацию, она представила в спальне себя, окаменевшую как

скалу, и своего мужа в образе огромного мужеподобного существа. Нижняя часть его тела была похожа на хвост русалки, и он метался в поисках воды. Он задыхался без воды в образе женоподобной рыбы, а она, безжизненная как скала, была не в состоянии спасти его и предоставить ему необходимые условия. Анализируя этот образ, она поняла, что испытывала отвращение и разочарование к самой себе, равно как и к мужу. Она чувствовала себя одновременно бессильной и раздраженной.

8. Супругов просят с помощью образов представить идеальный сексуальный контакт в символической форме.
9. Когда ваша сексуальная жизнь страдает больше всего? Какие типы давления и стрессовые факторы испытывает каждый из вас, которые оказывают влияние на вашу способность к сексуальному реагированию? Что нужно, чтобы справиться с такими ситуациями?
10. Насколько важно для вас улучшать свою сексуальную жизнь? Насколько вы готовы реально провести работу, направленную на то, чтобы в вашей сексуальной жизни произошли улучшения?

Целибат (воздержание от сексуального общения)

Существует много причин, почему отношения приводят к прекращению сексуального общения и исчезновению сексуальной близости любого рода. Авна и Вальтц (Avna and Waltz, 1992) выявили девять различных категорий этих причин:

1. Нарушения вследствие несовместимости влечений (Desire discrepancy disorder – DDD), когда влечение одного партнера сильнее или слабее, чем влечение другого.
2. Измена.
3. Эмоциональное, вербальное или физическое насилие.
4. Заболевание, физическое или психическое.
5. Воздержание как осознанно выбранный путь духовного роста.
6. Утрата уважения к супругу.
7. Сексуальное предпочтение представителей того же пола.
8. Страх близости.
9. Низкий уровень полового влечения обоих партнеров.

Семейным терапевтам необходимо обращать особое внимание на целибат, когда решаются другие проблемы, связанные с отношениями. В частности, терапевт должен осторожно оценивать факторы, которые выводят целибат на второй план по отношению к более важным проблемам в отношениях (например, насилие, страх близости, сексуальные предпочтения лиц того же пола).

Некоторые люди считают, что роль секса в продолжительных и преданных отношениях переоценивается. Возможно, люди могут жить счастливо и без секса. А могут ли? Донелли (Donelli, 1993) проводил исследование среди 6029 супружеских пар и выявил, что 16% супругов сообщили о том, что у них не было сексуальной близости за последний месяц. От сексуально активной группы их отличали следующие характеристики: они были более несчастливы в своих супружеских отношениях, говорили о большей вероятности разезда, об утраченных совместных связях и ритуалах, имели мало разногласий в области секса (очевидно, пришли к решению вообще не заниматься сексом). Для них не было характерно физическое принуждение, они были более зрелыми, имели проблемы со здоровьем. Детей у них было меньше, и, как правило, они были дошкольного возраста. Единственное несоответствие между клиническими открытиями Авны (Avna and Waltz, 1992) и эмпирическим исследованием Донелли состояло в том, что Авна выявил связь между насилием и celibатом, а Донелли пришел к совершенно противоположному заключению. К тому же Авна обнаружил, что многие супруги воздерживались от сексуальных отношений в браке, так как в их случае это «работало». Безусловно, необходимо проводить исследования и в дальнейшем, но различия, возможно, вызваны тем, что в качестве примеров были взяты разные пары, а также тем фактом, что Авна использовал клиническое и намного более широкое определение насилия (которое включало в себя вербальное, психологическое и физиологическое насилие), нежели Донелли (который рассматривал только физическое насилие).

Проблемы, связанные с гипоактивным половым влечением

Гипоактивное половое влечение представляет самую распространенную сексуальную жалобу, с которой приходится сталкиваться семейным консультантам. Люди просто слишком устали, они испытывают слишком большой стресс и слишком недовольны, чтобы быть заинтересованными в сексе. Важнейшую роль в лечении отводят методике, которая называется «чувственный фокус», когда пары, получая различные домашние задания, учатся посредством массажа и прикосновений пробуждать свои чувства, обсуждать желания и наслаждаться результатами этих прикосновений.

В чем же суть проблемы? Чрезвычайно низкое влечение или слишком низкая сексуальная активность? Это наиболее распространенный

вопрос, которые задают супруги по поводу секса. Сегодня создается впечатление, что средняя американская пара вступает в сексуальную связь семь раз в месяц. Уровень доходов и образования, по-видимому, не влияют на частоту сексуальных контактов, но с возрастом безусловно, наблюдается спад частоты сексуальных контактов.

Причины гипоактивного полового влечения

Харлберт (Hurlbert, 1993) провел исследование группы из пятидесяти пяти женщин, которые обратились в клинику с проблемой гипоактивного полового влечения, и пришел к выводу, что женщины давали этой проблеме самые разные объяснения. 93% женщин говорили о том, что не получали достаточной близости от своих партнеров, 90% утверждали, что их отношениям не хватало романтики, у 85% отсутствовала сексуальная энергия или мотивация, 84% было трудно возбудить, 75% говорили о недостаточных предварительных ласках, 69% выражали отсутствие сексуального удовлетворения и отсутствие эмоциональной близости и 60% имели проблемы с lubricацией (увлажнением половых органов). Реже женщины объясняли возникновение этой проблемы общим низким уровнем коммуникации в браке (49%); разочарованием браком (47%); частыми ссорами из-за сексуальных отношений (38%); низким уровнем оргазмов партнеров (35%); недоверием к партнеру (21%); недовольством телом (13%); боязнью забеременеть (4%); проблемами с детьми (2%) и проблемами с родственниками (2%).

В исследовании Харлберта (1993) даются указания на то, что женщины объясняют свою гипосексуальность психологическими причинами и проблемами в отношениях. Женщины могут не осознавать, что отсутствие влечения также является результатом того, насколько они психически отстранены или не заинтересованы в том, чтобы «этим заниматься». Люди, которые легко представляют себе самые разные сексуальные сценарии, быстрее достигают психологического возбуждения посредством аудиовизуальной стимуляции, чем те, кто просто смотрит на своего партнера и не представляет себе самые разные образы проявления страсти (Mahoney and Strassberg, 1993). Корни влечения необходимо искать в желании людей активно вовлекать свое воображение и внимание в процесс эротической стимуляции. Многие мужчины и женщины позволяют себе во время интимной близости думать о своих обязанностях по дому или о проблемах на работе. А потом они сетуют на то, что у них отсутствует влечение. Они говорят, что секс стал для них автоматическим действием. И в этом нет ничего удивительного! Одна из основных предпосылок к возникновению чувствен-

ного желания состоит в том, чтобы человек в своих мыслях возносил партнера до небес.

Терапевты, которые понимают степень сексуальной возбудимости каждого из партнеров, будут обладать важной информацией для планирования лечения. Безусловно, сексуальное возбуждение необходимо для того, чтобы сексуальные отношения приносили удовлетворение (но одного только сексуального возбуждения не достаточно). Существуют колоссальные различия в сексуальной возбудимости. Люди, которые стремятся к проявлению чувств, обычно сообщают о большем сексуальном влечении, большей сексуальной возбудимости, и более позитивном отношении к сексу. Достаточно странным является то обстоятельство, что мужчины, которые состоят в браке с женщинами, стремящимися к проявлению чувств, имеют менее счастливые браки, в отличие от тех мужчин, которые состоят в браке с женщинами, менее склонными проявлять свои чувства. Возможно, мужчины находят, что такие женщины слишком требовательны или представляют угрозу, так как они, очевидно, хотят пережить новые и разнообразные ощущения во многих сферах своей жизни, не только на сексуальном поприще (Apt and Hurlbert, 1992).

Сексуальное возбуждение и чувственный фокус

Мошер (Mosher, 1980) представляет три основных способа сексуального возбуждения: очарованность (возбуждение себя посредством различных образов и мыслей), участие партнера (партнер возбуждает посредством слов и прикосновений) и ролевое исполнение (оба партнера являются участниками определенного действия, которое является в высшей степени возбуждающим). Сексуальные терапевты полагаются в основном на участие партнера, несмотря на то, что необходимо исследовать и совершенствовать и другие области.

Таким образом, когда супругам необходимо научиться пробуждать свои чувства и блокировать гипоактивные сексуальные влечения, терапевты часто начинают с того, что инструктируют пару относительно совместного исполнения ролей и упражнений, направленных на получение удовольствия (чувственный фокус). Данные упражнения были разработаны для того, чтобы помочь супругам овладеть определенными навыками, дающими возможность взаимного обучения тому, какие типы прикосновений и ласк доставляют им чувственное наслаждение. В ходе выполнения таких упражнений запрещаются половые сношения или сексуальные прикосновения к ягодицам, груди, пенису

и вагинальной области. Цель этих упражнений: научиться тому, как пробуждать влечение, нежно массируя или прикасаясь к разным участкам тела (лицо, руки, ноги и спина). Супруги по очереди говорят партнеру о своих ощущениях, о том, что им приятно, а что нет. Они используют масла и лосьоны, для того чтобы расслабиться и создать атмосферу безопасности. Опять же доступно огромное количество книг и кассет, в которых все это объясняется. Супруги по очереди получают и доставляют удовольствие. Одно из наиболее распространенных упражнений: сначала один партнер в течение тридцати минут доставляет удовольствие другому, затем они меняются ролями. Очень важно, чтобы супруги не стыдились и не боялись использовать подобную вспомогательную литературу или кассеты. Люди должны чувствовать себя комфортно для того, чтобы иметь возможность выполнять упражнения, которые им предлагаются.

Достаточно часто этим на первый взгляд простым упражнением на развитие чувственного фокуса должна предшествовать более глубокая работа в области отношений, а также в образовательной сфере (негативные последствия откладывания решения проблемы). Необходимо уделять особое внимание ранимости, что непосредственно связано с доверием в интимных отношениях.

Женщины очень чувствительны к тому, как выглядит их тело, даже больше, чем мужчины. Они постоянно сидят на диете, подвергают себя разного рода критике и склонны к самоуничтожению. К сожалению, мужчина, как правило, также слишком сосредоточен на критике тела своей жены. Женщины часто избегают сексуальных контактов только потому, что они отметили критические взгляды и замечания в свой адрес и у них создалось ощущение, что они непривлекательны для своих супругов. Многие мужчины прямо или косвенно говорят о том, что различные анатомические особенности тела жены могут отбить всякое желание. В наше время, вне всякого сомнения, требуются серьезные изменения в культурных ценностях, чтобы мы вышли на тот уровень, когда мужчина средних лет сможет свободно и открыто восторгаться телом женщины своего возраста. Можно полюбить женскую грудь, которой были вскормлены дети, растянутый живот, потерявший свою безупречность после беременности, целлюлитные бедра, свидетельствующие о том, что их обладательница не так молода; и для этого требуется всего лишь миг душевного озарения, надо только переосмыслить значение жизни. Вместо того чтобы испытывать вождление (определяется как иллюзорное пред-

ставление о том, что человек достаточно хорош или силен для того, чтобы иметь ценный «объект», за обладание которым он мог бы состязаться с другими мужчинами), мужчины могут возбуждаться от того, что на какое-то мгновение утрачивают необходимость соревноваться с другими мужчинами и получают возможность соединиться со своей половиной (со своей женщиной). Когда у жены пропадает желание из-за того, что она видит перед собой стареющее тело мужа, что происходит намного чаще, чем принято считать, вступает в силу та же динамика.

Сексуальная жизнь супругов, которые долго состоят в браке, – это некоторым образом потенциальная возможность испытать и подтвердить свое реальное «Я», в то время как страсть просто цепляется за иллюзорное идеализированное «Я». Это делает сексуальную жизнь супругов, которые долго живут вместе, потенциально более опасной, в отличие от полной страсти сексуальной жизни молодых и внешне привлекательных супругов.

Несколько лет назад я работала с парой, в которой муж отказывался иметь сексуальную связь с женой до тех пор, пока она не сделает операцию для придания формы своей груди, которая потеряла свою привлекательность после того, как женщина вскормила двух детей. В то же время объективно женщина выглядела прекрасно. Шокированная отказом мужа, она впала в состояние депрессии и возненавидела саму себя. Когда уверенность в себе стала к ней возвращаться, она решила уйти от мужа. До этого она отправилась во Флориду и сделала там операцию. Она хотела, чтобы он прочувствовал, что потерял, и мучался, когда она уйдет от него. Она полагала, что эта процедура была единственным способом осуществить задуманное. Она говорила: «Если он будет скучать по моей груди, ему будет недоставать и всего остального». Трагедия того случая в том, что многие женщины заканчивают тем, что отвергают критикующих их мужей, но принимают унижающую критику тела со стороны своих супругов, дискредитировавших себя во всем остальном.

Многие супруги заблуждаются, полагая, что половое возбуждение должно последовать незамедлительно, едва только они скинут одежду и окажутся в постели. Тем не менее, нагота возбуждает значительно меньше, чем процесс обнажения, вне зависимости от тела, с которого будет снята одежда. Именно поэтому так возбуждают стриптиз-шоу, а нудисты говорят о том, что они быстро утрачивают способность возбуждаться.

Способность женщин получать удовольствие от процесса обнажения перед своими супругами дает женщинам огромные преимущества с точки зрения сексуального удовлетворения. Среди тех женщин, которые не стыдятся своей наготы и действительно раздеваются не сразу, чтобы поддразнить своих супругов (каждая третья женщина), 62% указывали на то, что они занимались сексом несколько раз в неделю, в отличие от тех 29% представительниц прекрасного пола, которые относились к другой категории (Greeley, Michael, and Smith, 1990). И хотя мужчины, в отличие от женщин, в целом больше возбуждаются от визуальных образов, пока нет эмпирических данных о том, какое влияние оказывает процесс раздевания мужчин на их партнеров.

Индекс возбудимости Харлберта (1993) (см. тест 2 в конце данной главы) помогает терапевту анализировать уровни возбуждения обоих партнеров.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 4: УСИЛЕНИЕ ПОЛОВОГО ВЛЕЧЕНИЯ

Супругам, которые хотели бы испытывать более сильное сексуальное возбуждение, но которые определяют многие свои действия как слишком «эксцентричные» или странные для них, важно показать, насколько эротичными и возбуждающими могут стать простые действия. Например, можно использовать упражнение с образом своего тела. Оно заключается в том, что партнеры по очереди рассматривают себя обнаженными в зеркале. В то время как один партнер одет, другой рассматривает себя в зеркале и делится своими страхами и желаниями в отношении своего образа. Если партнер будет говорить комплименты и успокаивать супруга, то это упражнение может принести очень много пользы (Metz and Weiss, 1992).

Можно применить более интенсивное упражнение, которое предполагает, что партнеры начнут по очереди исследовать свои тела и половые органы, используя зеркало и даже вагинальный расширитель. Помимо приятных ощущений от прикосновений и исследования, это упражнение позволяет каждому из них взять на себя некую руководящую сексуальную роль, держать ситуацию под контролем.

Супруги могут также посылать друг другу разные чувственные сигналы, описание которых можно найти в соответствующей литературе, например, в книге Адель Кеннеди и Сьюзан Дин «Прикосновения для получения удовольствия: руководство для усиления чувств» (*Touching for Pleasure: A Guide to Sensual Enhancement*. Adele Kennedy and Susan Dean, 1986).

СЛУЧАЙ 1: ГИПОАКТИВНОЕ ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ И СПИСОК ПРИОРИТЕТОВ

Сью и Полу было по двадцать восемь лет, они оба были преуспевающими юристами. К тридцати годам каждый из них имел перспективу стать партнером в своей фирме. Они имели двухлетнего ребенка, за которым ухаживала няня, которая проживала в их доме. Рабочий день каждого из них составлял двенадцать часов. Они по очереди приходили домой во время двухчасового обеденного перерыва, для того чтобы побыть с дочкой и сделать какие-то дела по дому. После работы они встречались в гимнастическом зале и занимались там. Они возвращались домой около 9 часов вечера, играли с дочкой до 11:30, а потом у них уходил час на то, чтобы постирать, прибраться и подготовиться к следующему дню. Они ложились в постель около 1:00 и снова были на ногах в 6:00.

Выходные были не менее активными. В субботу работал кто-то один из них, но они следили за тем, чтобы возвращаться домой к 5 часам вечера. Затем они отправлялись в гости родителям Сью или Пола. Иногда им приходилось в течение уикэнда посещать родственников с той и другой стороны. Тогда воскресенье было абсолютно потеряно. Или же в воскресенье они отдыхали. Они решали какие-то вопросы, играли с дочерью, наносили визиты друзьям и старались вести нормальную жизнь.

Когда они обратились за терапией, то столкнулись с типичной для них проблемой, которая заключалась в том, что они не располагали временем для того, чтобы немедленно начать работу. Мы условились встретиться через месяц. Когда в назначенный день Сью и Пол пришли, они абсолютно единодушно высказывались по поводу проблемы. Они оба больше не испытывали сексуального влечения. Сью не могла припомнить, чтобы после рождения дочери ей хотелось вступить в сексуальную связь. Пол считал, что раз в месяц или в два месяца у него возникал настрой. За последний год они занимались сексом три раза, и всякий раз это происходило по инициативе Пола. Каждый раз это было посреди ночи. Сью крепко спала. Пол предавался мечтам и в то же время осуществлял половой акт. Очевидно, что они были сильно обеспокоены этим.

Как и многие супруги, Сью и Пол думали, что смогут возбуждаться мгновенно, в то время, когда это будет удобно и не будет противоречить их расписанию. Они понимали, что в час ночи они бывают настолько усталыми, что ничего перед собой не видят, и все же испытывали разочарование из-за образовавшегося либидинозного вакуума. Психобразовательные обсуждения сначала сосредоточивались том, что стресс, недосыпание и физическая

усталость негативно сказываются на сексуальном возбуждении. Мы много говорили о предельных нагрузках и о стремлении к тому, чтобы достичь совершенства на работе. Оба согласились с тем, что как только на работе определялось какое-то приоритетное направление, они начинали «накапливать» энергию для того, чтобы приступить к выполнению задачи. Когда они пытались определить место сексуальной близости в списке приоритетов, оба ставили это после обязанностей на работе, воспитания ребенка, занятий спортом и обязанностей по отношению к родительским семьям. В списке приоритетов секс опережал только общение с друзьями, религиозные обязанности и обязанности по дому (у Сью работа по дому находилась на том же уровне, что и секс; Пол поставил ее после секса).

Несколько сессий были полностью посвящены обсуждению того, какие изменения следует осуществить для того, чтобы сексуальное возбуждение стало высшим приоритетом. Сью в конце концов решила, что ей придется отказаться от работы по дому, чтобы направить свою энергию на то, чтобы «отрабатывать» в постели. Пол решил, что ему следует отказаться от визитов домой в обеденный перерыв и перенести этот час, когда он мог бы заниматься с дочерью, на конец дня. Определившись со временем, которое отводилось для сексуального возбуждения, мы также запланировали проведение сессий, в которых работа велась бы над чувственным фокусом. Постепенно их сексуальная жизнь стала более интенсивной, так что теперь они имели половое сношение раз в две недели, и, по крайней мере, один раз в неделю они занимались любовью и наслаждались обществом друг друга. Несмотря на то, что у каждого из них было ощущение, что это еще не то, чего они хотели, оба они испытывали удовлетворение тем, что сейчас положение улучшилось. Они ощущали взаимосвязь и то, что стали ближе друг к другу.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 5: НАПИСАНИЕ ПИСЬМА С ЦЕЛЬЮ УСИЛЕНИЯ ПОЛОВОГО ВЛЕЧЕНИЯ

Попросите супругов о том, чтобы каждый из них в течение недели написал письмо своему партнеру, в котором было бы представлено подробное описание того интимного переживания из личного опыта, которое запомнилось своей исключительностью. Это может быть как момент близости несексуального или сексуального характера, так и запомнившийся половой акт. Подробности в письме будут зависеть от того, кто будет его писать. Самое

важное – перенести на бумагу те чувства теплоты и близости, те образы и мысли, которые всплывают из памяти. После того как письмо будет написано, его необходимо передать супругу в запечатанном конверте. Супруг-получатель должен уединиться и прочитать письмо. Важно, чтобы партнеры не обсуждали содержания письма до прочтения и в течение месяца после прочтения. Это позволяет осуществить шеринг, исключая возможность для анализа, критики, комментариев или написания ответа. Таким образом, предоставляется время на то, чтобы воспоминания партнера спокойно «улеглись» в голове супруга и со временем способствовали появлению других воспоминаний. По истечении месяца у одних клиентов возникает желание обсудить эти письма с терапевтом, в то время как другие предпочитают не касаться этой темы.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 6: УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ПОЛОВОГО ВЛЕЧЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ЭРОТИЧЕСКИХ ОБРАЗОВ

Дэвид Тридвей (David Treadway, 1993) разработал методику, позволяющую супругам проанализировать, какой из трех типов полового влечения (коммуникация, чувственный фокус или риск) будет наиболее эффективным для них. Он начинает с того, что просит супругов сесть вместе на диван так, чтобы они касались друг друга бедрами и ягодицами. Супруги могут почувствовать себя свободнее на людях, и в результате становится возможным проявление более интимных чувств. Затем он говорит:

«Когда вы, расположившись на этом диване, будете касаться друг друга бедрами и ягодицами, возможно, вы испытаете самые разные эмоции: от возбуждения до тревоги и смущения. Просто позвольте им быть. Займите удобное положение и представьте, что вы в кинотеатре, а та стена, которая за мной, это экран. Теперь вы можете делать это с открытыми глазами, намеренно фокусируя свое внимание на стене до тех пор, пока не увидите экран. Вы можете просто закрыть глаза, и темнота позволит вам раствориться в интимной атмосфере кинотеатра.

Я собираюсь продемонстрировать на экране сцены, которые покажут различные способы, как супруги обретают свой путь к эмоциональной близости и сексуальной интимности. Посмотрите, сможете ли вы увидеть себя на экране, реализуя сценарий. Вы можете попробовать каждый подход в своем воображении, полностью раскрывая палитру своих чувств. Но если вы не своим готовы представить себя на экране, просто позвольте себе представить какую-то другую пару, исполняющую эти сценарии.

Теперь давайте начнем с первой сцены. Она начинается с того, что дается крупный план камина в гостиной. Огонь в камине потрескивает. Камера фокусируется на паре, которая расположилась на диване. Вокруг лежит много книг, и женщина читает вслух одну из них. В объективе камеры появляется книга, и мы видим, что она посвящена интимности и сексуальности. Они начинают обсуждать свою неловкость, как подростки, когда они испытывают тайный стыд и радость от мастурбации. Они обсуждают свои мысли и чувства, которыми никогда раньше не делились друг с другом. Изображение расплывается, мы видим, что женщина берет мужчину за руку. Он придвигается ближе и обнимает ее. (ОБСУЖДЕНИЕ).

Во второй сцене мы уже видим пару в постели. По очереди они обмениваются чувственными сообщениями. Тепло каждого из них реагирует на прикосновения, которые доставляют удовольствие. Через прикосновения они упорно учатся тому, как отдавать и получать. Преодолевать возникающие трудности им помогает сочетание чувства юмора и нежности (ЧУВСТВЕННЫЙ ФОКУС).

Третья сцена. Партнеры учатся тому, как играть и быть привлекательными друг для друга. Люди занимаются любовью в машине, супруги флиртуют друг с другом, когда занимаются приготовлением обеда. Я показываю, как они соблазняют друг друга и учатся спокойному искусству говорить «нет», проявляя при этом любовь и нежность (ИДТИ НА РИСК).

После просмотра всех трех сцен супруги обсуждают, в каких они чувствовали себя наиболее расслабленно, что из увиденного, по их мнению, будут эффективно в их случае и как они могут индивидуализировать практику рефлексии своих собственных потребностей и своего стиля.

Источник: Treadway, D. (1993, March/April). In a world of their own. *Family Networker*, pp. 33–39. (Используется с разрешения автора.)

Проблема сексуальной одержимости

Еще десять лет назад редко можно было встретить специалиста, который решился бы поставить женатому мужчине диагноз «гиперсексуальность» или «сексуальная одержимость». При этом замужние женщины, у которых возникало желание заниматься сексом каждый день или чаще, зачастую воспринимались своими мужьями как «нимфоманки», а терапевты считали их «незрелыми». Однако, принимая во внимание то обстоятельство, что проблема сексуальной одержимости получает все большее распространение, многие консультанты стали приходить к такому выводу: скорее всего, и мужчины, и женщины

используют секс в качестве механизма, который помогает им справиться с тревогой и сократить ее. Основываясь на этом, и следует давать оценку и проводить диагностику.

Чтобы поставить человеку диагноз сексуальной зависимости, у него должны наблюдаться три симптома зависимости (Goodmsn, 1993):

1. Человек должен испытывать неконтролируемые побуждения. Это демонстрируется продолжающимися безуспешными попытками сопротивляться импульсам к тому, чтобы отреагировать определенное сексуальное поведение, несмотря на то, что очевидно сильное желание ослабить проявления подобного сексуального поведения.
2. Человек испытывает очень сильную тревогу, которая становится определяющим фактором в его сексуальном поведении. Зависимость от секса сравнима с зависимостью от наркотиков и сущностью приема наркотиков. Все внимание человека сосредоточивается на том, чтобы вступить в сексуальную связь. Человек полон решимости удовлетворить сексуальные потребности, а все остальное отступает для него на второй план.
3. Половой акт становится единственным способом ослабить напряжение. Сексуально зависимый человек возвращается в свое нормальное состояние только после того, как будет удовлетворено его страстное желание.

Помимо этих трех основных симптомов у таких людей должно проявляться пять из восьми следующих характерных особенностей:

1. Все мысли человека заняты сексом и всем, что как-то связано с сексом.
2. Секс имеет место чаще и занимает больше времени, чем это допустимо.
3. Человек делал попытки контролировать себя, ослаблять или облегчать сексуальные побуждения и поведение, прибегая к техникам самопомощи.
4. Человек постоянно думает о сексе: если он не имеет полового акта в настоящий момент, он постоянно готовится к следующему половому акту.
5. Он игнорирует важные социальные, семейные обязанности, а также обязанности, которые имеют отношение к работе, поскольку секс стоит для него на первом месте.
6. Подобное сексуальное поведение продолжается, несмотря на понимание того, что психологические, экономические, социальные

- проблемы, а также проблемы, связанные с физиологией, повторяются и являются результатом подобного сексуального поведения.
7. У человека развивается «толерантность», когда он или она чувствует потребность в увеличении числа половых актов или усилении сексуального поведения для достижения желаемого эффекта.
 8. У человека проявляются симптомы раздражительности или беспокойства.

На основании этих критериев можно выявить, что человек сексуально зависим от полового акта или любых других сексуальных проявлений. Мужчины, которые предпочитают, чтобы женщины обнажались перед ними определенным образом или осуществляли определенные сексуальные действия, могут быть сексуально зависимыми. Женщины, которые испытывают потребность в том, чтобы мужчины осуществляли определенные действия или говорили им нечто в качестве ритуала, могут быть сексуально зависимыми.

Лечение в данном случае имеет много общего с лечением других зависимостей. Психолог, который имеет дело с сексуальной зависимостью, должен помочь клиентам понять, в каких ситуациях или в каком психологическом окружении они, как правило, испытывают подобные побуждения. Обычно это очень эмоциональные ситуации, которые усиливают чувство тревоги, гнева или печали. Как только клиенты определяют для себя типы ситуаций, в которых у них возникают подобного рода импульсы, они будут способны избегать их или, когда они неизбежны, прибегать к типам реагирования, помогающим справиться с проблемой на ранних этапах. Например, многие сексуально зависимые лица особенно незащитны перед стрессом, который они испытывают на работе и который связан с вопросами родительской семьи или любыми ударами по их самооценке. Затем клиентам необходимо научиться справляться с этими побуждениями, прерывая подобные мысли (фокусируясь на негативных последствиях такого сексуального поведения), обсуждая с кем-либо подобные побуждения, пока они не уйдут, и фокусируясь на пользе воздержания.

В терапии клиентам необходимо осуществить рефрейминг – рассматривать поведение как зависимое и затем работать над поиском более подходящих способов удовлетворения своих эмоциональных и социальных потребностей. Люди начинают понимать парадоксальность своего положения, когда потребность в других людях сочетается с необходимостью защищать себя от излишней уязвимости в общении с другими людьми, и в конечном итоге открывают для себя то, как со-

хранять здоровое равновесие и регулировать тревогу, не прибегая к пагубным пристрастиям.

Идея дополнительного рассмотрения сексуального поведения как зависимости идет вразрез с общим представлением о сексуальной свободе, когда любые действия сексуального характера рассматриваются как «здоровые» при условии, что два взрослых человека находятся в согласии. В настоящее время считается, что, только рассмотрев совокупность обстоятельств, в которых имеют место действия сексуального характера, человек или терапевт может ответить на вопрос о том, является ли конкретное поведение нормальным или отклоняющимся от нормы.

Харлберт и его коллеги (1994) выступали против понятия сексуальной одержимости, утверждая, что не существует эмпирических подтверждений этому, и таким образом это снимает ответственность за такое поведение с мужчины или женщины. Напротив, они выдвинули предположение, что данную проблему необходимо рассматривать как случай сексуального нарциссизма, форму сексуального отреагирования, что характерно для людей с нарциссическими, театральными или пограничными нарушениями. Они пришли к заключению, что сексуальный нарциссизм как явление больше распространен среди мужчин, и особенно среди тех представителей мужского пола, которые склонны прибегать к физическому насилию. Эти мужчины придерживаются традиционных позиций относительно сексуальных ролей, имеют низкую самооценку и огромные трудности с получением сексуального удовлетворения в отношениях со своими женами. Такие мужчины часто имеют беспорядочные связи и жалуются на то, что секс дома не приносит им ничего, кроме скуки.

Супруг с нарциссическими личностными нарушениями является эксплуататором на межличностном уровне. Он заявляет свои права («Я хочу, значит, я буду это иметь», «Мужу принадлежит право вступить в сексуальную связь, когда он хочет»), испытывает ощущение собственной значимости, характеризуется неспособностью к эмоциональной близости и отсутствием эмпатии (сильно сфокусирован на удовлетворении своих потребностей, не желая при этом удовлетворять супруга/супругу). Эти характерные черты также являются центральными для человека с проблемами сексуальной зависимости. Основной страх быть отвергнутым, а также ощущение своей никчемности, лежащее в основе этих защитных механизмов, приводит этих мужчин к тому, что они начинают чрезмерно компенсировать и поддерживать свою самооценку грандиозными фантазиями и постоянно прибегать к

манипуляциям. Только начав работать над совершенствованием лучших отношений и изменением поведения, эти мужчины смогут стать более чуткими сексуальными партнерами (Hurlbert et al., 1994). Харлбертом и его коллегами был проведен ряд эмпирических исследований. Как и ожидалось, лица с нарциссическими личностными нарушениями демонстрировали многие из этих черт, связанных с нарциссизмом (или зависимостью).

Тем не менее, имеются некоторые эмпирические данные, согласно которым почти каждый человек может использовать секс и прибегать к нему как к механизму, который помогает ему справиться с чем-то. Морокофф и Гиллилланд (Morokoff and Gilliland, 1993) выявили, что чем больше трудностей возникает у человека в течение дня, тем сильнее половое влечение. Это характерно как для мужчин, так и для женщин. Это предполагает, что секс служит тем, что «отвлекает внимание и доставляет удовольствие», а также является своего рода формой «упражнений», которые могут успешно использоваться для сокращения тревоги. Безусловно, корреляция не провоцирует причинно-следственной связи, и одинаково вероятные интерпретации в этих открытиях заключаются в том, что люди трактуют повышенное возбуждение, которое сопровождается хроническим стрессом, как сигнал того, что они сексуально возбуждены.

СЛУЧАЙ 2:

ГИПЕРСЕКСУАЛЬНОСТЬ ПРИ КРОСС-ДРЕССИНГЕ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОГО ТРЕНИНГА И РАБОТА С ИСХОДНОЙ СЕМЬЕЙ

Том и Алисон работали учителями. К своим тридцати годам они имели двоих детей. Они регулярно посещали церковь, активно занимались карьерой и воспитанием детей. Казалось, что у них сложился замечательный, рациональный брак. На самом деле реальность была такова, что они редко разговаривали друг с другом, за исключением тех случаев, когда им приходилось координировать какие-то планы. Они никогда не ссорились.

Они регулярно занимались сексом. Они могли по пальцам перечесть те ночи за весь год, когда у них не было секса. В выходные они всегда имели сексуальные отношения, по крайней мере, два раза в день (утром и вечером). Они считали это нормой для супругов, которые счастливы в браке.

Когда Алисон застала Тома за переодеванием в женскую одежду, это ее это встревожило и она потребовала, чтобы он обратил-

ся за помощью. Он пришел в ярость, и у него даже возникли мысли о суициде. С двенадцати лет он занимался мастурбацией, надевая женское нижнее белье. Он испытывал сильное чувство стыда и хотел избавиться от этой навязчивости. Он слишком боялся поделиться этим с женой, боялся рассказать ей об этой привычке. Таким образом, год за годом он скрывал это от нее. Вскоре после того, как это «обнаружилось», Том лег в клинику сексуальных расстройств, где были тщательно исследованы все аспекты его сексуальности. Было выявлено, что половой акт был для него своего рода Красным Крестом, закуской, оружием против Алисон и средством защиты. Он зависел от секса так же, как алкоголик зависит от спиртных напитков. Он понял, что всякий раз, когда он хотел вступить в спор с Алисон, вместо этого он просто занимался с ней сексом. Алисон быстро поняла, что ее обращения к сексу также носили достаточно компульсивный характер.

После курса лечения в стационаре пара обратилась к семейной терапии. В течение полутора лет они вместе обсуждали различные вопросы, узнавали, как выражать гнев и страх друг другу. Они провели серьезную работу с родительскими семьями. Каждый из них оглянулся назад и обнаружил детские переживания и стили жизни семьи, которые послужили причиной того, что они стали бояться выражать свои чувства словами. Вместе они проанализировали способы, которые они могли бы использовать для того, чтобы помочь личностному росту друг друга. Каждого из них поддерживали в том, чтобы они могли проанализировать новые занятия и новых друзей. Они рассматривали все возможные пути для того, чтобы наладить сексуальные взаимосвязи друг с другом и испытать возвышенные чувства. Для этого потребовалась не одна неделя, главным образом потому, что раньше для сексуальной близости им никогда не приходилось признаваться друг другу в возвышенных чувствах.

Супругам было очень трудно перестать компульсивно обращаться к сексуальным отношениям. После девяти месяцев лечения они решили попробовать воздержание. Эксперимент продолжался в течение шести месяцев. За это время они узнали, каковы были сигналы позитивного акта и какие сигналы они использовали во время своих ритуальных и привычных для них связей. Самую большую трудность для них представляло то, что им нужно было научиться говорить «нет» друг другу. Вместо того чтобы использовать партнера в сексуальных отношениях, им было необходимо сделать так, чтобы этот процесс приносил им взаимное удовлетворение в духовной сфере.

Лечение было прекращено по обоюдному согласию.

Проблема супружеской неверности

Несмотря на то, что получить статистические данные по внебрачным связям достаточно трудно, в ряде исследований, которые проводились в Соединенных Штатах Америки (Hurlbert, 1992), делаются следующие выводы:

1. От 25 до 50% мужчин свидетельствуют о том, что они имели, по меньшей мере, одну внебрачную связь; эти данные для женщин колеблются от 20 до 45%.
2. Ни для кого не секрет, что основной мотивацией к этому, причем как для мужчин, так и для женщин, была сексуальная реализация. Женщины также искали дружбу, свободу и независимость. Мужчины стремились к переживанию возбуждения и изменениям, а также руководствовались желанием, чтобы в них нуждались (Lawson, 1989).
3. В большинстве случаев связь вне брака не имеет отношения к любви, и подобные сексуальные контакты обычно происходят не чаще пяти раз в год.
4. Существуют три типа связи: сексуальная, но не эмоциональная; эмоциональная, но не сексуальная; и как эмоциональная, так и сексуальная. Общая тенденция такова: мужчины имеют больше связей чисто сексуального характера; женщины – больше связей чисто эмоционального характера.
5. Чем меньше связей люди имеют, тем больший стресс они испытывают из-за эмоционального значения связи (Lawson, 1989).

Исследования Харлберта показали очень неравное распределение продолжительности связей у женщин. Более трети женщин не имели дальнейших контактов через месяц или меньший срок после сексуального контакта. Число женщин, чья связь продолжалась в течение года или была более длительной, было чуть менее одной трети.

Связь по определению влечет за собой скрытность. Если супруг знает о существовании любовника, тогда отношения представляют собой «соглашение» или некий «треугольник». Связь влечет за собой обман, ложь и автоматическое дистанцирование супругов друг от друга. Несмотря на то, что существуют люди, которые действительно считают, что связь на стороне способна «помочь» браку, многие осознают саморазрушительный характер их поведения. Они хотят этой связи так же как человек, который на диете, хочет съесть Биг Мак или сливочное мороженое с двойным шоколадным сиропом. Они знают, что

это возможно одна из самых худших вещей, которые они могут сделать, и все же они жаждут этого.

Тем не менее, мотивации, которые способствуют установлению связей на стороне, бывают очень разными. В типологии связей Брауна (Brown, 1991) хорошо представлено описание разных типов связей, с которыми сталкиваются терапевты. Первый тип связей обусловлен стремлением человека «избежать конфликта». Участники этой связи – приятные и жертвующие собой супруги. Мотивом для этой связи выступает желание одного партнера освободиться от видимости образцового брака. Такие партнеры хотят, чтобы их супруги узнали об отчуждении и боли, которую они испытывают. Эти люди по-прежнему любят своих партнеров, и им всегда удается сделать так, чтобы стало известно о связи. Эта связь не представляет реальной угрозы браку, скорее это избежание конфликта. Когда эта связь становится известной, супруги могут столкнуться с очень неприятными вопросами и разрешить их, чтобы их брак стал еще крепче.

Второй тип связи вызван желанием человека «избежать близости». Подобные браки характеризуются отсутствием кооперации и тем, что люди сталкиваются с многочисленными разногласиями и частыми спорами. Один или оба партнера видят в близости большую угрозу. Они очень боятся затрачивать энергию и вносить какой-то вклад в эти отношения. Споры используются партнерами для того, чтобы избежать проявления эмпатии или чтобы быть честными, и выводят на поверхность оправдание связи. Как только эти супруги научатся проявлять близость друг с другом, рискуя оказаться в уязвимом и зависимом положении, они могут стать преданными друг другу.

Связь, которая имеет характер «сексуальной зависимости», обнаруживается у тех, кто сталкивается с эмоциональными лишениями, подвергается насилию или подавлен, кто стремится обрести личную силу и подтверждение, доказывая, что в состоянии одержать победу и захватить привлекательный, богатый, молодой или, иначе говоря, желаемый «трофей». Мотивируя свои действия поиском, такие люди часто переходят от одной связи к другой. Супруг человека, вовлеченного в связь с сексуальной зависимостью, часто хочет найти другой путь, пока это не вызывает публичное замешательство. Подобного рода связи более характерны для мужчин.

Связи, причиной которых является ощущение «опустевшего гнезда», распространены среди мужчин и женщин среднего возраста. Человек понимает, что от любви ничего не осталось, и пытается завязать

близкие отношения, которые были бы значимы для него. Прогноз для таких браков достаточно плачевный. Отношения этих людей обычно слишком искажены или слишком пусты для того, чтобы создать удовлетворяющий обоим эмоциональный союз. Человек, который столкнулся с таким предательством, зачастую бывает совершенно опустошен полным отвержением, и могут потребоваться долгие годы на то, чтобы восстановить его самооценку, вернуть оптимизм или веру.

Так называемая связь «за дверью» сродни предыдущей ситуации с «опустевшим гнездом». И в том, и в другом случае брак больше не волнует этих людей или не удовлетворяет их эмоциональных потребностей. Тем не менее, неверный супруг боится уйти и остаться в одиночестве. Напротив, он или она старается выйти за дверь только одной ногой и при этом расслабится. Такие люди обычно любят обсуждать со своими новыми приятелями недостатки и проблемы своих супругов. Они ищут поддержки, чтобы сделать решительный шаг. Иногда, когда такого рода связь всплывает на поверхность, верный супруг может воспользоваться этим, потому что теперь имеется объективно «плохой человек», и этим можно объяснить, почему брак распадается (например, он украл ее у меня). Довольно часто эти связи умирают естественной смертью, после того как партнер-изменник был успешно выставлен за дверь.

Существует три разных этапа внебрачной связи. Супруги могут обратиться за терапевтической помощью: (1) когда связь уже прекращена, и они пытаются восстановить доверие; (2) в период кризиса, когда связь находится в процессе того, чтобы быть раскрытой; (3) когда факт связи еще окутан тайной, которую хотят раскрыть. Именно в третьем случае терапевты имеют больше всего проблем.

Мы не имеем возможности развернуто обсудить эти вопросы, однако можно не сомневаться: и стратегии лечения, и прогнозы будут варьироваться в зависимости от типа связи. Например, формат супружеской терапии больше всего подходит для тех, кто избегает конфликтов, избегает близости, а также для связи типа «за дверью». Индивидуальная работа изначально больше всего подходит сексуально зависимым людям и супругам, которые живут с ощущением «опустевшего гнезда».

Вне зависимости от типа связи или терапевтического подхода, используемого в работе с кризисом, внебрачные отношения оказывают в высшей степени негативное влияние на браки. Недавно было проведено исследование шестидесяти двух браков, на которые оказала влияние супружеская неверность. Было выявлено следующее: 34% (двадцать один брак) закончилось разводом, 43% (двадцать семь супру-

жеских пар) оставались вместе, но в целом жили в негативной атмосфере, 6% (четыре пары) не расстались, но считали свой брак бессмысленным или пустым. И только 14% (девять пар) процветали и улучшили отношения, преодолев эти испытания (Charney and Parnass, 1995).

Очень часто супружеская неверность представляется как часть терапевтического процесса. Обычно это происходит во время индивидуальных сессий, которые проводятся после одной или двух встреч, на которых присутствуют оба супруга, до тех пор, пока цель терапии и контракта не будет достигнута. В индивидуальной терапии гарантируется конфиденциальность, и супруг признается в том, что имел или имеет внебрачную связь. Это ставит терапевтов в очень сложную ситуацию: они не могут поделиться этой информацией с супругом, которому изменили, и в то же время, не предоставляя ему этой информации, они вступают в тайный сговор с неверным супругом.

Некоторые терапевты являются сторонниками обязательной конфиденциальности только в отношении тех вопросов, которые не влияют на здоровье и благополучие брака. Иными словами, это означает, что терапевт заранее предупреждает клиентов о том, что раскрытие связи не относится к той информации, конфиденциальность которой будет сохранена. Поскольку лишь немногие раскроют такую информацию при подобных условиях, я предпочитаю говорить супругам, что после индивидуальных сессий я либо дам рекомендации для индивидуальной терапии для одного из них или для обоих (и в этом случае я направляю их к разным терапевтам), либо соглашаюсь с тем, что им показана супружеская терапия. Я объясняю, что имеется много причин, почему необходимо пройти индивидуальную терапию. Основная причина состоит в том, что личные вопросы необходимо разрешить до начала обсуждения супружеских вопросов. Личные вопросы могут быть самыми разными: от экзистенциальной небезопасности до депрессии; от супружеской неверности до личностных нарушений разных типов. Я объясняю, что могу дать рекомендации, но конфиденциальность не позволяет мне поделиться объяснениями. Если оба партнера соглашаются с этим, а именно так всегда и происходит, я продолжаю. Затем клиент рассказывает о своей связи на индивидуальной сессии, когда можно обсудить дальнейшие действия супруга, совершившего измену (в рамках терапевтической сессии или за ее пределами). Иногда, в зависимости от ситуации, я рекомендую неверному супругу и любовнику обратиться в консультирование, чтобы разрешить их ситуацию. По моему мнению, разрешить какие-то супружес-

кие проблемы, когда один из партнеров имеет внебрачную связь, в терапии не представляется возможным. Сообщение о том, что супружеская терапия в данном случае противопоказана, указывает тому супругу, которому изменяют, на то, что в браке сложилась сложная ситуация, и она, по сути, находится вне его или ее контроля.

Если связь раскрывается или была раскрыта до того, как супруги обратились в терапию, терапевту важно понять, какое влияние она оказала на супруга, совершившего измену, и на того, которому изменили. Здесь необходимо задать следующие важные вопросы: Как долго длилась связь? Как часто вы виделись со своим любовником/любовницей? Какой была ваша эмоциональная связь с любовником? Имели ли место ранее другие внебрачные связи? Как была раскрыта эта связь (если она не была раскрыта добровольно)? О каких внебрачных связях расширенной семьи с обеих сторон им известно? Каковы были эмоциональные последствия этой связи? Ответы на эти вопросы могут показать, насколько разрушительной была связь для брака, а также выявить трудности, которые могут возникнуть на пути к примирению и прощению.

Несмотря на то, что сексуальная измена сосредоточена на сексуальном контакте между любовником и супругом, очень часто в браке не отмечается сексуальной неудовлетворенности или дисфункций. Однако после того как факт измены раскрывается, у супруга, которому изменили, развивается сильная сексуальная ненависть и подавление сексуальных влечений. Секс становится стимулом для болезненных сравнений, воспоминаний и сомнений. Задача терапевта состоит в том, чтобы супруги научились по-новому смотреть на свою сексуальную связь, даже если сексуальные отношения между ними не представляли проблемы до того, как тайна была раскрыта.

Проблемы, связанные с регулированием времени наступления оргазма и частотой оргазма

Нарушения оргазма у женщин

Существует несколько разновидностей аноргазмии, то есть способности переживать оргазм. При врожденной аноргазмии женщина может за всю свою жизнь так никогда и никакими способами не достичь оргазма. В случае приобретенной аноргазмии женщина, скорее всего, не достигает оргазма во время полового акта с мужем, но может испытать оргазм, занимаясь мастурбацией или сексом с другими мужчинами или женщинами. Это называется ситуационным типом. При

обобщенном типе женщина утрачивает всякую способность к достижению оргазма, вне зависимости от того, будет ли это мастурбация, оральная секс или половые сношения (Kaplan, 1987).

Главное в лечении аноргазмии заключается в том, чтобы позволить клиентке чувствовать себя расслабленной при исследовании своего тела, когда она располагает временем, а мужа нет рядом. Женщину поощряют восхищаться своим отражением в зеркале, использовать поглаживания, которые доставляют ей удовольствие, и играть с возникающими фантазиями. Важной составляющей терапии является то, что женщина должна научиться доводить себя до оргазма мастурбацией. Как только женщина научится мастурбировать и достигать оргазма, она сможет мастурбировать перед мужем, что будет частью их любовной игры. В конце концов, она научит своего мужа, как мастурбировать ее, доставляя ей удовольствие. Часто мужчине рекомендуется слегка обхватить руку жены своей рукой, подобно легкой перчатке. Таким образом, он сможет воспроизвести ее действия, и будет знать, какие прикосновения она предпочитает и какие места у нее наиболее чувствительны. С этой техникой можно ознакомиться подробнее, прочитав книгу Джулии Хейман и Джозефа ЛоПикколо *«Как испытать оргазм: программа сексуального и личностного роста для женщин»*. (*Becoming Orgasmic: a Sexual and Personal Growth Program for Women*. Julia J. Heiman and Joseph LoPiccolo 1988.)

В последнее время терапевты ставили под сомнение слепое использование мастурбации при лечении аноргазмии, а также других сексуальных дисфункций. Терапевты обратили внимание на то, что в некоторых случаях мастурбация может нанести вред доверию и открытости, которые необходимы для глубокой сексуальной связи супругов (Christensen, 1995). Названные практики, которые с осторожностью относятся к мастурбации, считают, что многие сексуальные дисфункции служат защитами, и пока не будут восстановлены безопасные, учтивые и близкие отношения, до тех пор, нецелесообразно искать улучшения сексуальных отношений. Это вновь напоминает нам о разделении между сексуальным терапевтом и семейным терапевтом, о чем мы говорили в самом начале данной главы. Уважительное отношение к уникальным в своем роде сексуальным отличиям должно удерживать терапевта от того, чтобы давать супругам общие предписания к мастурбации. Тем не менее, следует также поддерживать терапевтов в том, чтобы они использовали данные стратегии в тех случаях, когда нет серьезных оснований полагать, что это не поможет.

Расстройства эрекции у мужчин

У мужчин существуют самые разные расстройства эрекции. При врожденной форме расстройства эрекции мужчина никогда не достигает эрекции – даже утренней эрекции (во время быстрого сна). Этот тип импотенции очень трудно поддается лечению и почти всегда является биологическим по своей природе. При нарушениях эрекции, которые являются приобретенными, у мужчины возникают проблемы с эрекцией только в определенных случаях, например, когда мужчина хочет вступить в сексуальную связь со своей женой. В таком случае нарушение является ситуативным, и мужчина может достигать эрекции, принимая душ или вступая в контакт с любовницей или проституткой. При нарушениях эрекции общего характера мужчина утрачивает способность достигать и сохранять эрекцию во всех ситуациях.

Когда же мужчина находится под воздействием очень сильного стресса или испытывает очень сильную тревогу, у него развиваются нарушения эрекции ситуативного типа. Такие стрессовые факторы, как отсутствие работы, судебные процессы, очень сильная усталость, участие в военных действиях, диабет, проблемы с сердцем и раздоры в семье, имеют непосредственное отношение к неспособности сохранять эрекцию (Morokoff and Gilliland, 1993).

Основой лечения расстройств эрекции является систематическое возвращение к нормальному психическому состоянию, когда супруги учат получать удовольствие друг с другом в период коитальной абстиненции. Несмотря на то, что продолжительность абстиненции варьируется в зависимости от того, насколько успешно проходит лечение, в этот период им запрещается вступать в половую связь вне зависимости от того, насколько сильная появляется эрекция или как долго она сохраняется. Желая мастурбировать мужа, чтобы он достигал эрекции. Ее обучают искусству «хэндрайдинга». Мужчина мастурбирует, чтобы вызвать эрекцию, а женщина нежно кладет свою руку на его руку, что позволяет ей скопировать степень нажатия и те движения, которые оказываются возбуждающими для данного мужчины.

Преждевременная эякуляция

Преждевременное семяизвержение является одним из наиболее распространенных типов сексуальной дисфункции. Многие мужчины боятся, что они страдают от преждевременного семяизвержения, потому что продолжительность полового акта до момента эякуляции не составляет, по меньшей мере, тридцати секунд. На самом деле, не-

смотря на то, что это нарушение отчасти является самоопределяющим, в среднем мужчина, который обращается за помощью с проблемой преждевременного семяизвержения, не способен отсрочить оргазм на тридцать секунд. Несмотря на то, что в большинстве случаев преждевременное семяизвержение имеет место у молодых мужчин, которые вступают в интимную связь с новыми партнершами, некоторые женатые мужчины утрачивают способность отсрочить наступление оргазма после многих лет нормального функционирования. Это часто следует за периодом, когда отсутствует сексуальная активность. Иногда у сильно пьющих мужчин развивается преждевременная эякуляция, когда они перестают пить, так как не научились тому, как отдалять наступление оргазма без помощи алкоголя.

Лечение состоит из систематического возвращения к нормальному психическому состоянию и обучения обоих партнеров «технике сдавливания». Используя подобную технику (простое осторожное сдавливание у основания полового члена, чтобы не повредить сосуды), можно отсрочить семяизвержение. Супругам важно освоить эту технику. Сдавливание должно производиться в направлении от передней стороны основания пениса, чтобы не повредить сосуды (Kaplan, 1989).

Нарушение оргазма у мужчин

Эта проблема встречается редко. Мужчина возбуждается, у него возникает устойчивая эрекция, но он не способен к эякуляции и не достигает оргазма во время полового акта даже при интенсивном, сфокусированном и продолжительном стимулировании. При наиболее распространенной форме этого нарушения мужчина может достигать оргазма посредством стимуляции руками или оральной стимуляции. Зачастую женщины находят эту проблему трудноразрешимой, так как в силу особенностей своей физиологии являются очень чувствительными. Они часто относят эту проблему на свой счет, полагая, что мужчина не способен достигать оргазма, потому что они недостаточно эротичные любовницы.

СЛУЧАЙ 3:

ПРОБЛЕМА РАССТРОЙСТВА ЭРЕКЦИИ. ОДНА СЕССИЯ В РАМКАХ КУРСА СЕКСУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Карин и Кори было около сорока лет, и они были женаты двадцать лет. У них сложились крепкие отношения, которые полностью удовлетворяли их, но за последние два года супруги столкну-

лись с большим количеством стрессов. Кори потерял работу инженера-аэроавта и был вынужден перебиваться случайными заработками. Он работал посменно по три часа в день, не имея медицинской страховки или гарантий на работе. Он считал себя слишком старым для того, чтобы его могли снова взять на работу инженером на полный рабочий день, и рассматривал только скромные вакансии. У сестры Карин, которая была в разводе и имела четверых детей, развивался рак груди. Карин стала навещать ее каждую неделю, помогала по хозяйству, присматривала за детьми и сопровождала сестру на химиотерапевтические процедуры. Кроме того, в это же время матери Карин был поставлен диагноз болезни Альцгеймера. Карин помогала отцу распределять дела, и они все вместе преодолевали ежедневные страдания. Карин долгое время не могла забеременеть, и шесть месяцев назад Карин и Кори приняли решение прекратить свои попытки и смириться с тем фактом, что у них не будет детей. Это было трудным решением для них обоих, но они пытались в течение десяти лет, и у них уже не было никакого желания пробовать какие-либо еще передовые методы.

Если учитывать все эти стрессовые факторы и утраты, не было ничего удивительного в том, что на момент обращения за терапевтической помощью у Кори уже около трех месяцев отмечались проблемы с импотенцией. У него возникала эрекция, но при первых попытках близости с Карин она пропадала. Терапевт поработал с супругами и в течение одной сессии объяснил им способы лечения расстройства эрекции. Акцент был сделан на том, что Кори должен перестать смотреть на себя со стороны (мысленно) во время полового акта, контролируя, когда он потерпит провал. Карин также было необходимо перестать беспокоиться по поводу сексуальных способностей Кори. На сессии супругов ознакомили с техникой «чувственного фокуса» и с подходом «отдавая получить» (доставляя удовольствие своему партнеру, человек становится очень возбужденным и сексуальным). Большое значение имело то, чтобы супруги освоили поддразнивание – Карин должна была стимулировать Кори до наступления эрекции. Затем ей следовало прекратить возбуждать мужа и спокойно лежать в его объятиях, пока не спадет эрекция. Супругам объяснили, что упражнение следует повторять в течение тридцати минут. В конце сессии терапевт объяснил супругам, что стимулирование пениса руками или ртом поможет Кори достичь эрекции и испытать оргазм. На следующей неделе им было предложено сократить число сексуальных контактов до шести (которые не должны завершаться коитусом). На этом работа еще не была завершена, предстояло обсудить еще некоторые детали этой программы.

Терапевт завершил работу с супругами на следующей неделе. По прошествии двух недель он встретился с Карин и Кори, которые не могли поверить в то, насколько легким оказалось решение их проблемы. Положительные результаты были очевидны даже до того, как было проведено полное оценивание! Они сообщили, что в тот вечер, после терапевтической сессии, по возвращении домой Карин орально стимулировала половой член Кори до наступления оргазма. После этого она дразнила его еще один или два раза. Следующей ночью они руками стимулировали друг друга до наступления оргазма. На третью ночь Кори был потрясен тем, что, проснувшись среди ночи, обнаружил, что у него возникла стойкая эрекция. За последующие одиннадцать дней они три раза занимались сексом и все три раза успешно.

Расстройства эрекции, как правило, хорошо поддаются лечению.

Диспареуния

Как мужчины, так и женщины могут испытывать периодически повторяющуюся и продолжительную боль в области гениталий при половом акте, хотя преимущественно это наблюдается у женщин. Эти нарушения обычно принимают хронические формы, если их не лечить. У женщин диспареуния вызывается вагинальными инфекциями, вагинальной чувствительностью (часто вследствие приема противозачаточных средств) или надрывом связки, которая поддерживает матку. Наиболее распространенные формы лечения представляют собой комплекс медицинских мероприятий, направленных на устранение инфекции или восстановление поврежденных тканей.

Вагинизм

Вагинизм – это непроизвольное сокращение мышц влагалища и тазового дна, которое не позволяет ввести член или делает половой акт очень болезненным для женщины. У женщины, страдающей вагинизмом, очень быстро развивается сильная боязнь полового акта. Это еще больше усиливает мышечные спазмы, и страшные мысли о половом акте делают его мучительным действием.

Наиболее успешное лечение включает систематические действия, направленные на возвращение человека к нормальному психическому состоянию, при котором женщина вставляет во влагалище пластиковые трубки разного диаметра. Она начинает с очень тонких трубок и когда будет достаточно расслаблена и успешно справится с трубками одного уровня, идет дальше.

Несмотря на успешность подобного механического метода лечения диспареунии и вагинизма у женщин, терапевту следует в первую очередь внимательно исследовать историю каждой пациентки на предмет того, имели ли место случаи сексуального насилия, потому что эти нарушения зачастую связаны с травмирующим сексуальным опытом. Хотя техники возвращения к нормальному состоянию по-прежнему являются обязательными, для того чтобы сделать удовольствие от секса максимальным и предотвратить рецидив, следует обращать внимание на дополнительные причины сексуальной тревоги.

Парафилия

Парафилии характеризуются повторяющимся, интенсивным сексуальным возбуждением, которое может быть вызвано: (1) неодушевленными объектами (туфли, нижнее белье, бюстгалтер, и т. д.); (2) страданием или унижением себя или своего партнера (садомазохистские сексуальные действия, эксгибиционизм); (3) детьми или другими лицами, не дающими согласия на эти действия (педофилия, фроттеризм [лица, которые трутся или трогают взрослых, не дающих согласия]). Несмотря на то, что педофилы или фроттеры, с точки зрения многих людей, находятся вне закона и нуждаются в помощи, обычно у профессионалов в области психического здоровья большее беспокойство вызывают первые две разновидности парафилии.

Кросс-дрессинг

В наше время кросс-дрессинг переживает настоящий бум и стремительно выходит за порог частной спальни. Благодаря таким фильмам, как «Тутси», «Жестокая игра», «Даже девочки-ковбои грустят», «Йентл», «Поцелуй женщины-паука», это явление оказалось в центре внимания. Исследования, проведенные Международным фондом гендерного образования, показали, что 6% населения Соединенных Штатов предпочитают носить одежду противоположного пола (кросс-дрессинг) и 1% являются транссексуалами (считают, что кросс-дрессинг совпадает с их реальной психологической половой идентичностью). Кросс-дрессинг принимается в кругу людей, которые лояльно относятся к этому явлению. Те, кто считают кросс-дрессинг общественно приемлемым, говорят о том, что кросс-дрессерам следует дать определение «третьего пола» и рассматривать это явление не как отклонение от мужественности или женственности, а как стремление людей соответствовать своим истинным отличительным особенностям.

Исторически сложилось, что кросс-дрессинг использовался в политических целях – чтобы символически связать два несопоставимых мира. Рок-звезда Литл Ричард использовал очень яркие костюмы и косметику, что очень похоже на стиль Майкла Джексона. Оба пытались осуществить переход из музыкального мира темнокожих на музыкальный рынок, где предпочтение отдается белым исполнителям. Либерэйс, другой популярный кросс-дрессер, пытался сочетать классическую музыку, чтобы это было легким для восприятия.

Самый известный кросс-дрессер – Большой Серый Волк из *Красной Шапочки*. Возможно, в этом случае он символически выражает то, как агрессия может скрываться за проявлением заботы (Garber, 1992). Тем не менее, муж, который надевает на себя нижнее белье своей жены, конечно, не преследует никакой великой политической цели. Скорее он испытывает компульсивное влечение к кросс-дрессингу, которое необходимо ему для того, чтобы испытать сексуальное возбуждение.

Те мужчины, которым в достаточной степени повезло с женами, почти всегда продолжают заниматься кросс-дрессингом, потому что эти женщины проявляют к ним чуткость. Несмотря на то, что кросс-дрессинг не относится к разряду серьезных нарушений, многие женщины считают это явление настолько неестественным и отталкивающим, что брак не может выйти из кризиса до тех пор, пока муж не научится подавлять такое поведение. Женщин, мужа которых занимают кросс-дрессингом, необходимо успокоить и объяснить, что это не имеет никакого отношения к проявлениям любви, преданности или их привлекательности для мужа. Как правило, кросс-дрессинг – это давно укоренившаяся привычка, которая начала проявляться в подростковом возрасте и которую можно преодолеть только путем строжайшей дисциплины, при содействии и поддержке семьи с помощью когнитивно-бихевиоральных техник терапии. В последнее время появляются сообщения о том, что лекарства, традиционно применяющиеся при обсессивно-компульсивных нарушениях, оказываются очень эффективными в некоторых случаях кросс-дрессинга.

Садомазохизм

Садомазохистские наклонности могут наблюдаться у одного или у обоих партнеров. Иногда обращение супругов в терапию обусловлено тем, что один партнер принуждает другого к садомазохистским поступкам, а тот в свою очередь непреклонен в своих отказах. Или же

садомазохистские действия проявляются неожиданно, и супруги бьют напуганы своим собственным поведением.

Нельзя определенно сказать, насколько подобное поведение выходит за пределы нормы. Некоторые клиницисты-аналитики высказывали точку зрения о том, что игровые фантазии доминирования или подчинения, когда они отыгрываются, могут быть вполне здоровыми реакциями, и убеждали некоторых людей, что таким образом партнер получает возможность полностью выразить себя и всю силу своего сексуального влечения (Bader, 1993). Существуют и другие объяснения: человек обращается к садомазохизму как к эмоциональному способу преодолеть примитивное расщепление между любовью и ненавистью, которое имеет место в интимных отношениях. Проявления садомазохизма – это редкие возможности выражения любви и ненависти в одно и то же время (Kernberg, 1991). Многие терапевты считают, что садомазохистские ритуалы, в конечном счете, приводят к деградации и являются деструктивными в супружеских отношениях.

Пары, занимающиеся садомазохизмом, на самом деле не очень сильно отличаются от других пар. В Лондоне, в Институте психиатрии (The Institute of Psychiatry) проводился сравнительный анализ среди 87 женщин, которые прибегали к садомазохистским средствам в своей сексуальной жизни, с 50 женщинами которые занимались традиционным сексом. Женщины, практиковавшие садомазохизм, были более экстравертированными, устойчивыми, у них отмечался более низкий уровень невротизма, и среди них было больше психотиков, чем в категории женщин с традиционными взглядами на секс. Такие женщины также проявляли большую сексуальную активность, причем как в своих фантазиях, так и в поведении (Gosselin, Wilson, and Barrett, 1991). Не совсем ясно, почему один человек становится мазохистом, а другой садистом, но самые разные источники указывают на то, что все же больше мазохистов, нежели садистов (на мой взгляд, эти факты должны обнадеживать).

В соответствии с Отчетом о порнографии от 1986 г. Общей комиссии юристов, в 25% печатной продукции, которая была просмотрена специалистами комиссии, затрагивалась тема садомазохизма. Это может отчасти служить объяснением того, почему в исследовании было выявлено, что порнография связана с оскорблениями сексуального характера. Садомазохистское поведение всецело направлено на доминирование и причинение боли.

Такая форма парафилии поддается лечению, если мотивация присутствует у обоих партнеров. Лечение обычно включает в себя пери-

од воздержания, обучение супругов чувственному фокусу и освоение ими новых способов получения удовольствия от сексуальных отношений без разделения на доминирующую и подчиняющуюся сторону. Многие супруги, с которыми мне доводилось работать, также испытывали необходимость в проработке чувств бессилия и беспомощности в тех аспектах брака, которые не имели отношения к сексуальности.

Роль порнографии

Страсть, которая вспыхивает при новом увлечении, незабываема. Ощущение близости, которое появляется у человека с продолжительными сексуальными отношениями, поддерживает его, но почти всегда это сопряжено с тем, что человек испытывает огромную скуку, а вечера, проведенные рядом с партнером, полностью стираются из памяти. Порнография часто используется в качестве противоядия, которое дает возможность скрасить рутинные сексуальные отношения супругов и придать им пикантность. Несмотря на свою популярность, коммерческая порнография (в отличие фантазий, сопровождающих интимные отношения партнеров) преследуется.

Порнография стала менее приемлемой за последние двадцать лет в силу двух причин. Первая причина заключается в том, порнография стала еще более жестокой и вульгарной. То, что раньше можно было найти только в полночь на 42-й авеню в Нью-Йорк Сити, сейчас доступно на каждом углу. Наиболее характерными темами откровенной порнографии является насилие, подчинение, деградация женщин и мужской нарциссизм.

Официально плохая репутация порнографии была закреплена Общей комиссией юристов в Отчете о порнографии от 1986 г. (the 1986 Attorney General's Commission Report on Pornography), в котором было сделано заключение о том, что доступность продукции сексуального характера повышает вероятность совершения сексуального насилия. Несмотря на то, что этот отчет подвергся серьезной критике со стороны сексопатологов и психологов, он продолжает оставаться официальной точкой зрения, которую принимают многие эксперты в данной области. Противники указывают на то обстоятельство, что наряду с каждым исследованием, в котором показывается пагубная связь между использованием порнографии и применением силы, существуют исследования, которые подтверждают, что такой связи не существует (Genry, 1991). Однако, на мой взгляд, это доказывает обратное.

Кажется, все сходится во мнении, что мужчины, которые злоупотребляют алкоголем и смотрят порнографию, вероятнее будут прибегать к применению силы в сексуальных отношениях (Attorney General's Commission on Pornography, 1986). Многие не заключенные под стражу насильники и растлители несовершеннолетних признались, что их преступления были спровоцированы порнографией. Многие молодые мужчины и даже подростки свидетельствует о том, что они своими действиями имитировали то, что видели незадолго до этого в фильмах для взрослых. Многочисленные исследования показали, что просмотр порнографической продукции, пропагандирующей насилие, повышает у мужчин агрессию, направленную на женщин (Russell, 1995).

Проблемы с наиболее откровенной порнографией возникают ввиду того, что в фильмах такого рода демонстрируются социально неприемлемые модели поведения. Брозиус, Уивер и Стааб (Brosius, Weaver, and Staab, 1993) в Институте публицистики (Institut für Publizistik) в Германии проводили тематическое исследование пятидесяти произвольно выбранных порнографических фильмов, чтобы выявить темы, которые наиболее активно используются создателями порнографической продукции. Были получены следующие результаты.

Женщины изображались как более сексуально активные и имели больше разных партнеров, в отличие от мужчин. Сильный возрастной уклон (только молодые женщины) был очевиден для женщин, но не для мужчин. По сути, во всех сексуальных сценах было отмечено участие, по меньшей мере, одной женщины, а в каждой четвертой сцене изображались только женщины. Во время половых актов женщины были намного более экспрессивными, нежели мужчины, диалоги в основном содержали вербальные и невербальные выражения восхищения и удовольствия. В сценах, в которых показывались гетеросексуальные пары, женщины обычно инициировали сексуальный акт, лаская или орально стимулируя половой член. Далее женщина обычно орально стимулировала половой член в позе подчинения (например, встав на колени перед партнером, а не над ним). Было очевидно, что переживание оргазма представляло мужскую сферу и преимущественно представляло собой экстравагинальную эякуляцию на тело, в лицо или рот женщины. Иными словами, несмотря на то, что в фокусе внимания всегда были женщины, они изображались как группа разнородных сексуальных объектов, которые подчинялись мужчинам и зависели от них.

В наиболее откровенной порнографии сексуальное поведение, в целом, и женская сексуальность, в частности, часто отражалось как

нечто происходящее вне границ культурных норм многих западных обществ.

«Большее половины всех сексуальных сцен включали в себя случайные сексуальные связи, в то время как секс между преданными партнерами можно было увидеть крайне редко. Сексуальный нарциссизм был основной причиной осуществления сексуальных актов и представлял собой противоположность влечению выражать чувства привязанности» (Brosius, Weaver, and Staab, 1993, p. 168).

За то время, пока проводилось данное исследование, некоторые темы, по-видимому, претерпели изменения: в последних порнографических фильмах появилась тенденция к тому, чтобы демонстрировать больше сильных и иницирующих половой акт женщин.

Это исследование подтверждает, что представителей сильного пола возбуждает именно то, что достаточно необычно. Ведь мужчина в основном занимается любовью со своей супругой, эякулирует в нее, инициирует половой акт, он более громок и экспрессивен. Но работают ли эти образы в случае с женщинами, так же, как с мужчинами?

В интригующем исследовании Лаана и коллег (Laan and colleagues, 1994) традиционный ориентированный на мужчин порнографический фильм сравнили с порнографическим фильмом нового поколения, ориентированного на женщин. В фильме, ориентированном на женскую аудиторию, женщины инициировали сексуальный контакт, партнеры явно привлекали друг друга и имели одинаковые роли в плане полового влечения и сексуального удовольствия, и большой акцент был сделан на предварительных играх (четыре минуты). В фильме, ориентированном на мужчин, женщина занимала подчиненное положение (проститутка в борделе), акт инициировался мужчиной, и акцент делался на получении мужчиной удовольствия, а также коитусе (здесь не было предварительных игр). Для исследования были привлечены представители разных возрастных категорий от восемнадцати до сорока пяти лет. У всех испытуемых отслеживали генитальные реакции вагинальным фотофлессисмографом, с помощью которого фиксировалось повышение кровяного давления и частота пульса (оценивался уровень сексуального возбуждения). Наряду с физиологическим возбуждением, которое фиксировалось прибором, участники отмечали, какое сексуальное возбуждение они испытывали на осознаваемом уровне.

Достаточно интересно то, что просмотр фильмов, ориентированных как на мужчин, так и на женщин, был эффективен и вызывал

сексуальное возбуждение на физиологическом уровне (этим можно объяснить, почему мужчинам нравится, чтобы женщины вместе с ними смотрели такие фильмы в качестве прелюдии к сексу). Хотя на интеллектуальном и осознаваемом уровне женщины сообщали о том, что они больше возбуждались от фильмов, ориентированных на женщин. Фильмы, в которых доминировали мужчины, вызывали у них чувства стыда, вины и отвращения. Таким образом, несмотря на то, что любое стимулирующее воздействие может возбуждать систему, которая отвечает за сужение сосудов, значение этого возбуждения зависит от интеллектуальных факторов.

Несмотря то, что откровенная порнография привлекает мужчин и вызывает у них интерес, большинство женщин не идентифицируют себя с теми, кого они видят на экране, и не приемлют такого рода взаимодействий, которые демонстрируются в таких фильмах. Вместо сексуального возбуждения подобные фильмы вызывают у женщин чувство отвращения. Нам известно, что в случае с мужчинами ситуация обстоит совершенно противоположным образом.

Теперь обратимся к вопросу о мягком порно. Так ли уж плохо прибегать к эротике, чтобы прийти в соответствующее настроение? Эротическая литература стоит в стороне от наиболее откровенной порнографии, так как в этом случае материал явно сексуального характера не приводит к деградации. Эротические сцены не содержат элементов насилия. Партнеры вступают в интимные отношения по обоюдному согласию, доставляют друг другу удовольствие, проявляя любовь и нежность. Хорошо известно, что многим супругам нравится читать вслух эротическую литературу или заниматься любовью во время просмотра кинокартины, которая содержит эротические сцены. Эдвард Бречер (Edward Brecher, 1984) выявил, что 37% женщин и 56% мужчин в возрасте старше пятидесяти лет говорили, что они читали сексуально ярко выраженную литературу, и подавляющему большинству нравилось это.

Терапевт нередко поощряет использование супругами эротического материала, ибо это может придать пикантности их сексуальной жизни. В процессе обсуждения клиницист должен быть очень осторожен, особенно когда он предлагает супругам какие-либо указания общего характера. Скорее терапевту стоит рекомендовать материал, который ему хорошо известен, сделан со вкусом и не оскорбителен. Для того чтобы вызвать и поддерживать возбуждение, для многих супружеских пар намного эффективнее использование эротики периодически, нежели в большом объеме. Так или иначе, при осторожном использо-

вании и тщательном отборе материала эротика может существенно поднять интерес к сексуальной жизни многих пар, которые прожили в браке не один год, и повысить уровень их удовлетворенности.

СЛУЧАЙ 4:

ПОРНОГРАФИЯ И СУПРУЖЕСКИЕ РАЗДОРЫ

Джерри и Пэтти состояли в браке двенадцать лет и имели двоих детей, девяти и восьми лет. Пэтти работала в государственном учреждении специалистом по предоставлению субсидий и была основным кормильцем в семье. Пэтти имела медицинскую страховку, постоянную оплату счетов, ее работа приносила немалый доход. Джерри переходил с одного места на другое, а в настоящее время его работа заключалась в том, что он устанавливал газовые плиты. Он любил конструировать модели самолетов и проводил много времени в парке, увлеченно занимаясь этим с группой любителей. Джерри был прекрасным отцом, ему нравилось играть с детьми и брать их с собой. Пэтти достаточно спокойно относилась к беззаботному времяпрепровождению Джерри и его развлечениям. Они обратились в терапию, так как Джерри грозился, что уйдет от Пэтти, если они не будут больше времени уделять сексу.

Пэтти крайне негативно относилась к занятиям сексом с Джерри – главным образом потому, что секс в том виде, в котором Джерри хотел им заниматься, ей не нравился. У него была огромная коллекция порнографических фильмов. Перед началом сексуальных игр Джерри час или два смотрел фильм. Он просил Пэтти присоединиться к нему, но она считала эти фильмы унижительными и отвратительными. После просмотра этих фильмов он хотел проигрывать те сцены, которые видел. Особенно он настаивал на том, чтобы Пэтти орально стимулировала половой член в определенных позициях и определенным образом.

На сессиях стало очевидно, что Джерри не чувствовал того, что нравилось и не нравилось его жене, и у него не было никакого желания пойти на компромисс с ее желаниями. Он воспитывался в семье, в которой имело место насилие, с отцом-алкоголиком и пьющим старшим братом. Его старший брат был особенно жесток с ним, когда напивался. Отец и брат пристрастили Джерри к порнографии, каждый из них имел много подружек. Его мать ушла из семьи, когда ему было пять. Джерри очень сильно противился тому, чтобы обсуждать вопросы, связанные с его родительской семьей, он просто хотел, чтобы терапевт сделал Пэтти более сговорчивой, чтобы она не была такой «зажатой задницей». Он не видел ничего предосудительного в таком поведении и даже на период терапии не желал соблюдать сексуальное воздержание. Он не отказался даже посмотреть порнографические фильмы.

На сессиях Пэтти стремилась направить работу на решение проблемы, сконцентрироваться на том, чтобы сексуальные отношения удовлетворяли их обоих. После четырех недель Пэтти решила прекратить терапию, поскольку не отмечалось никакого прогресса. Она решила попробовать чаще вступать с мужем в половую связь, и если ей это не удастся, она просто позволит ему уйти. Джерри отказался проходить лечение без Пэтти.

Этот случай провала показывает негативную роль порнографии в сложных супружеских отношениях. Джерри связывал многие стрессовые факторы в браке с их отношениями. Его сексуальное поведение было ориентировано на получение удовольствия; он не был заинтересован в том, чтобы доставлять удовольствие. Характер супружеских отношений вне сексуальной сферы и порнография, которую Джерри считал привлекательной, явно свидетельствовали о его основном желании использовать женщин. Тем не менее, он не был абсолютным монстром. Он очень гордился успехами Пэтти на работе и был заботливым любящим отцом. То, что не удалось вовлечь супругов в терапию, было в значительной степени обусловлено тем, что партнеры были не способны прийти к единому мнению о том, какое влияние оказывала порнография на сокращение сексуального репертуара Джерри и на негативное отношение Пэтти. Терапевтическая стратегия заключалась в том, чтобы Джерри научился анализировать другие методы сексуального возбуждения, так как его порнографические фильмы со сценами насилия не возбуждали его жену и ограничивали его творческий подход к исследованию сексуальной игры, которая не будет унижительной. Несомненно, Джерри полагал, что фокус в терапии необходимо делать на том, чтобы лечить порнофобию Пэтти и позволить ей наслаждаться тем, что доставляло удовольствие ему.

В ПОМОЩЬ СТУДЕНТАМ

Терапевтический диалог (Сексуальные отношения)

1. Насколько супруги удовлетворены своими сексуальными отношениями? Используя опросник сексуальной удовлетворенности (тест 1), проясните области удовлетворенности и неудовлетворенности для каждого партнера.
2. Насколько удовлетворены своими сексуальными отношениями люди из их окружения? Рассмотрите примеры удовлетворенности и неудовлетворенности отношениями для того, чтобы создать модель сексуальной удовлетворенности. С кем большинство из них может открыто обсуждать сексуальные проблемы?

- Что общего в ситуациях этой пары и обычной известной им пары? В чем различия между ними?
3. В идеале к каким сексуальным отношениям они стремятся? Насколько реалистичен этот идеал в ближайшем будущем? В обозримом будущем?
 4. Какие изменения можно внести в их представление об идеальных сексуальных отношениях, чтобы этот идеал стал более реалистичным?
 5. Какие вопросы относительно собственного сексуального поведения и позиций беспокоят каждого из супругов? Возникают ли у них проблемы со временем наступления оргазма и его частотой? Отмечаются ли у них какие-либо парафилии? Как они относятся к порнографии? Возникают ли у них разногласия относительно использования порнографии? Какие проблемы в поведении и позициях партнера видит каждый из них?
 6. Какой в идеале представляется сексуальная жизнь для каждого из партнеров? Какие изменения можно внести в их представление об идеальных сексуальных отношениях, чтобы этот идеал стал более реалистичным?

Тест 1. Опросник сексуальной удовлетворенности

Каждый из супругов должен ответить на вопросы, далее следует совместное обсуждение.

1. Удовлетворены ли вы частотой своих сексуальных отношений?
2. Удовлетворены ли вы продолжительностью предшествующих половому акту прелюдий?
3. Удовлетворяют ли вас эти прелюдии?
4. Удовлетворены ли вы различными типами поведения в сексуальных отношениях?
5. Удовлетворены ли вы частотой ваших оргазмов?
6. Удовлетворены ли вы тем, что происходит после сексуального акта?
7. Удовлетворены ли вы продолжительностью контакта после сексуального акта?
8. Удовлетворяет ли вас то, насколько часто у вас возникает желание заниматься сексом?
9. Удовлетворяет ли вас то, насколько часто у вашего партнера возникает желание заниматься сексом?

10. Удовлетворяет ли вас то, насколько уверенно вы себя чувствуете в сексуальной сфере?
11. Удовлетворяет ли вас то, насколько уверенно чувствует себя ваш партнер в сексуальной сфере?
12. Удовлетворяет ли вас то, насколько свободно вы чувствуете себя в сексуальных отношениях?
13. Удовлетворяет ли вас то, насколько свободно чувствует себя ваш партнер в сексуальных отношениях?
14. Удовлетворены ли вы степенью самораскрытия между вами и вашим супругом?
15. Удовлетворены ли вы тем, насколько ваш партнер способен понимать ваши потребности?
16. Удовлетворены ли вы тем, насколько ваш партнер готов чем-то пожертвовать в ваших отношениях?
17. Удовлетворяют ли вас проявления любви (не сексуального характера), которые имеют место между вами и вашим партнером?
18. Удовлетворяет ли вас то, насколько хорошо вы и ваш партнер функционируете как «пара» в сообществе, с друзьями и с семьей?
19. Удовлетворяет ли вас та частота, с которой вы обсуждаете эти вопросы с вашим партнером?
20. Удовлетворяют ли вас те цели, которые вы поставили перед собой вместе со своим супругом?

Супруги должны обменяться друг с другом своими ответами. Прежде всего необходимо обсудить все области совместной неудовлетворенности. Затем можно перейти к рассмотрению моментов, вызывающих беспокойство у каждого из них по отдельности. Данный тест не предполагает подсчета суммы баллов. Здесь не ставится задача выявлять пары с сексуальными дисфункциями. Данный тест направлен на то, чтобы люди могли проанализировать уровень удовлетворенности в различных областях, определяя свою сексуальность.

Тест 2. Индекс сексуальной возбудимости Харлберта

Инструкции. Воспользуйтесь следующей шкалой, чтобы оценить каждый вопрос:

- Все время – 0
- Большую часть времени – 1
- Иногда – 2
- Редко – 3
- Никогда – 4

1. Во время прелюдии я быстро возбуждаюсь. (R)
2. Занятия сексом с моим партнером очень возбуждают меня. (R)
3. Когда я занимаюсь сексом со своим партнером, я испытываю оргазм. (R)
4. У меня возникают трудности с сексуальным возбуждением.
5. Во время полового акта я, кажется, теряю исходный уровень сексуального возбуждения.
6. Для того чтобы испытать сексуальное возбуждение, мне требуется слишком много времени.
7. Мне трудно сохранять сексуальное возбуждение.
8. Секс наводит на меня скуку.
9. Я быстро возбуждаюсь, когда мой партнер занимается со мной оральным сексом. (R)
10. Мысли о сексе действуют на меня возбуждающе. (R)
11. Я нахожу анальный секс очень приятным. (R)
12. Когда я занимаюсь сексом со своим партнером, меня легко возбудить прикосновениями. (R)
13. Я нахожу мастурбацию сексуально стимулирующей. (R)
14. Я очень быстро теряю сексуальное возбуждение.
15. Меня очень возбуждают поцелуи. (R)
16. Даже когда я нахожусь в соответствующем настроении, у меня возникают трудности с сексуальным возбуждением. (R)
17. Меня возбуждают предварительные игры. (R)
18. Когда я занимаюсь сексом, требуется слишком много времени, чтобы меня возбудить.
19. Когда я доставляю удовольствие своему партнеру, меня это сексуально возбуждает. (R)
20. У меня возникают трудности с сохранением сексуального возбуждения.
21. Я нахожу сексуальные отношения очень возбуждающими. (R)
22. Я считаю, что к началу сексуального контакта мой уровень сексуального возбуждения низкий.
23. Даже когда я хочу заняться сексом, у меня возникают трудности с сексуальным возбуждением.
24. Когда я занимаюсь со своим партнером оральным сексом, при этом я возбуждаюсь. (R)
25. В общем, сексуальные отношения удовлетворяют меня. (R)

Пункты, отмеченные знаком R, оцениваются противоположно, то есть 0 считается как 4, 1 считается как 3; 2 считается как 2;

3 считается как 1; и 4 считается как 0. После того, как это действие выполнено, следует сложить все баллы, чтобы получился показатель сексуальной возбудимости. Низкий показатель свидетельствует о возрастающих проблемах сексуального возбуждения. Данный тест используется в клинической практике с 1988 г. Он имеет коэффициент валидности повторного тестирования (.87) свыше семи дней, а также альфа коэффициент Кронбаха (.83), указывающий на хорошую внутреннюю последовательность.

Показатели по этой шкале отражают разную степень возбудимости у партнеров и могут использоваться в качестве стимула для дальнейшего обсуждения, как повысить сексуальное возбуждение до желаемого уровня.

Источник

Hulbert, D.F., Apt, C., and Rabehl, S. (1993). Key variables to understanding female sexual satisfaction: An examination of women in nondistressed marriages. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 19(2), 154–165. Copyright 1993 from the *Journal of Sex and Marital Therapy*. Reproduced by permission of Taylor & Francis, Inc., <http://www.routledge-ny.com>.

План групповой сессии для четырех-пяти супружеских пар, работающих с проблемой сексуальных отношений

- I. Психологические и образовательные стратегии.
 - A. Объяснение четырех фаз сексуального реагирования человека: фаза возбуждения, фаза плато, фаза оргазма и фаза разрядки.
 - B. Объяснение широкого спектра «нормального» сексуального поведения и частоты половых сношений (гипосексуальность и гиперсексуальность).
 - C. Обсуждение взаимосвязи между супружеской удовлетворенностью и сексуальной удовлетворенностью.
 - D. Рассмотрение специальных техник, с помощью которых можно повысить возбуждение и влечение.
 - E. Специальные программы для определенных сексуальных дисфункций.
- II. Тесты (выполняются супружескими парами самостоятельно, результаты обсуждаются до того, как они начнут принимать участие в групповом обсуждении).

А. Опросник сексуальной удовлетворенности.

В. Индекс сексуальной возбудимости Халберга.

III. Терапевтический диалог (происходите в парах, затем групповое обсуждение).

(Супружеские пары последовательно пункт за пунктом обсуждают каждый вопрос.) Во время группового обсуждения терапевт вместе с парами анализирует, каким образом можно достичь желаемых целей во взаимоотношениях путем изменения сверхамбициозных, заоблачных ожиданий. Зная ситуацию в своей семье, в семьях друзей и родственников, супруги меняют свои ожидания на более реалистичные, и у них повышается мотивация для осуществления изменений.

IV. Терапевтические интервенции.

Проведение одной или нескольких интервенций на примере супружеской пары. Шеринг. После демонстрации следует групповое обсуждение дополнительных интервенций.

А. Метафора «Гндикап» (для развития совпадения чувственного фокуса партнеров).

В. Информация, которая неверно интерпретируется.

С. Быстрое оценивание сексуальных проблем.

Д. Выполнение образных упражнений для повышения сексуального влечения.

Е. Техника написания писем для повышения сексуального влечения.

V. Мотивация и время на осуществление изменений.

Групповое обсуждение.

Библиотерапия

Comfort, A. (1994). *The new joy of sex: A gourmet guide to lovemaking in the nineties*. New York: Crown.

Griffin-Shelley, E. (1991). *Sex and love: Addiction, treatment and recovery*. Westport, CT: Greenwood. (Professional book).

Janus, S. and Janus, C. (1994). *The Janus report on sexual behavior* New York: John Wiley and Sons. (The first broad-scale scientific national survey on sex since Kinsey).

McCormack Brown, K. (1994). *Sexuality workbook*. New York: Brown and Benchmark.

O'Donohue, W. And Gear, J. (1995). *Handbook of sexual dysfunctions: Assessment and treatment*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon. (Professional book).

Renshaw, D. (1995). *Domeena Renshaw's Rx for good sex: A seven-week program for a more enriching sex life*. New York: Random House.

Видеотерапия

И снова любовь (Falling in Love, Again, 1990). Создатель Лонни Барбеч, PhD. Видеокурс (90 мин). В качестве приложения мужчина и женщина получают руководство и две аудиокассеты, в которых представлены навыки и упражнения на улучшение качества общения и интимных отношений. Данная программа состоит из пяти шагов: познай себя, познай своего партнера, вербальная коммуникация, коммуникация в процессе сближения и сексуальные практики. Вы можете заказать: Focus International, 1160 East Jericho Turnpike, Huntington, New York 11743.

Лучше любить (Loving Better, 1985). Пять серий курса доктора Шелдона Кула (Sheldon Kule), Школа остеопатической медицины, Нью-Йорк. Продолжительность каждой кассеты около часа; темы: основы (анатомия, изучение партнера, коммуникация), общение через прикосновения, разновидности сексуальных контактов, помощь супругам и фантазии, а также сексуальные проблемы. Вы можете заказать: Focus International, 1160 East Jericho Turnpike, Huntington, New York 11743.

Секс – удовольствие длиною в жизнь (Sex: A Lifelong Pleasure, 1991). Курс из пяти серий, в котором подробно рассматриваются сексуальные отношения. Производство Нидерланды. Материал представляют два психолога: д-р Геделе Ликенс и д-р Майкл Перри (Dr. Goedele Liekens and Dr. Michael Perry). Советы экспертов чередуются со снами сексуального характера, которые сняты со вкусом. Продолжительность каждой серии один час. Основные темы: получение наслаждения от секса, гармония, оргазм женщины, оргазм мужчины и эрекция. Вы можете заказать: Focus International, 1160 East Jericho Turnpike, Huntington, New York 11743.

Вопросы для профессионального роста (Секс)

1. В случае если недостаточное сексуальное влечение представляет важную клиническую проблему, какими будут ваши дей-

ствия? Как бы вы стали работать с этой проблемой? Какие изменения претерпевал бы ваш подход, если бы оба партнера были полностью индифферентны в данной области или это происходило только с женщиной или с мужчиной?

2. Опишите возможные способы работы с парой, в которой один из партнеров имеет пристрастие к порнографии, в то время как у другого это вызывает отвращение?
3. Что вы думаете относительно роли оргазма в сексуальных отношениях? Какое влияние это будет оказывать на вашу работу с парами, которые имеют проблемы вторичного характера, связанные с неспособностью достигать эрекции или неспособностью переживать оргазм?
4. Три пары с сексуальными проблемами обращаются к вам за помощью. Первая пара – новобрачные, работающие в разных городах и проводящие время вместе только в выходные. Они обнаружили, что после бракосочетания у них обоих совершенно пропал интерес к сексу. Вторая пара имеет тяжело больного ребенка. Здесь муж обеспокоен тем, что жена больше года совершенно не проявляет интереса к сексуальной сфере. Супругам в третьей паре около шестидесяти лет. Мужа больше не интересует секс. Он объясняет это тем, что у него высокое кровяное давление, а также говорит, что жена его больше не возбуждает. Какие аспекты лечения будут общими для всех трех пар? И как изменится ваш подход при работе непосредственно с каждой парой?

ГЛАВА 9

ДУХОВНОСТЬ И СУПРУЖЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

ЧТО ТАКОЕ ДУХОВНОСТЬ

Жизнь – это не проблема, которую нужно решать. Это тайна, которую нужно любить.

Кьеркегор

С развитием брака и отношений происходит и личностный рост партнеров. Процесс реализации отчасти идет параллельно с ростом духовности каждого из партнеров. В этой главе мы попытаемся определить, что такое духовность, и представить описание того, каким образом брак может стимулировать эту конечную цель развития человека.

Духовность можно описать как трансцендентное понимание значения и цели в жизни. Это желание подкрепить свой объективный опыт верой. Философские системы могут направлять и поддерживать в самых тяжелых кризисах его жизни.

Духовность рассматривается здесь как задача когнитивного развития, стоящая перед взрослым человеком. Если человек решает задачи более низкого уровня, то есть задачи формирования личностной идентичности и близости, то приоритет отдается спектру духовного развития как важнейшей личностной задачи. Когда все происходит должным образом, у человека появляется желание понять более возвышенные цели своей жизни, чем материальные приобретения и чувственные удовольствия.

Несмотря на то, что духовный рост является личным делом человека, духовно развитых людей отличает нечто общее. Они готовы пойти на компромисс, имеют широкие взгляды и не подчиняются догмам. Здесь можно говорить о преданности идеалам. Духовно развитый че-

ловек рассматривает жизнь в более широкой палитре едва уловимых оттенков. Безоговорочные суждения – черное и белое, правильно и неправильно – кажутся искусственными. Различные споры, компромиссы и кризисы в супружеской жизни помогают индивидам достичь более глубокого понимания, едва заметных уровней этого понимания.

Брак, который длится не один год, представляет ряд уникальных путей для духовных открытий и развития. Безусловно, только сам человек может открыть для себя значение жизни. Но супруг способен помочь человеку двигаться по пути самопознания или оградить человека от тех путей, которые очень заманчивы, но могут увести в неверном направлении.

Иногда значение жизни понимается именно в супружеском союзе. Это становится основой совершенного духовного брака, т. е. таких отношений, когда происходит единение жизней партнеров. Такие люди приходят к пониманию того, что цель их жизни состоит в том, чтобы находиться рядом с человеком, с которым они связаны узами брака, и заботиться о нем. Несмотря на то, что брак дает ответ лишь немногим, почти все люди, которые духовно развиваются, уважают супружеский союз и своего партнера за ту роль, которую тот играет в выработке цели и смысла их жизни. Смыслы жизни бывают столь же разнообразными, как и сама жизнь. Тем не менее, в духовно развитых парах наблюдается тенденция к тому, что супруги не похожи друг на друга. Самое важное, что они счастливы и удовлетворены своим браком.

Проблема состоит в том, чтобы определить, что же первично. Или эти люди удовлетворены своим браком, потому что достигли определенной зрелости и выработали твердые принципы, имеют определенную дисциплинированность и эмоциональную энергию для того, чтобы обогатить отношения. Или же прочный брак культивирует эти характеристики. Несмотря на очевидность того, что каждый из партнеров оказывает влияние на другого, в этой главе нам интересно проследить дальнейший путь. Мы заинтересованы в исследовании тех характеристик брака, которые поощряют, способствуют и поддерживают личностный рост и развитие.

Все другие разделы данной книги имеют больший уклон в сторону объяснения того, как человек может действовать или реагировать такими способами, которые укрепляют супружеские отношения. Этот раздел больше направлен на то, чтобы объяснить, как сильный счастливый брак может обогатить жизнь отдельно взятого человека.

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ЛЮБОВЬ

Я думаю, что отношения... это нечто вроде акулы. Вы знаете, она должна находиться в постоянном движении, в противном случае ее ждет гибель.

Вуди Аллен в картине «Анни Холл»

Мужья и жены, у которых отмечается духовный рост, сообщают, что они ощущают любовь своих супругов. Что же это значит? Белл, Дэйли и Гонзалес (Bell, Daly, and Gonzalez, 1987) пытались дать определение любви и провели опрос среди 144 женщин, которые состояли в браке, и 18 особ, которые жили в гражданском браке со своим партнером. Женщинам было предложено в письменном виде изложить то, к каким словам или действиям они прибегали в своих отношениях для того, чтобы поддерживать симпатии и солидарность.

Полученные ответы были впоследствии проанализированы специалистами, в результате чего были выделены двадцать восемь стратегий:

1. Проявляйте альтруизм. Например, когда ваш партнер болен, выполняйте его часть работы по дому.
2. Допускайте контроль. Например, позвольте своему супругу решить, что следует сделать каждому, для того чтобы выходные прошли успешно.
3. Говорите с партнером так же вежливо, как вы обычно беседуете с коллегами по работе. Например, не прерывайте, не кричите, не капризничайте.
4. Будьте динамичны. Например, в речи и движениях клиента отмечается оживление, когда он взаимодействует с партнером.
5. Поддерживайте партнера в том, чтобы он делился своими мыслями и чувствами. Например: клиент спрашивает партнера о том, что он думает о самых разнообразных вопросах – жизни, обществе, работе и личных вопросах.
6. Относитесь к партнеру как равному. Например, клиенту следует сдерживать свое желание занимать главенствующую позицию, хвастаясь, отдавая приказания или играя в игры, связанные с «умением обскакать других».
7. Осуществляйте как можно больше приятных взаимодействий. Например, клиент рассказывает своему партнеру шутки и интересные истории.

8. Доверяйте. Например, клиент не допускал физического или эмоционального предательства.
9. Проявляйте честность и искренность. Например, в общении с клиентом не следует лгать, ловчить или притворяться. Откровенную ложь нужно признать и избавиться, иначе возрастет риск того, что коммуникация станет в большей степени аутентичной.
10. Занимайтесь совместной социальной деятельностью. Например, клиенту следует попросить своего супруга о том, чтобы вместе ходить по магазинам, на прогулку, посещать спортивные мероприятия или заниматься другими видами деятельности, которые в другое время становятся «соло» или «несупружескими» занятиями.
11. Находите разные способы для выражения близости. Психологическая близость может выражаться самыми разными способами. Люди используют уменьшительно-ласкательные имена, говорят «мы» вместо «я» в процессе разговора и обмениваются поддерживающими взглядами друг с другом. Прикосновения являются наиболее распространенным способом выражения близости, можно положить руку на плечо, похлопать человека сзади или заключить его в крепкие объятия.
12. Слушайте и обращайтесь внимание на то, что говорит партнер. Например, клиент может продемонстрировать то, что он слушает, сохраняя контакт глазами, спрашивая разъяснений и вспоминая те моменты, которые он разделил с супругом.
13. Самораскрытие. Например, клиент может отважиться на то, чтобы раскрыть свои чувства, страхи и те ситуации, в которых он чувствует себя небезопасно.
14. Сохраняйте оптимизм. Например, клиент должен пытаться показывать, что чашка наполовину полная, а не пустая, и как совместными усилиями можно сделать из лимона лимонад.
15. Проявляйте нежность. Например, клиентам следует прислушиваться к сексуальным предпочтениям друг друга и сделать так, чтобы оба партнера испытывали большее удовлетворение от сексуальной жизни.
16. Следите за собой. Например, когда человек обращает внимание на то, насколько привлекательно он выглядит, этим он помогает многим людям лучше ощущать его. Супруги также ценят, в разумных пределах, то внимание и заботу, в отношении них самих. Однако клиентам, которые уже имеют склонность к само-

любованию и восхищению своей внешностью, может потребоваться уделять себе меньше внимания для того, чтобы супруги больше их ценили.

17. Будьте интересны для своего партнера. Например, многим людям нравятся спонтанные проявления радости, заказ столика в ресторане без всякого повода, секс на палубе прохладной осенней лунной ночью или приглашение гостей с чаепитием и дружескими беседами.
18. Выполняйте обязанности по отношению к партнеру и семье. Например, клиентам следует выполнять свои обязанности по дому в срок, не высказывая при этом жалоб.
19. Дарите красивые подарки. Например, клиент может пригласить своего партнера на ужин и потом вручить какой-нибудь подарок без определенного повода, просто потому, что он хочет, чтобы их брак был красивее и прочнее. Такие подарки не должны быть обязательно дорогостоящими – гораздо важнее бывает, если человек предложит партнеру свою помощь в выполнении различных дел по дому или оставит на его усмотрение выбор телевизионных программ для просмотра.
20. Повышайте самооценку партнера. Например, клиенту следует обращать внимание на те черты и поведение партнера, которые заслуживают искренних комплиментов, это следует делать как можно чаще.
21. Повышайте свою самооценку. Например, необходимо затрачивать определенное время и энергию на то, чтобы повышать самооценку, вне зависимости от брака. Это помогает не только увидеть в проекции супружеские проблемы, но и делает человека более интересным, привлекательным и приятным супругом.
22. Осуществляйте вместе с супругом определенные виды деятельности. Например, клиент должен попытаться поддержать хобби своего супруга и то, чем он занят в свободное время. Многие мужчины бывают шокированы тем, что их супруги хотят научиться играть в гольф или интересуются охотой. Жены бывают шокированы тем, что их мужа хотят составить им компанию в походах по магазинам или вместе с ними заняться спортом. Как и во всех позициях, в которых присутствует дискриминация по половому признаку, разделение занятий в свободное время больше обусловлено традициями в культуре, а не генетической предрасположенностью.

23. Проявляйте теплоту, любовь и эмпатию. Опять набор из этих трех набивших оскомину слов. Но здесь мы имеем в виду то, что когда человек сталкивается с проблемой или неудачей, его партнер, который является клиентом, должен попытаться, подключив все свои эмоции, три раза сказать: «Ты не один. Я буду проявлять лояльность по отношению к тебе, буду поддерживать тебя», затем спросить: «Как я могу помочь?» и потом обмениваться эмоциями и мыслями, которые возникли у него из-за неудач супруга. Этот метод тройной коммуникации очень эффективен, если беседы происходят с интервалом во времени, и оба партнера настроены на эффективное взаимодействие.
24. Живите общей духовной жизнью. Например, посещайте церковь, вступите в какое-нибудь общество, вместе размышляйте или просто вместе восхищайтесь красотой природы.
25. Подчеркивайте сходства, а не различия. На страницах этой книги мы уже говорили о том, как важно супругам иметь похожие позиции, реакции и интересы. Клиентам, которые хотят улучшить свой брак, необходимо подчеркивать сходства. Несмотря на то, что сходства, притянутые за уши и на самом деле не существующие, вызовут только отчуждение, переключение фокуса с реальных трудностей на реальные сходства весьма эффективно.
26. Поддерживайте супруга на публике. Например, очень часто в присутствии детей или других членов расширенной семьи, человек начинает критиковать своего супруга или допускает насмешки в его адрес со стороны других членов семьи. Клиент может оказаться перед выбором: открыто или незаметно присоединиться к «унижающим» или защитить своего супруга. Часто защита своего супруга является очень ценным моментом в браке. Поощряйте клиентов в этом.
27. Любите того, кого любит ваш партнер. Например, люди должны понимать, что когда они вступают в брак, они подписываются в верности всем, кого любит и боготворит их супруг. Очень немногие понимают это, и поскольку большинство людей испытывают глубокие чувства к своим родителям, они хотят и нуждаются в том, чтобы их партнер также любил их.
28. Говорите о вашей привязанности. Например, использование слов, которые свидетельствуют о вашей привязанности, является наиболее эффективным способом сохранения любящих отношений. Создается впечатление, что многие люди не употреб-

ляют слов: «Я люблю тебя», «Ты прекрасен» и «Как замечательно, что мы вместе», потому что они боятся, что их партнер уже не испытывает подобных чувств. Забудьте это. Слова, отражающие привязанность, работают в одном направлении. Клиенты, которые застревают на том, что «партнер никогда не отвечает мне, что любит меня» необходимо объяснить, что в выражении взаимности, как бы это ни было замечательно, совсем не обязательно, что оба партнера одинаково воспринимают слова, отражающие привязанность.

Исследования показали, что супружеское удовлетворение очевидно и позитивно связано с использованием этих двадцати восьми стратегий. На основании полученных данных был сделан вывод, что для женщин не все двадцать восемь стратегий одинаково важны. К девяти самым главным стратегиям относились: честность, способность выслушать, открытость, физические и вербальные проявления привязанности, физическая привлекательность, подтверждение своей самооценки, чувствительность и поддержка.

Жены больше всего хотели, чтобы их мужья были верными, честными, физически привлекательными, чувствительными и подтверждающими их самооценку. Жены считали, что их мужья хотят, чтобы они были верными, честными, нежными, чувствительными и физически привлекательными. Эти высказывания чаще всего звучали среди женщин, дети которых учились в начальной школе или посещали детский сад. Для каждой отдельно взятой пары важно выяснить степень важности каждой из двадцати восьми моделей поведения в отношениях этих людей.

Подобное, но не столь широкое исследование было проведено среди пятнадцати пар, которые состояли в браке, по меньшей мере, тридцать лет. Исследователи поставили перед собой задачу выяснить, что же способствовало их столь долгому пребыванию вместе (Robinson and Blanton, 1993). Эти редчайшие случаи могут многому научить нас, но очень немногие исследователи обращаются к такому опыту социального контракта. Двадцать восемь характеристик, выявленных Беллом, Дэйли и Гонзалесом (Bell, Daly, and Gonzalez, 1987) прекрасно сочетаются с пятью факторами, которые были выявлены в работе Робинсона и Блантона: близость, сексуальная совместимость, преданность, согласие и религиозная ориентация.

В данной главе будет сделан анализ того, как каждый из этих пяти факторов может помочь человеку в его духовных исканиях (обратите

внимание на то, что религиозная ориентация будет рассматриваться в разделе, посвященном согласию).

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ БЛИЗОСТЬ

В отношениях человек вверяет сердце и душу в руки другого человека, одновременно взяв на себя заботу о его душе и сердце.

Кахлил Гибран

Супруги хотят близости, которая необходима им для того, чтобы поддерживать прекрасные отношения. Многие годы исследований ушли на то, чтобы понять те составляющие, из которых складывается близость. Недавно Мосс и Швებель (Moos and Schwebel, 1993) сделали общий обзор различных определений близости в литературе и обнаружили свыше шестидесяти уникальных определений. В процессе анализа этих определений они выявили пять составляющих, которые были общими для разных определений близости. Первым было ощущение того, что имеются определенные обязательства. В браках, в которых отношения отличаются близостью, человек знает, что он может положиться на своего партнера, и тот будет рядом с ним, разделяя его радости и горести, помогая всеми доступными способами. Далее идет эмоциональная близость, когда люди испытывают желание поговорить по телефону, когда их разделяет расстояние, отправляются в магазин вместе, а не поодиночке, думают о своей половине в течение дня, обычно они привязаны к своему супругу и заботятся о нем. На третьем месте стоит когнитивная близость. Она состоит в том, что человек знает мечты, ценности, повседневные происшествия, страхи и предубеждения партнера, они делятся этим друг с другом. Четвертая составляющая, физическая близость, включает в себя объятия, прикосновения, поцелуи и нежная любовь, что у многих людей ассоциируется со словом близость. На последнем месте стоит взаимность. Супруги переживали взаимность, когда у них были равные отдающие и получающие отношения, когда они вместе разделяли хлопоты и вознаграждения. Таким образом, кусочек пирога, который ваша супруга принесла вам с офисной вечеринки, может быть важным проявлением близости.

Окончательное определение близости можно представить следующими словами: «Близость в продолжительных романтических отношениях определяется уровнем обязательств и положительной эмоциональной, когнитивной и физической близости, которую каждый пере-

живает со своим партнером во взаимных отношениях» (Moss and Schwebel, 1993). Несмотря на то, что мы решили рассматривать обязательства и согласие как нечто отличное от близости, очевидно, что эти понятия переплетаются и частично совпадают, и различие сделано главным образом для того, чтобы не возникало проблем при чтении и использовании в клинической практике каждого понятия.

Близость и коммуникация

Состояние брака, как с чувствами привязанности, так и без них, представляет самый совершенный образ Рая и Ада, которые мы можем получить в этой жизни.

Сэр Ричард Стил

Понятие близости включает в себя то, что люди совместно проводят время, беседуют друг с другом, прислушиваются к потребностям своего партнера – иными словами, коммуницируют.

Самораскрытие является наиболее важным фактором в создании близких отношений. Несмотря на то, что мы можем любить и понимать человека, просто наблюдая за его поведением, самораскрытие дает нам гарантии того, что мы понимаем намерения, надежды и страхи, которые окружают это поведение и делают его важным лично для нас.

Самораскрытие – очень обоюдное действие. Чем больше человек раскрывается, тем больше вероятности в том, что другой человек раскроется. Таким образом, когда муж позволяет своей жене узнать, что он думает и чувствует, ей будет легче разделять его мысли и чувства. На ценность самораскрытия давно обратили внимание. В Ветхом Завете сказано:

«И тебе надлежит выбрать кого-то, кто тобою испытан, в соответствии с твоей способностью, чтобы увидеть, что он не имеет иного желания, кроме желания достичь истины, и всем своим сердцем хочет вырваться из зловещей западни иллюзорных желаний и лжи. Затем вам следует изо дня в день уделять общению друг с другом около получаса, и каждый должен говорить о собственных недостатках, раскрывая их перед своим другом. Затем, когда ты начинаешь свыкаться с этим, и твой друг, увидев в тебе что-то уродливое, станет упрекать тебя за это, тебя не посетит чувство стыда, и ты обретешь способность принять ис-

тину. В итоге ложь будет повержена, а истина восторжествует». (Avot 1:6, 39:27:4; Rabbi Menahem Mendel of Vitebsk, in Or ha-Emet, II, p.52)

Таким образом, когда открытость становится обычным явлением, возможна конструктивная критика. Когда нет свободного потока самых сокровенных мыслей, чувство скрытности и стыда заставляет многих людей занимать излишне оборонительную позицию, которая не дает им возможности услышать то, что пытается донести партнер во время конфликта.

Существуют ли гендерные различия в близком общении?

Когда о различных гендерных стилях в коммуникации говорится так много, возможно ли, что самораскрытие описывает только женское определение близости? Или мужчины также ищут подтверждения их коммуникации? Как мы уже отмечали в главе о коммуникации, многие мужчины, чтобы показать свою эмпатию, позиционируют себя в обществе как лиц, решающих проблемы. Они хотят урегулировать ситуацию и контролировать ее. Обычно в ситуации, когда женщина не может выносить требования и унижения со стороны своего босса, муж говорит ей о необходимости искать другую работу или о том, как можно перехитрить начальство. Жены хотят поговорить о чувствах, а не о решениях. Какой из этих стилей коммуникации в данном случае больше способствует близости? Ответ – ни тот, и ни другой, так как в близком общении каждый из партнеров должен в равной степени участвовать в этом конструктивном процессе. Понимание негативной ситуации на работе не является вопросом чувств или решений. Задача состоит в том, чтобы рассмотреть точку зрения каждого и совместными усилиями выработать новый взгляд на эту жизненную ситуацию.

Когда предполагается, что близкое общение включает в себя создание общего мнения, мужские и женские стереотипы в способах коммуникации становятся рядовым индивидуальным различием. Муж и жена, которые стремятся стать ближе, должны научиться создавать свой уникальный способ общения. Например, его способ выражения гнева должен восприниматься, приниматься и интегрироваться с ее способом выражения как человека, который является реципиентом гнева. Несмотря на то, что каждый стиль будет продолжать оставаться опознаваемым, если их стремления к близости окажутся успешными, произойдет объединение двух стилей и создастся гармоничный коммуникативный дуэт. Составляющие каждого стиля коммуникации исполь-

зуются другими людьми для того, чтобы расширять и обогащать свои механизмы выражения и свои рецепторы. Такое близкое совместно выпестованное общение становится подлинным языком общения любящих друг друга людей. Сторонние наблюдатели могут никогда не понимать косвенных намеков, но для того, кто говорит, это и есть наиболее естественный и эффективный способ коммуникации.

Безусловно, культура оказывает влияние на близость. Люди, которые ищут эмоциональной близости главным образом в своей родительской семье, у друзей или на работе, не будут испытывать такую же потребность в подобной близости, общаясь со своим супругом.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 1:

БЛИЗОСТЬ И ЕЕ УКРЕПЛЕНИЕ

ПОСРЕДСТВОМ СТРУКТУРИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ

Одной из наиболее популярных техник укрепления близости между супругами является «техника альтернативного дня» (The Alternative Day Technique). Каждого из супругов просят взять на себя ответственность за инициирование близости друг с другом в разные дни недели. Последовательность действий, которая приводится здесь, была разработана Стюартом (Stuart, 1980), но многие другие терапевты используют похожие разновидности данной техники.

Инструкции простые: один партнер берет на себя ответственность в понедельник, среду и пятницу. Другой партнер – в субботу, вторник и четверг. Воскресенье – выходной день. В «свой» день партнер может предложить близость один и только один раз (поцелуй, занятия сексом, обсуждение проблемы, с которой они сталкиваются, прикосновение). Партнерам необходимо условиться заранее, что вне зависимости от содержания просьбы, они отнесутся к ней с уважением. Просьбы не должны быть глобальными, например, не стоит говорить партнеру: «Никогда не покидай меня». Просьбы должны быть выполнимыми в короткие сроки. Многие супруги решают исключить вопросы, затрагивающие сексуальные отношения и финансовую сторону, поскольку это те области, которые супругам труднее всего обсуждать.

Задание выполняется в течение несколько месяцев, и когда это происходит естественным образом, и у супругов наблюдаются хорошие результаты, необходимо увеличить число просьб с одной до двух, а потом до трех. Нет необходимости использовать все предоставленные здесь возможности, и просьба о близости может выходить за рамки игры. Однако когда партнеры вовлечены в эту игру, каждый из них должен представить необходимое число просьб о близости, которые действительно требовались.

Игра переходит на заключительный этап, когда число просьб существенно превышает установленные границы, и партнеры, которые не являются инициаторами близости, получают возможность отказаться от любой просьбы. Однако в случае подобного отказа игра на этот день завершается. Это позволяет обоим партнерам контролировать близость в их отношениях (Stuart, 1980).

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Как уже было упомянуто в главе, посвященной вопросам сексуальной жизни, существуют проблемы, которые мешают сексуальной удовлетворенности в семейной жизни: дисфункциональные сексуальные позиции, плохой уровень сексуального общения и отсутствие необходимой информации в этой области.

Во-первых, почти у всех людей отмечаются дисфункциональные сексуальные позиции. Некоторые из этих позиций являются в корне иррациональными (например, «предварительные игры – это для молодых»), с другими можно также долго спорить (например, «в занятиях любовью главное – достижение оргазма» или «каждый человек несет ответственность за то удовольствие, которое он доставляет своему партнеру во время занятий любовью»).

Во-вторых, низкий уровень сексуального общения неизменно мешает получать пользу от сексуальной жизни. Для того чтобы научиться открыто обсуждать вопросы, касающиеся секса, необходимо владеть четырьмя навыками. Следует научиться инициировать сексуальную активность и отказываться от занятий сексом таким образом, чтобы не оскорблять партнера; развивать общий язык, чтобы обсуждать определенные техники; научиться представлять сексуальную обратную связь, не нарушая «потока», и делиться сексуальными предпочтениями и фантазиями.

В-третьих, невежество или дезинформация на долгие годы создавала препятствия нормальным сексуальным отношениям супругов. Терапевты, способные к открытому разговору с клиентом (например, о стадиях возбуждения или о том, как вызвать желание), обеспечивают партнеров соответствующей литературой и расчищают путь для духовно удовлетворяющих сексуальных отношений, развенчивая дисфункциональные мифы, которые присутствуют во многих супружеских парах.

Программы улучшения сексуальных отношений, фокус в которых делается на трех областях (позиции, коммуникация и информация),

направлены на развитие способности мужчин быть эмоционально экспрессивными и более точно воспринимать сексуальные потребности и желания своих жен. Результатами таких программ является то, что женщины начинают принимать себя, и как мужчины, так и женщины сообщают о том, что у них возрастает чувство удовлетворенности сексуальными отношениями.

Однако секс, который стал лучше, совсем не то же самое, что возвышенный секс. Возвышенный секс отличает то, что здесь проявляется близость и возможны новые открытия. Здесь требуется нечто большее, чем просто коммуникация и техники. Здесь необходимо, чтобы люди хотели иметь духовно трансцендентный опыт со своим партнером. Страх перед таким сильным обменом с супругом может привести к рутинному сексу, скуке и снижению сексуального желания.

На самом деле Шнарч (Schnarch, 1993) прослеживает связь между снижением сексуального желания и возрастанием страха перед близким и духовным контактом с супругом. Люди занимаются скучным сексом, так как они испытывают страх перед проявлением сильных связанных с этим чувств. Зрелый эротизм больше связан с эмоциональной зрелостью человека, а не с физиологической реактивностью. Личностный рост и зрелость могут достигаться через сексуальную близость. Во время серьезных испытаний у людей развивается амбивалентное уважение, которое, в конечном счете, требует от них рассматривать своего супруга как совершенно независимого человека. И, наконец, они должны прийти к пониманию того, что их партнер не будет демонстрировать им безусловную любовь до тех пор, пока они не создадут союз, который будет основываться на доверительности и уважении. Супруги, которые таким образом принимают на себя ответственность, демонстрируют свободное понимание близости: это люди, отваживающиеся на риск в отношениях, которые потенциально могут как процветать, так и прекратиться (Schnarch, 1993).

Однако возвышенный секс – это особое искусство, которое состоит не только в том, чтобы позволить быть всему сказанному выше, но и требует от людей делиться друг с другом тем, чем труднее всего делиться в самые сокровенные минуты. Именно поэтому во многих религиях считается, что ограничения в области секса приводят к тому, что секс доставляет больше удовольствий. Например, ортодоксальная иудейская религия ограничивает сексуальные отношения, оставляя для занятия сексом только Шабат (вечер пятницы), так как Шабат настолько священен, что он помогает поднять сексуальный акт до духовной сферы (Vuxbaum, 1990).

Подобным образом сексуальные отношения обретают большую духовность с развитием *tsnius*, концепции в иудейской религии, которая включает в себя уважение, чувство взаимной терпимости, деликатности и хорошего вкуса. Одна из причин того, почему религия полезна в развитии браков, удовлетворяющих духовные потребности людей, состоит в том, что она представляет руководящие принципы для того, чтобы признать и принять *tsnius*. Женщины, которые скрывают свою женственность платьем и платком следуют старым традициям *tsnius*. Не заходить в ванную комнату, когда она занята, не вступать в интимную связь во время менструаций, выключать свет перед тем, как заняться любовью, и оставлять определенные сексуальные акты для особых случаев – все это примеры *tsnius* в мире сегодня (Vuxbaum, 1990).

СЛУЧАЙ 1:

ОБЫВАТЕЛЬСКИЙ САДОМАЗОХИЗМ И ДУХОВНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Хелен и Джерри были очень приятной парой. Они имели двух детей – семи и десяти лет. Джерри работал инженером-механиком и часто ездил в командировки. Бизнес Хелен был связан с предоставлением высококачественных «летних домиков» местным компаниям, работающим на рынке недвижимости. Оба были приверженцами буддизма, несмотря на то, что Хелен воспитывалась в иудейской вере, а Джерри в традициях методистской церкви. Хелен и Джерри чувствовали, что их сексуальная жизнь «вышла из-под контроля» и обращались за помощью к своему священнику. Он порекомендовал им обратиться за профессиональной помощью.

Подробный рассказ об их жизни показал, что до рождения их второго сына они вели очень традиционную сексуальную жизнь. Однажды, когда они обменивались сексуальными фантазиями, Джерри признался, что он всегда хотел оказаться связанным и ощутить на себе «поток брани». Хелен показалось это смешным и достаточно невинным, и она предложила отыграть эту фантазию вместе с ним. Этот опыт принес Джерри невероятное удовлетворение, и после того, как они предавались этой игре в течение десяти минут, последовал потрясающий секс. Следующим вечером Джерри захотел еще раз отыграть этот сценарий, но они ждали около двух недель, прежде чем Хелен дала согласие. После этой игры их занятия любовью снова были восхитительными – полными страсти и импульсивности. В скором времени это стало неотъемлемой частью их прелюдии. Затем раз в два-три месяца Джерри стал вводить какой-нибудь новый элемент. Однажды он

принес домой кнут, что очень возбудило Хелен и подвигло ее на приобретение пары высоких черных кожаных сапог. Постепенно эти ритуалы и садомазохистское поведение стали принимать самые изощренные формы.

К моменту обращения за терапевтической помощью их ритуал состоял из того, что сначала они отправлялись на часовую прогулку по аллее. Джерри выходил в собачьем ошейнике с цепью, которой не было видно за рубашкой. Хелен водила его по аллее, направляя по своему усмотрению, и дергала за ошейник при малейших признаках сопротивления. После возвращения домой она привязывала его к кровати или привязывала его руки к поручням, которые располагались вдоль стены в спальне. Затем она начинала хлестать его руками. Сначала он умолял ее бить его кнутом, и, в конце концов, она действительно возбуждалась настолько, что начинала наносить ему кнутом удары. Она била его со всей силы до тех пор, пока на его ягодицах и спине не появлялись огромные рубцы. Когда он уже с трудом мог передвигаться, она развязывала его и заставляла лежать на полу, направляя на него «апрельский душ» (мочась ему прямо в лицо). После этого он в течение часа или двух лежал в углу. Иногда Хелен терлась об него до наступления оргазма, но в последнее время она просто уходила в душ, ломая голову над тем, как им из всего этого выбраться. Уже более четырех месяцев у них не было нормального полового акта, и они понимали, какой сильный физический и психологический вред они причиняют друг другу и своим отношениям.

Лечение началось с того, что супруги вместе приняли решение «посмотреть правде в глаза» и не начинать действий по каким-либо садомазохистским сценариям. Они решили, что как только один из них сделает косвенный намек о тех играх, которые были раньше, или пошлет едва заметный сигнал к этому, другой должен громко сказать «нет» и удалиться в другую комнату. Все сапоги, кнуты и кожаные принадлежности были выброшены.

После того как супруги освоили совместную ежевечернюю медитацию, им было предложено уделять несколько минут тому, чтобы словами выражать свою близость друг к другу. Они должны были делиться всеми тревогами и переживаниями, которые переживали в течение дня, обсуждать, какие способности они хотели бы развивать, чтобы справляться с этим, и как партнер может помочь, если он вообще может это сделать. На сессиях мы фокусировались на обязательствах, создании новых ритуалов и чувстве стыда, которое они оба испытывали. Больше всего внимание уделялось также вопросам власти и того, как почувствовать, что твой партнер в браке ценит и любит тебя. Кроме того, раз в месяц они встречались со своим буддистским учителем.

Через три месяца работы с взаимными чувствами доверительности, супруги перешли к программе чувственного фокуса. Через семь месяцев после воздержания они вступили в половую связь. По их описанию, это было похоже на настоящую первую брачную ночь; их прикосновения друг к другу были наполнены девственными эмоциями, каждый из них был готов одновременно отдаться чувствам уязвимости, близости и довериться другому. Оба партнера освободились от своего садомазохистского опыта и больше не испытывали подобных побуждений.

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Поступки, отражающие преданность и чувство долга

Радость в браке, в конечном счете, состоит в том, чтобы отдавать. Для измученных людей это может звучать как банальная, избитая фраза, подобно советам, которыми переполнены страницы женских журналов, но это действительно так. Нам доставляет больше радости или, по крайней мере, приносит большее удовлетворение, когда мы отдаем, чем когда получаем. Ибо мы, отдавая, извлекаем те части нашего бытия, которые придают нам особую значимость, возвышенность, трансцендентность. Отдавая, мы испытываем самые восхитительные чувства, которые свойственны природе человека. Отдавая, мы проявляем свою благосклонность. Мы облагораживаем себя, мы становимся почти божественными.

Арт Кэри

Брак можно сравнить с глубоким колодцем, а оттенками он так же богат, как расписной гобелен. Люди, которые состояли в браке, страдали и радовались снова и снова. Временами брак можно сравнить с изрытой землей, порой он напоминает прямую колею, но в то же время брак подобен мозучему дубу, который вырос из крошечного желудя. А любовников можно сравнить с крошечными созданиями, копошащимися в этой земле.

Лори Колвин

Обязательства имеют два возможных значения: это может быть акт верности или акт долга. Супружеское удовлетворение часто держится на соотношении обязательств, в основе которых лежит верность, и обя-

зательств, в основе которых лежит долг. Личная верность включает в себя не только желание сохранить брак, но также желание улучшить его, вносить в него вклад, и делать так, чтобы чаянья и потребности партнера шли наравне с нашими собственными. Это относится к нашим положительным чувствам, которые человек испытывает по отношению к своему супругу. С другой стороны, обязательства, которые вытекают из чувства долга, представляют собой внешние ограничители, которые связывают человека с браком. Обязательства из чувства долга обычно включают в себя экономические вложения, социальные вложения в лице общих друзей и расширенной семьи, а также психологические выгоды, когда можно рассчитывать на старый и удобный порядок жизни. Натаниэль Бранден в своей работе «*Психология романтической любви*» (*The Psychology of Romantic Love*, Nathaniel Branden, 1981), говоря об обязательствах, рассматривает оба значения:

«Это способность знать то, что мы можем сильно любить своего партнера и при этом испытывать моменты чувств гнева, скуки, отчуждения, и то, что обоснованность и ценность наших отношений не должны измеряться ежеминутными, ежедневными или даже еженедельными колебаниями чувств. Существует глубокое спокойствие, спокойствие, которое зарождается на основе знания о том, что у нас с нашим партнером общая история, что мы имеем некий контекст и не выхватываем этот контекст под давлением превратностей, с которыми нам приходится сталкиваться. Мы помним об этом. Мы сохраняем способность к целостному видению картины».

Обязательства, связанные с чувством верности, требуют высокого уровня энергетических затрат и работы с ними. Сюда входят страстное желание сохранять или улучшить качество отношений на благо обоих партнеров. Супруги, которые чувствуют обязательства друг перед другом, в идеале имеют следующие характеристики: супружеские отношения имеют высший приоритет надо всей прочей деятельностью, человек рассматривает супружескую пару как «команду» с совместными ценностями и целями, и этот человек счастлив и удовлетворен тем, что он делает в значительной степени или исключительно ради партнера.

К сожалению, проходят считанные годы, и состояние многих браков уже может быть охарактеризовано как далекое от идеального. И все же эти люди продолжают тянуть супружескую лямку. Почему? В отношениях супругов происходит определенный сдвиг, и основой супружеских обязательств оказываются долг и принуждение. Иными словами,

люди остаются в браке только потому, что заплатят слишком высокую цену за расторжение брака, экономические, социальные, личные и психологические затраты становятся слишком высокими. Люди, для которых обязательства основываются на принуждении, не ценят «мы» – они ценят «я» в настоящих условиях и не хотят, как говорится в поговорке, спутать карты. Рациональные обоснования людей, имеющих только принудительные обязательства, очень разнообразны. Одни считают, что если они оставят своего партнера, это отразится на их материальном благополучии. Другие не хотят изменять свой стиль жизни, место жительства или потерять ту свободу, которой они наслаждаются в настоящей ситуации. Третьи считают, что не смогут привлечь внимание лучшего партнера, или убеждены в том, что развод причинит слишком большой вред детям. Некоторые люди просто не хотят жить в одиночестве или считают развод аморальным или неправильным действием.

Личностные и социальные затраты, связанные с разводом, настолько высоки, что терапевты ищут новаторские способы вновь разжечь пламя преданности между людьми, используя для этого любые обязательства, которые они только могут найти. Грей (Gray, 1995) предлагает некоторые весьма неортодоксальные методы, чтобы предоставить супругам время для анализа того, что они могут привнести в отношения и какие личностные потребности им необходимо реализовать для того, чтобы сделать свои взаимоотношения жизнеспособными. Например, она предлагает супругам, у которых возникает ощущение, что у них нет своего личного пространства, попытаться оборудовать отдельные спальни. Она напоминает, что «общий шеринг» поддерживать очень трудно и что мужчины и женщины, как показывает история и опыт разных культур, обустроивали себе комнаты, кабинеты, библиотеки и спальни, для того чтобы создать свое собственное психологическое и физическое пространство. Грей предлагает раздельно проводить отпуск тем партнерам, которые уже имеют разные представления о том, что является по-настоящему восхитительным, расслабляющим, и нуждаются в разном ритме. Основная идея заключается в том, что с реализацией некоторых важных личных потребностей уйдет раздражение, а центральное место опять займут альтруизм и личная преданность.

Самое удивительное то, что она предлагает партнерам, чьи личные привязанности кажутся абсолютно исчерпанными, использовать тактику ежегодного отдыха от брака. Ежегодный отдых от брака подразумевает раздельное проживание от трех месяцев до года. Это период,

когда каждый из партнеров занят своим собственным ростом. При этом устанавливаются ограничения на другие отношения и сексуальное поведение. Супруги продолжают встречаться с терапевтом, для того чтобы обсуждать свой личностный рост и то, что им нужно от этих отношений и что они желают привнести в эти отношения. В идеале, в конце такого «отпуска» в каждом из партнеров вновь вспыхивает некоторая привязанность по отношению к другому. Человек видит, как изменился его партнер, изменяется сам и имеет возможность соскучиться по своей второй половине. Если супруги по-прежнему хотят развода, это желание обычно становится более мирным, так как к этому времени оба точно понимают причины, по которым они хотят развестись.

Обязательства: любовь или созависимость?

В наши дни все труднее и труднее становится ожидать от супруга психологической, экономической, физической или эмоциональной поддержки. Супружеское равенство интерпретируется как личная ответственность и включает в себя целую философию отдельной жизни. И действительно в эту эпоху нарциссизма многие терапевты и неспециалисты определяют помогающих супругов как людей слабых, привычных к «созависимости». И поскольку я придаю такое большое значение супружеской помощи и получаемым за это вознаграждениям, мне представляется необходимым особо остановиться на вопросе о созависимости.

На сегодняшний день о созависимости уже немало написано. Созависимые люди имеют партнеров с очевидными пагубными привычками, навязчивыми состояниями или дисфункциями. Предполагается, что созависимый партнер находится в зависимости от своего «больного» супруга и от его проблемы. Идентифицированные «проблемные» супруги способны сохранять свое проблемное поведение только потому, что у них есть помощники, которые позволяют им это делать. Имея созависимого супруга, который компенсирует и покрывает их безответственность, зависимые люди могут избегать естественных, но пагубных последствий, с которыми они неизбежно столкнулись бы, окажись на месте их партнера другой человек.

Проблема зависимости у созависимого партнера менее очевидна, но так же непреодолима. Созависимый партнер посвящает свою жизнь тому, чтобы позволить партнеру, имеющему проблему, функционировать более эффективно, продолжая оставаться зависимым. Если женщина замужем за алкоголиком, она может прощать его, когда он

не выполняет семейные обязанности. Пытаясь сохранить порядок в семье, она может прощать его за те сцены, которые он устраивает дома и которые ставят ее в неловкое положение и огорчают. Она даже может взвалить на свои плечи дополнительную работу, чтобы компенсировать расходы, связанные с зависимостью мужа. Рациональные объяснения, повторяющиеся акты прощения и компенсаторное поведение – очевидные черты созависимой личности. Созависимый человек попадает в ловушку помогающего жертвенного поведения, которое было сформировано и укрепляется патологией партнера. Созависимый супруг направляет все свои силы на то, чтобы сохранить сложившиеся отношения и пережить этот день. Именно поэтому он постоянно чувствует себя подавленным, припертым к стенке, искажает истинное состояние дел и отрицает проблему.

В мире, который зиждется на созависимости, путь к здоровью состоит в обучении тому, как перестать жертвовать собой, покрывая ошибки супруга. Сюда входит обучение тому, как обрести уверенность в себе и как поставить свои собственные здоровые потребности выше патологических потребностей другого человека.

Несмотря на то, что созависимость является полезной конструкцией, с помощью которой многим мужчинам и женщинам удалось высвободиться из густой пелены бесперспективных отношений, обычно применение этого понятия к нормально функционирующим супругам представляется немного странным.

Профессионалы все чаще и чаще выражают обеспокоенность даже той созависимостью, которая отмечается в парах, где один из партнеров имеет проблемы с наркотиками или алкоголем (Troise, 1993). Тенденция относиться к этому явлению как свойственному преимущественно женщинам, рассматривается как дискриминация по половому признаку и как нечто отжившее и, что еще важнее, не подтверждается эмпирическими исследованиями. Не существует доказательств, что мазохистская тенденция наслаждаться или удовлетворять свои патологические потребности, страдая с дисфункциональным зависимым супругом, свойственна женщинам. Исследования подтверждают интерактивность модели – личностные нарушения наиболее серьезно проявляются у людей, чьи супруги страдают от зависимости, и значительно менее выражены у тех, чьи супруги находятся в состоянии абстиненции или избавились от своей проблемы (Paolina and McGray, 1977). Во всяком случае, очевидно, что алкоголизм усиливает дисфункцию супруга, а не наоборот!

Для нашего общества по-прежнему характерно, что нормально функционирующие пары достигают самых лучших результатов, когда придерживаются понятия «односторонней взаимности». Это высокопарное высказывание используется семейными этнологами для описания обществ, в которых высоки ожидания взаимности между людьми, но эти условия взаимности ограничены не временем – оно не имеет конца, – а только их отношениями. Например, рассмотрим ситуацию, когда женщина просит своего мужа отвезти ее к матери, которая живет в 500 милях от них. Он выполняет ее просьбу. Семейные психологи могли бы сказать, что теперь женщина будет чувствовать себя обязанной своему мужу, и он благополучно воспользуется этим, когда ему что-то понадобится, и «извлечет из этого выгоду». Если он почувствует, что у него в резерве слишком много таких одолжений, он будет чувствовать себя «не до конца использующим свои возможности», как если бы он отдавал слишком много, а получал слишком мало. Согласно социально-психологической теории, он начинает испытывать неудовлетворенность своим браком. Мы знаем, что именно это очень часто является причиной. Однако так же часто этого вообще может не произойти.

Известно множество случаев, в которых один партнер объективно отдает гораздо больше, чем другой, для того чтобы отношения сохранялись. Однако создается впечатление, что они оба удовлетворены браком и друг другом. Почему же это происходит? Всегда ли причина в созависимом поведении? Почему партнер, который отдает так много, не приходит в негодование от несправедливости такой ситуации? Причина состоит в том, что для многих супругов односторонняя взаимность представляет главную ценность в отношениях. И важны не равные выгоды, а вера в то, что когда возникнет необходимость, партнер, которому делали слишком много одолжений, с радостью будет играть противоположную роль. Эта вера в возможную взаимность является духовным подкреплением брака.

Таким образом, супружеская поддержка не является соглашением «услуга за услугу», в котором один хороший поступок уравнивается другим. Супружескую поддержку в большей степени можно отнести к социалистическому договору, который гарантирует, что партнеры будут отдавать в соответствии со своими возможностями и смогут брать в соответствии со своими потребностями. Только когда за добротой скрывается желание сохранить деструктивную неконтролируемую привычку, созависимость используется в качестве ярлыка для супружеской поддержки и участия.

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ПРОЩЕНИЕ И ПРИНЯТИЕ

Одной из духовных характеристик, которая укрепляет брак, является способность по-настоящему прощать супруга за причиненные обиды и опрометчивые поступки. Прощение относится к способности забывать о злом умысле и гасить гнев, направленный на людей, после того как они намеренно или ненамеренно обидели вас. Прощение влечет за собой не неизбежное забывание, а искреннее чувство доверия. Причина многих разводов, возможно, кроется в неспособности прощать. Способность прощать – это воистину дар Божий, так как она позволяет человеку выйти на более глубокий, более человеческий уровень.

Прощение – основная тема в серьезных работах о семье. Например, в фильме *«Лучшие годы наших жизней» (The Best Years of Our Lives)* мать демонстрирует эту мудрость прощения, когда пытается объяснить своей дочери, что она тоже знает о несчастьях и муках, которые приносит любовь. Она смотрит на своего мужа и говорит: «У нас никогда не возникали проблемы? Сколько раз я говорила тебе, что ненавижу тебя, и это чувство действительно было в моем сердце? Сколько раз ты говорил мне, что устал от меня, что все мы устали? Сколько раз нам приходилось вновь влюбляться?»

И все-таки даже выше, чем умение прощать, можно поставить умение принимать. Принятие – это способность не обижаться, не оскорбляться, не относиться с презрением к нашим родителям. Это способность быть терпимым и принимать то, что они представляют, где они находятся и как они относятся к нам, не идя на компромисс с нашим благополучием и личностным развитием. Очевидно, когда партнеры постоянно испытывают на себе насилие (физически, эмоционально или вербально), это представляет угрозу их благополучию и личностному развитию, и то, что может казаться принятием, на самом деле является формой синдрома забитого супруга, зависимого или избегающего личностного нарушения или созависимого стиля в отношениях. Настоящее принятие может быть тогда, когда оба супруга достаточно неплохо функционируют как вместе, так и как отдельные личности.

Не удалось найти надежного способа научить прощению или принятию. Мур (Moore, 1994) предполагает, что принятие судьбы является очень важным моментом в принятии и прощении. Он советует людям рассматривать отношения с обязательствами как «иногда

счастливые, а иногда оскорбительные моменты. [Тогда] нас не будут удивлять возникшие испытания». Если бы неожиданные повороты в браке и трудности, которые закаляют, принимались как нечто неизбежное, что супруги не могут прогнозировать, контролировать или предотвращать, тогда они не расходились бы во мнениях и с уважением относились бы к таинственным явлениям жизни и судьбы. Вместо того чтобы стоять на позиции «это твоя вина», особый акцент следует делать на том, что «тайны жизни и трудности, которые она представляет нам в нашем путешествии», неприкосновенны. Жизненное путешествие, подобно странствиям Одиссея, наполнено неожиданными проблемами, к решению которых необходимо подходить, будучи смелыми и уверенными в себе.

Мур (1994) показывает, как принятие элемента судьбы может вывести из конфликтных ситуаций и сориентировать супругов в направлении эффективного разрешения проблем:

«Фатальность в отношениях может оказаться не только необычными обстоятельствами или синхронными событиями, но также элементом в самых обычных обстоятельствах, когда не следует брать на себя полную ответственность за то, что произошло. Если карьера человека развивается в определенном направлении, это развитие может быть вызвано отчасти решениями и осознанными выборами, а отчасти постепенным раскрытием души; сюда подключаются неведомые силы и более глубокие мотивации. Иногда супруги затрачивают очень много энергии и времени на обсуждение того, что уже сделанные ими выборы могли оказаться более эффективными, они вместе, при наличии определенного уровня сдержанности и восприимчивости, рассматривают странные вещи, которые вошли в их жизнь».

Таким образом, принятие неконтролируемых элементов, входящих в жизнь пары, открывает путь к тому, чтобы простить партнера за то, что его действия или мысли не соответствовали нашим прогнозам и не предполагают нашего личного участия. Подобное принятие позволяет нам в наиболее сложных ситуациях почувствовать положительную связь с партнером, расширить наши собственные способности к росту и гуманно искать пути, которые будут эффективны в любой представленной ситуации. Вместо того чтобы кричать «Почему ты...?», энергетический потенциал сфокусирован на поиске отве-

та на вопрос: «Как мы можем двигаться дальше, принимая во внимание то положение, в котором мы оказались?»»

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 2: ОБУЧЕНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ

Обучение толерантности – важная часть многих терапевтических подходов, из которых наибольшую известность получили рационально-эмотивная психотерапия (Ellis, 1962), терапия принятия и поддержки (Hayes, 1987), положительный рефрейминг, используемый системными терапевтами, и программы двенадцати шагов.

Якобсон и Кристенсон (Jacobson and Christenson, 1995) разработали интегративную бихевиоральную супружескую терапию, основанную на том положении, что в работе с супругами, имеющими нарушения, важно как поощрять «принятие», так и способствовать «изменениям». Зачастую для того, чтобы научиться принимать нездоровые или равнодушные проявления со стороны своего партнера, человеку требуется осуществить более серьезные и глубокие личностные изменения, а не манипулировать супругом, чтобы тот привык к своему недовольному партнеру. Для того чтобы действительно принимать поведение, которое до этого вызывало раздражение, необходимо «выйти из борьбы, что позволит изменениям произойти, и в некоторых случаях даже принять те стороны партнера, которые традиционно приводили к конфликту» (Jacobson, 1992, p. 497).

Обучение толерантности является отчасти психообразовательным процессом, отчасти переопределением личностного роста и отчасти духовного роста. Якобсон (1992) использует три основные стратегии, помогая супругам научиться толерантности: он пытается экстернализовать проблему, изменяет контекст, в котором имеем место негативное поведение, и поддерживает людей в том, чтобы они больше внимания уделяли себе.

Во-первых, извлекая проблему на поверхность, ни один из супругов не несет ответственности за боль, но ответственность за поиск решения ложится на плечи обоих. Вместо того чтобы говорить: «У тебя никогда не находится для меня времени», проблема переформулируется и экстернализируется: «Твоя работа создает проблемы и препятствует тому, чтобы мы проводили время вместе».

Во-вторых, изменяя контекст, супруги обсуждают ситуацию полной победы. Так, вместо того чтобы спорить о том, только ли с открытыми всю ночь настежь окнами может спать жена, партнеры могут сместить фокус на мужа и найти определенное решение (например, переставить мебель, чтобы ему не дуло так сильно).

В-третьих, супруги становятся менее зависимыми друг от друга, когда каждый из них поощряет другого больше времени уде-

лять себе. Женщина, которая понимает, что она может проводить свое время, встречаясь со своими подругами, посещая кружок художественной керамики или занимаясь общественной деятельностью, может обнаружить, что плотный график работы мужа дает ей уникальную возможность для личного роста.

Дрейкурс (Dreikurs, 1968) говорит о том, что супругам необходимо научиться переносить боль и снимать напряжение в периоды стресса:

«Вряд ли можно найти брак, который застрахован от серьезного кризиса. Однако многие критические ситуации не нужно было бы завершать прекращением супружеских отношений, если бы люди знали, как находить решение в этой трудной ситуации или обладали бы смелостью, чтобы позволить себе быть затянутыми в водоворот жизненных событий и без ущерба выйти оттуда, если бы люди только могли затаить дыхание и подождать».

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ СОГЛАСИЕ

Жизнь научила нас тому, что любить – это не значит смотреть друг на друга, любить – значит вместе смотреть в одном направлении.

Антуан де Сент-Экзюпери

Развитые духовно люди обычно имеют партнеров с похожими ценностями и позициями. Эта конгруэнтность основных взглядов на жизнь является результатом совместных ритуалов, похожих стратегий решения проблем и общей истории, основанной на развитии ценностей.

Ритуалы и супружеские узы

Изо дня в день мы вместе проводим время, занимаемся одними и теми же делами, и во всем этом есть что-то магическое. Мои собственные исследования (Berg-Cross, Daniels, and Carr, 1992) показали, что для пары на разных этапах бывают важными разные ритуалы: для новобрачных было очень важно вместе ходить за продуктами, вместе заниматься уборкой дома, работами на приусадебном участке и вместе отправляться в гости к родственникам. И такие люди имеют больше шансов сохранить огонь супружеского очага. Если каждый из партнеров проводит свое свободное время, посещая вечеринки и ночные клубы, где он зависает с друзьями, то существует гораздо

больше вероятности того, что совместная жизнь этих людей закончится разводом. В других исследованиях сообщаются похожие результаты. Например, Смит, Снайдер и Монсма (Smith, Snyder, and Monsma, 1988) пришли к выводу, что время, которое затрачивается на личные дела и хобби или проводится с другими людьми, а не с супругами, находится в значительной корреляции с супружеским дистрессом. У женщин, в отличие от мужчин, была вдвое большая вероятность испытывать на себе пагубное влияние времени, которое они с супругом проводили порознь, что предполагает наличие серьезных гендерных различий в значении и функции супружеского ритуала.

Ритуал означает обязательства (Stein, 1992), много обязательств. Если мы определяем 8 часов вечера как время для семейного ужина, то супруг обязан организовать свой день так, что оказаться дома к назначенному часу. К этому времени стол уже должен быть накрыт. Люди договариваются не обсуждать за столом то, что может отбить у них желание принимать пищу. Они берут на себя обязательства слушать и проявлять интерес к тому, что произошло с каждым из членов семьи в течение дня, делиться событиями дня с остальными членами семьи. Не слишком ли много для такого небольшого ритуала! Некоторые люди не выносят ритуалов, и это объясняется тем, что обязательные аспекты ритуала подавляют связующие аспекты ритуала. В наше время людям бывает очень трудно балансировать между обязательствами и связью, и те, кому удалось этого добиться, имеют самые крепкие семьи.

Дети также очень чувствительны к семейным ритуалам. Они ценят семейные ритуалы больше, чем школьные (Gruber and McNinch, 1993). Высокая ритуальная активность семьи непосредственно связана с высоким уровнем самооценки и низким уровнем тревоги подростка (Fiese and Kline, 1993). В результате исследований семей алкоголиков, которые недавно проводились в Торонто, было выявлено следующее. Если семье удавалось планировать и проводить семейные ритуалы, а также поставить во главу угла ценность семейных отношений, то дети реже сталкивались с эмоциональными проблемами или проблемами с поведением, в отличие от детей в семьях, где не было такого позитивного настроения для создания семейной идентичности.

Робертс (Roberts, 1992) ввел термин «знание через знакомство», для того чтобы объяснить сильные эмоциональные знания о другом, которые приходят в результате совместного осуществления какой-

либо деятельности. В процессе работы с парами даются домашние задания, которые заставляют супругов заняться видами деятельности, которые будут их эмоционально связывать. Следует сосредоточить внимание не на том, чтобы выявить суть проблемы, а на том, чтобы испытывать разные чувства при выполнении новых видов деятельности, которые непосредственно способствуют этим чувствам (Roberts, 1992). Когда супруги начинают делать что-то, что усиливает их эмоциональную взаимосвязь, им необходимо найти новый способ того, как объединить новый опыт с ритуалом. Таким образом, ритуалы становятся «канонизированными».

Но ритуалы могут иметь и действительно имеют очень разные значения для мужа и жены. Шоу (Shaw, 1992) изучал так называемое семейное время (ритуальное время отдыха), чтобы определить, какую часть этого времени действительно занимает отдых, а какую работа. Женщины, в частности, обнаружили, что время, которое они проводят с мужем и детьми, и/или время, которое они проводят только с детьми, очень часто связывается у них с «работой». Мужчины же чаще рассматривают это время как отдых и относятся к этому соответствующе. Если семья отправляется в путешествие, чтобы навестить родственников, многие мужья, безусловно, расценивают такую поездку как отдых. Женщины больше вовлечены в руководство событием. Они должны одеть детей, приготовить бутерброды в дорогу, позвонить и сообщить родственникам о времени и цели своего визита, следить за тем, чтобы во время поездки все было нормально. Именно поэтому женщины склонны рассматривать это как «работу».

Беседы, которые происходят между супругами, могут быть также определены как некие ритуальные действия. Рутинные беседы после ужина или в воскресенье утром перед тем, как встать с постели, предотвращают конфликтные ситуации, враждебность и потерю контроля. Некоторые супруги считают полезным избегать обсуждения определенных вопросов в определенные дни недели или после определенного часа, и это тоже своего рода ритуал. Многие используют ритуальные фразы, которые означают, что кто-то из них слишком раздражен, чтобы продолжать разговор, например: «Воздушная тревога» или «А не попить ли нам чаю». Некоторые даже отводят специальные места (например, определенные стулья или комнаты в доме), для того чтобы вести эмоционально окрашенные интимные беседы.

СЛУЧАЙ 2: ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКОВ РИТУАЛОВ И РАЗРУШЕНИЕ БРАКА

Мой брак распался пять с половиной лет назад, воистину его разрушили различия в ритуалах. Они носили принципиальный характер. Мы со свекровью абсолютно не могли приспособиться друг к другу и всегда старались избегать совместного обсуждения каких-либо вопросов. Самый ярким примером было то, каким трудным оказался для нас вопрос о старом добром свадебном ритуале. До нашей помолвки, мы с Ларри встречались около года. Тогда нам казалось, что его родители одобряли наши отношения, и все шло хорошо. Затем, спустя полгода после нашей помолвки, он получил предписание отправиться во Вьетнам. Он должен был вернуться не ранее, чем за месяц до назначенной свадьбы. Прошло три месяца после отъезда Ларри, и я стала готовиться к свадьбе. Именно тогда его родители изменили свое отношение ко мне. Неожиданно они пришли к заключению, что их сыну, когда он вернется домой, не следует торопиться со свадьбой. На самом деле их раздражало то, что ритуалы бракосочетания, которые были приняты в моей семье, очень отличались от их ритуалов.

В моей семье, в которой соблюдаются традиции англиканской церкви, свадебная церемония носит очень формальный характер. Я уверена, что принцесса Диана пригласила бы на свое бракосочетание больше гостей, но та свадьба, которую я планировала и которая состоялась, была не менее элегантно, чем ее. Родители Ларри жили в большом прекрасном доме, его отец был членом коллегии адвокатов, таким образом, они были типичными представителями среднего класса. Они считали, что свадебная церемония в церкви должна была быть скромной, а после гостей следовало пригласить в дом, где их ожидали бы закуски и торт. Все, что не вписывалось в их представление о свадьбе, расценивалось не иначе, как глупое стремление пустить окружающим пыль в глаза. Я полагаю, что на самом деле проблема была в том, что мать Ларри неадекватно ощущала себя в обществе. Она не знала, как одеваться или что говорить, когда она оказывалась в компании незнакомых людей. Она не понимала никакой кухни, кроме той, которая была принята в их семействе, с этикеткой «Свансон». Вот так обстояло дело. Вне зависимости от реальных причин, которыми был обусловлен ее дискомфорт, все было настолько плохо, что они отказались вообще принимать участие в каком бы то ни было планировании. Когда Ларри вернулся домой, и до бракосочетания оставалось около пяти недель, они умоляли его отменить такую свадьбу и организовать что-то более простое. В конце

концов, ситуация настолько ухудшилась, что он был вынужден покинуть дом своих родителей, когда до свадьбы оставалось две недели. Он переехал в тот дом, в котором мы собирались жить после свадьбы. Его мать отказалась приехать на свадьбу, а после она сказала, что если бы она там была, то пришла бы в черном. И даже в день бракосочетания мы все еще не знали, увидим ли мы родителей Ларри на церемонии или нет.

В конце концов, все как-то нормализовалось, но потом в наших ритуалах стали выявляться все новые и новые различия. Когда я ожидала рождения своей дочери Тины, моя свекровь не могла понять, почему жена моего брата устроила «бэйби шауэр» и просто завалила нас подарками для младенца. Она считала, что это дурная примета. Ведь никто не мог сказать тогда, родится ли ребенок нормальным или с отклонениями от нормы! Я считала такие предрассудки безумием, но ее дочь мыслила в том же направлении, что и ее мать. Но несмотря ни на что, мне устроили этот праздник. Они тоже пришли, но мое настроение от этого не улучшилось.

Когда родилась Тина, я очень хотела ее крестить. Это не было большим религиозным событием – я вообще не вкладывала в это какой-то серьезный религиозный смысл. Для меня крещение был просто семейным ритуалом, который я хотела устроить для своей дочери. Моя свекровь происходила из семьи протестантов и считала, что я действую как язычница. Я сказала, что не хочу оскорблять ее чувства. Именно поэтому я и не пригласила ее на это «языческое» событие. Через год она увидела фотографии крещения и пришла в ярость, что мы окрестили ребенка. Она клялась, что мы ни словом ей об этом не обмолвились, и все не могла понять, как мы могли ее не пригласить.

Всякий раз, когда возникали подобные разногласия на почве ритуалов, устраивались ужасные сцены, после которых мы подолгу не могли примириться. Иногда на такое перемирие уходило полгода, да и потом оно не было по-настоящему глубоким. Наше отношение друг к другу становилось все хуже и хуже. Родители мужа делали нам подарки в виде очень больших денежных сумм и потом, если мы в качестве ответного ритуала не дарили им какие-нибудь бесподобные подарки на Рождество, они очень сильно оскорблялись.

Возможно, самым большим стрессом были ритуалы с телефонными звонками. Как-то раньше она сказала мне, что у женщин есть единственный способ сохранять близкие отношения со своими сыновьями – они должны сделать так, чтобы невестки держали их в курсе дела. Поэтому два раза в неделю она звонила мне, когда я только вернулась с работы, а Ларри еще не было дома. Она хотела, чтобы я в течение получаса давала ей отчет о том, как идут дела у ее дорогого сына, что я приготовила ему на ужин и что мы собираемся

делать на выходные. Мне нравилось, что она интересовалась жизнью Ларри, но я ненавидела тот факт, что она выбрала меня в качестве источника информации. Но как только ритуал начинает действовать, вы уже не можете выпутаться из него, и все пять с половиной лет существования нашего брака мы продолжали во всем этом вариться. Я ненавидела каждый из этих 500 телефонных разговоров, которые мне пришлось провести с этой женщиной.

Когда мы расставались, я как-то улучила момент, когда атмосфера не была очень накалена, и спросила Ларри о том, что сказали его родители, когда он сообщил им о нашем разводе. На что он мне ответил, что они оба сказали одни и те же слова: «Ну, я же говорил(а) тебе».

Я не знаю, были бы мы с Ларри по-прежнему вместе, если бы смогли тогда совершить соответствующий ритуал, направленный на изменение нашего статуса, и отойти от родственников с обеих сторон, которые планомерно и активно вмешивались в нашу семейную жизнь. Просто казалось, что всякий раз, когда мы старались церемониально подтвердить наш союз, они врываются в наш праздник или ритуал, пытаюсь все скомпрометировать, и в результате своими действиями дискредитировали наши отношения.

Автор неизвестен

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ 3: ВСПОМНИТЬ, КАК ЭТО БЫЛО РАНЬШЕ

Это одно из самых романтических упражнений, которые пара может выполнить в качестве домашнего задания. Они должны условиться о встрече, во время которой им предстоит обсудить все то, что раньше привлекало их друг в друге. Они не должны обсуждать то, что произошло с этими прекрасными чертами и поведением, им следует только вспомнить, какими они были, и конкретизировать обстоятельства, при которых все это происходило. Затем их просят выбрать одно или несколько взаимодействий, которые, по их общему мнению, приносили им наибольшую радость и очень связывали их друг с другом. Им следует попытаться адаптировать это поведение и воспроизвести это заново в течение недели. Часто бывает, что влечение основано на том, что люди чувствовали, когда держались за руки, занимались сексом определенным образом, готовили особое блюдо или проводили время с друзьями в непринужденном общении.

Повторное ритуальное воспроизведение того, что было раньше, может вновь разжечь старые чувства, но скорее эти воспоминания воспламят иные чувства, новые и глубокие, чувства, которые подходят более зрелым этапам супружеских отношений.

В ПОМОЩЬ СТУДЕНТАМ

Терапевтический диалог

(Духовность)

1. В идеале, как муж и жена, по вашему мнению, должны демонстрировать свою любовь друг к другу?
2. Что, по мнению вашего супруга, вы должны говорить или делать, чтобы показать свою любовь?
3. Как ваши друзья и члены родительской семьи показывают свою любовь к своим супругам?
4. Как вы можете изменить идеальную модель проявления любви, чтобы сделать ее более реалистичной?
5. Верите ли вы в то, что в идеале ограничения полезны для института брака?
6. В чем состоят ваши ограничения и обязательства?
7. Какие ограничения и обязательства вы можете наблюдать у ваших друзей и членов расширенной семьи в супружеских отношениях?
8. Могут ли ограничения и обязательства каким-то образом укрепить ваш брак и вашу преданность ему?
9. В идеале, какие бы вам хотелось иметь ритуалы в отношениях со своим супругом?
10. Какие ритуалы существуют у вас в настоящее время?
11. Какие ритуалы, которые приняты в семьях ваших друзей, вы можете назвать?
12. Как вы можете изменить или модифицировать идеальную модель ритуалов, чтобы сделать ее более реалистичной для своего брака?

Тест 1.

Шкала выражения любви супругами

Отметьте, насколько важно для вашего супруга чаще демонстрировать следующие черты и поведение.

Используйте следующую шкалу:

- 1 – совсем не важно
- 2 – не очень важно
- 3 – умеренно важно
- 4 – очень важно
- 5 – в высшей степени важно

Если у вашего партнера достаточно сильно проявляется какая-то черта, то вам необходимо поставить отметку «1», что указывает на то, что ему или ей совсем не важно чаще демонстрировать эту черту. Не забывайте, что чем выше будут оценки, тем к большим изменениям вы стремитесь.

1. Брать на себя больше обязанностей и помогать мне в ведении домашнего хозяйства.
2. Позволять мне принимать больше решений, важных для меня.
3. Быть более вежливым в наших беседах.
4. Быть более активным и энергичным, когда мы находимся вместе.
5. Больше поощрять меня в том, чтобы я делился/делилась своими мыслями и чувствами.
6. Больше обращаться со мной как с равным.
7. Стараться делать все возможное, чтобы мы наслаждались обществом друг друга.
8. Быть более преданным мне в эмоциональном и сексуальном плане.
9. Быть более честным и искренним в нашем взаимодействии.
10. Чаще приглашать меня принимать участие в его делах.
11. Чаще говорить мне о том, как много мы значим друг для друга.
12. Демонстрировать мне знаки внимания в процессе общения.
13. Больше делиться со мной своими мыслями и чувствами; не держать их в себе.
14. Быть более оптимистичным и жизнерадостным.
15. Быть более привлекательным.
16. Больше времени уделять тому, как он/она одевается и выглядит.
17. Стараться быть более смелым и не бояться идти на риск для того, чтобы наша жизнь была более интересной.
18. Быть более ответственным в выполнении своих обязанностей передо мной и всей семьей.
19. Чаще делать мне красивые и необычные подарки.
20. Чаще делать мне комплименты и помогать мне, когда я стараюсь справиться с нерешительностью, подбадривая и утешая меня.
21. Проявлять больше интереса в деятельности вне семьи.
22. Быть более вовлеченным в разного рода хобби и иную деятельность.
23. Проявлять больше теплоты, заботы и эмпатии по отношению ко мне.

24. Чаще посещать со мной церковь и совершать иные действия религиозного характера.
25. Находить больше общих интересов и ценностей, и делать так, чтобы мы говорили об этом больше.
26. Защищать меня в присутствии членов семьи и друзей, а не критиковать.
27. Быть более дружелюбным по отношению к членам моей семьи и моим друзьям.
28. Чаще говорить мне о своей любви и иными способами проявлять свою любовь.

Пусть ваш партнер отметит пять или шесть областей, наиболее важных для него, и затем поменяйтесь ролями. Здесь два наиболее важных вопроса: «Можешь ли ты рассказать мне об этом?» и «Как я могу измениться?»

Тест 2.

Опросник ценностей

Прочтите следующий список, в котором перечисляются тридцать ценностных характеристик. Решите, какие десять ценностей наиболее важны для вас. Представьте эти ценности в иерархическом порядке по степени важности. Поставьте номер в соответствующих местах в колонке «Вы» в левой части каждой строки. Затем решите как, по вашему мнению, будет выглядеть десятка ценностей вашего супруга. Представьте эти ценности в иерархическом порядке и поставьте номер в соответствующих местах в колонке «Ваш супруг».

Вы Ваш супруг

Безопасное и удобное уединение
 Чувство равенства в отношениях
 Эмоциональная и сексуальная близость
 Ощущение успешности в жизни
 Ощущение независимости и уверенности в себе
 Важность любовных отношений
 Финансовая безопасность семьи
 Счастье
 Значимость отношений с Богом
 Ощущение уверенности в своих силах
 Социальное признание и общественный статус

Ощущение целостности брака
Цель в жизни
Помощь бедным, больным и обездоленным
Чувство сплоченности в семье
Получение знаний, стремление постоянно узнавать
что-то новое
Честность и личностная целостность
Хорошее здоровье и высокий уровень физической
подготовки
Близкие отношения с родственниками
Путешествия и качественный отдых в выходные дни
Чувство товарищества, совместное время-
препровождение всей семьей
Успех в работе или карьере
Возможность делать собственный выбор и жить
в соответствии с ним
Новый опыт и переживания
Прогулки на свежем воздухе; вдали от городской жизни
Дружеские связи
Проживание в городе: доступность увеселительных
мероприятий и иного досуга
Возможность и время для того, чтобы уединиться
Возможность осуществления серьезных покупок
(например, машины, лодка, мебель)
Эмоциональная безопасность, свобода от стресса

По каким вопросам вы достигаете наибольшего согласия? Какие вопросы являются причиной конфликта? Можете ли вы назвать точки соприкосновения, которые имеются у вас по этим вопросам?

План групповой сессии для четырех-пяти супружеских пар, работающих с духовностью

- I. Психологические и образовательные стратегии.
 - A. Определение духовности
 - B. Занятия, которые по описанию людей, способствуют созданию любящей атмосферы в семье
 - C. Как совершенствовать различные типы близости, которые существуют в браке

- D. Секс и духовный опыт
 - E. Преданность и обязательства – важные составляющие духовного брака
 - F. Роль прощения
 - G. Ритуалы и супружеская связь
- II. Тесты (выполняются супружескими парами самостоятельно, результаты обсуждаются до того, как они начнут принимать участие в групповом обсуждении).
- A. Шкала выражения любви супругами
 - B. Опросник ценностей
- III. Терапевтический диалог (идет обсуждение в парах, затем групповое обсуждение).
(Супружеские пары последовательно, пункт за пунктом обсуждают каждый вопрос.) Во время группового обсуждения терапевт вместе с парами анализирует, каким образом можно достичь желаемых целей во взаимоотношениях путем изменения сверхамбициозных, заоблачных ожиданий. Зная ситуацию в своей семье, в семьях друзей и родственников, супруги меняют свои ожидания на более реалистичные, и у них повышается мотивация для осуществления изменений.
- IV. Терапевтические интервенции.
Проведение одной или нескольких интервенций на примере супружеской пары. Шеринг. После демонстрации следует групповое обсуждение дополнительных интервенций.
- A. Близость и ее укрепление посредством структурированных заданий
 - B. Символические проявления преданности
 - C. Обучение толерантности
 - D. Вспомнить, как это было раньше
- V. Мотивация и время на осуществление изменений.
Групповое обсуждение.

Библиотерапия

- McCarthy, B. and McCarthy, E. (1992). *Intimate marriage*. New York: Carroll and Graf.
- Rosenbaum, S. and Rosenbaum, M. (1994). *Celebrating our differences: Living two faiths in one marriage*. New York: White Main.

- Ruszczynski, S. and Fisher, J. (1995). *Intrusiveness and intimacy in the couple*. New York: Brunner/Mazel.
- Schwarz, P. (1994). *Peer marriage: How love between equals really works*. New York: Free Press.
- Spirituality and couples [Special issue]. (1995). *Journal of Couples Therapy*, 3 (1).

Видеотерапия

- «Уроки дыхания» (*Breathing Lessons*, 1994) Режиссер Джон Ирмэн. За один день партнерам удается воссоздать картины прошлого, чтобы смело смотреть в будущее.
- «Луна Понтиак» (*Pontiac Moon*, 1994) Режиссер Питер Медак. Семья отправляется в судьбоносное путешествие, во время которого им открывается истинное значение любви в семье и неизбежность перемен.
- «Война» (*The War*, 1994) Режиссер Джон Эвнет. Ветеран войны во Вьетнаме пытается одновременно залечить раны, разрешить свои проблемы и вместе с тем воплотить в жизнь семейную мечту.

Вопросы для профессионального роста (Духовность)

1. Какое определение вы бы дали духовности? Какое упражнение вы бы предложили выполнить супругам, чтобы они могли сами определить для себя понятие духовности?
2. Обсудите, как терапевт может использовать концепции преданности, чтобы поощрять развитие духовности между супругами.
3. Прощение – один из самых трудных процессов в браке. Подумайте о долговременных подходах (например, когнитивный или экспериментальный), которые помогут людям научиться прощать. Из чего состоит прощение? Можно ли этому научиться?
4. Какова роль ритуалов в создании духовного брака? Может ли терапевтический процесс способствовать развитию, сохранению и воспроизведению ритуалов, которые связывают людей?

ГЛАВА 10

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ: ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ И ЭТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

1. Многие исследования, которые приводились в данной книге, показывают, что супружеская терапия благотворно сказывается на лечении многих конкретных проблем. Но если рассматривать в целом, действительно ли супружеская терапия оказывается более эффективной, чем отсутствие лечения вообще?

Нейл Якобсон и Майкл Аддис (Neil Jacobson and Michael Addis, 1993) провели обзор научных работ, посвященных результативности супружеской терапии и самого процесса терапии. Более двадцати четырех работ свидетельствовали о том, что бихевиоральная супружеская терапия (в которую входили, главным образом, бихевиоральный обмен и обучение коммуникации) приводила к увеличению супружеского удовлетворения, по сравнению с парами из контрольной группы. Эффективность данного типа лечения проверяли те же исследователи, которые разрабатывали эти подходы.

Кроме того, было проведено три исследования, которые подтверждают эффективность эмоционально-ориентированной супружеской терапии (Greenberg and Johnson, 1988). Эта терапия представляет собой комбинацию гештальтистских и системных точек зрения. Работа терапевта направлена на то, чтобы супруги постарались освободиться от негативных эмоций и извлечь позитивные эмоции. О позитивных изменениях у супругов также сообщалось в исследовании, в котором оценивалась стратегическая супружеская терапия, а также в аналитической модели, в которой проверялась супружеская терапия, ориентированная на переживание инсайта. Всего около 50% пар, которые завершили лечение, сообщали о том, что они «счастливы в браке». Те-

перь уже известно, какое лечение эффективно, для каких пар и с какими проблемами.

Очевидно, что в целом наибольшую пользу извлекут из терапии те, кто имеет незначительные нарушения, кто моложе, кто гибок в своих половых и ролевых предпочтениях и эмоционально предан своему партнеру (Jacobson and Addis, 1993).

Исследования результативности супружеской терапии находятся в зачаточном состоянии. В идеале, терапевты должны быть способны к тому, чтобы полагаться на эмпирическую информацию, которая будет направлять их в принятии решения относительно того, какие техники больше всего подходят для каких супругов и с какими проблемами. Пока же выбор правильной техники и ее эффективное использование достигается, главным образом, практикой и экспериментированием.

2. Каким образом лучше всего проводить первоначальное оценивание пары?

Основная идея настоящей книги состоит в том, что прежде чем приступать к лечению, необходимо внимательно оценить каждый из четырех основополагающих принципов и проверять эти принципы в процессе лечения. Многие терапевтические интервенции и тесты должны помочь терапевтам выработать собственные основные принципы оценивания, соответствующие каждой отдельно взятой паре.

Тем не менее, при оценивании пары любое индивидуальный подход важно дополнять стандартизированными методами измерения. Здесь важно принимать во внимание четыре определенные цели (Bray, 1995).

Во-первых, всестороннее объективное оценивание можно осуществлять планомерно в условиях терапии до начала первой сессии. Таким образом, это оценивание может быть использовано для выдвижения первоначальных гипотез относительно самых серьезных проблем данной семьи и их самых сильных сторон. Клиенты могут выдвинуть на первый план то, что представляет для них проблему, которая вызывает наибольшее беспокойство.

Во-вторых, опросник, в котором делается акцент на супружеском функционировании, сразу же помогает обоим супругам сконцентрироваться на своих взаимоотношениях, а не стремиться «урезонить» друг друга.

В-третьих, национальные нормы, в особенности те, которые являются нормами для разных супружеских структур (традиционные бра-

ки; повторные браки; гомосексуальные браки; браки, в которых оба супруга сосредоточены на карьере и т. д.), помогают рассмотреть любую пару и ее действия в более широкой перспективе.

В-четвертых, результаты объективного исходного оценивания можно сравнить с результатами после лечения, чтобы зафиксировать произошедшие изменения и их тип. Несмотря на то, что в идеале было бы хорошо оценивать каждого отдельного человека до и после лечения, реалии временных ограничений делают важным ведение стандартизированного протокола.

Принимая во внимание всю важность общего обзора, какие же тесты можно считать наиболее эффективными? Наиболее подходящие тесты, безусловно, включены в эту книгу. Тем не менее, многие другие простые и очень эффективные методы измерения являются общедоступными (бесплатными и воспроизвести которые не составляет труда). Например, О'Лири (1987) рекомендует следующую батарею тестов:

1. Тест супружеской адаптации (The Marital Adjustment Test, Locke and Wallace, 1959).
2. Контрольная таблица повседневных и супружеских обязанностей (Daily Checklist of Marital Activities, Broderick, 1980).
3. Опросник позитивных чувств (Positive Feelings Questionnaire, O'Leary and Arias, 1983)
4. Опросник доверительности взаимоотношений (Relationship Beliefs Inventory, Eidelson and Epstein, 1982).
5. Форма сексуальных отношений (Sexual History Form, LoPiccolo, 1987).

Все пять тестов, вместе с подтверждениями и нормативными данными, приводятся в приложениях *«Оценивание супружеских разногласий: интеграция исследовательской и клинической практики»*. (Assessment of Marital Discord: An Integration for Research and Clinical Practice (O'Leary, 1987)

3. Как можно узнать, когда уже «слишком поздно» работать с отношениями? Как рекомендуется поступать, когда один партнер хочет работать с проблемами их брака, в то время как другой отказывается от лечения?

Достаточно часто бывает, что один партнер хочет пройти супружескую терапию, чтобы улучшить отношения, в то время как другой оказывается вынужденным участником. Партнеры, которых так или иначе за-

ставили прийти, иногда уже приняли решение жить отдельно или развестись; кроме того, они могут испытывать неудобства личного характера, когда им приходится иметь дело со стилями раскрытия, которые необходимы в условиях терапии, а их вполне устраивает тот статус-кво, который у них есть. Они ничего не хотят менять, и не устраивают их разве что постоянные жалобы партнера по поводу их отношений.

Однако уже на первой или второй сессии терапевты сталкиваются с необходимостью оценивать эти отношения с позиции того, поддаются ли они каким-то изменениям или можно ли их спасти. Как уже упоминалось в главе, посвященной проблеме коммуникации, действия по оцениванию, например, ПОДГОТОВКА, могут указать не только на уровень риска развода, но и на другие, не менее полезные для терапевта клинические признаки. Например, если человек уже связался с юристом, переехал из дома, сообщил родительской семье о возможном разводе, если у него появились новые дружеские связи или какие-то занятия в свободное время, перспектива для дальнейшей работы существенно сокращается. Индивидуальные сессии, как часть процесса оценивания, очень часто приводят к очевидным признакам: супруги признаются, что хотят выйти из игры или у них нет желания восстанавливать отношения или работать над их отношениями (Walsh, Jacob, and Simons, 1995).

Чтобы определить вероятность того, что супружеское счастье будет восстановлено с помощью терапии, важно знать историю отношений каждого из партнеров, и это является другой важнейшей причиной проведения индивидуальных сессий. В действительности истории никогда не бывают одинаковыми, и терапевт может не увидеть противоречивых различий в отношениях, рассматривая только одну версию. Хезерингтон и Трайон (Hetherington and Tryon, 1989) выявили, что взгляды разведенных партнеров на историю семьи и ее распад настолько отличались друг от друга, что создавалось впечатление, будто у этих людей вообще не было ничего общего; им вообще было трудно признать, что они когда-либо находились в одном браке! Чем более противоречиво звучат истории, которые рассказывают супруги, тем с меньшей вероятностью можно прогнозировать результативность терапии.

Тем не менее, я считаю, что важно работать с любым человеком, который хочет попытаться сохранить свои отношения, вне зависимости от того, насколько вероятна успешность данного предприятия изначально. На индивидуальной основе можно скорректировать даже самые проблемные отношения, а также те отношения, которые не связа-

ны с тандемом. Даже когда только один партнер изъявляет желание пройти терапию, супружеская работа может осуществляться по каждому из основных принципов. Самая важная задача терапевта состоит в разработке подробного терапевтического контракта, где будут оговорены вопросы, которые требуют рассмотрения в ходе терапевтического процесса, направленного на то, чтобы отношения между людьми стали более здоровыми и счастливыми. Когда супруги сталкиваются с необходимостью после проведенной работы принимать решения относительно своих дальнейших действий, данное решение можно также рассматривать в контексте терапии, но это уже отдельная и особая задача, требующая независимого рассмотрения.

4. Как долго может длиться лечение супругов? Какие моменты, связанные с заключительным этапом терапии, следует выделить особо?

В моей практике терапия с обычными парами, когда я работаю с четырьмя основными принципами, занимает от шести до девяти месяцев, сессии проводятся с периодичностью один раз в неделю. Некоторые супруги считают полезным проходить терапию в течение одного года или двух лет; многим нравится использовать формат терапии в работе по совершенствованию их отношений вообще. Работа с клиентами по контрактам общей системы страхования часто требует сокращения этого времени до трех месяцев. Тем не менее, важно не забывать о том, что в проблемном браке или проблемных отношениях нельзя обойтись минутной интервенцией. Доскональное оценивание, совместное определение целей, преодоление сопротивления и применение новых способов для разрешения старых проблем – все эти вопросы требуют значительных временных затрат.

В супружеской терапии заключительный этап работы представляет еще большую сложность, так как вместо обычных двух сторон прийти к консенсусу должны уже три разных стороны. Обычно терапевтический процесс прекращается «приостановлением» сессий на один или два месяца, а не «резкой завязкой». Супругам часто бывает легче завершить терапию, зная, что терапевт поощряет их в том, что они будут звонить ему по мере необходимости или устраивать поддерживающую сессию один или два раза в год.

На заключительном этапе терапии партнерам обычно объясняют, что в дальнейшем они могут по своему усмотрению связываться с терапевтом и проводить индивидуальные сессии, но об этом решении им

необходимо известить своего партнера, дабы избежать потенциально-го конфликта интересов. Некоторые супружеские терапевты считают, что семейный терапевт должен всегда оставаться семейным терапевтом, поэтому работа терапевт-пациент в индивидуальной терапии с кем-либо из партнеров представляется им неэтичной. Несмотря на то, что этот аргумент заслуживает внимания, реалии таковы, что каждый партнер делает огромные временные и энергетические вложения в терапевтический процесс, и если одному из партнеров впоследствии потребуется какая-то помощь, то обычно в его же интересах обратиться к семейному терапевту, если ему это необходимо. Это позволяет сэкономить время на создании раппорта и представлении истории. Кроме того, знание значимого другого часто бывает очень ценным для успешного разрешения личных вопросов в условиях терапии. Безусловно, подобные вопросы решаются на индивидуальной основе, в зависимости от определенной динамики в каждой конкретной ситуации.

5. В чем преимущества супружеской группы?

Примерное групповое обсуждение, которое дается в конце каждой главы, свидетельствует о том, насколько важна, по мнению автора, групповая работа с супругами. В групповом обсуждении отчасти преследуются образовательные цели, отчасти оно ориентировано на семейные системы, а также на групповой процесс. Безусловно, существует масса различных способов проводить супружескую группу, как и любую другую терапевтическую группу. Однако, одна из наиболее интересных и логически последовательных моделей была разработана Юдит Кош (Judith Coche, 1995). Модель Кош очень эффективна в работе с отношениями.

В модели Кош группы закрыты (это означает, что супругам не позволяет одновременно принимать участие в других группах), в группу входит не более четырех пар, группа собирается в течение года (двадцать две сессии; два раза в месяц), продолжительность каждой сессии – два с половиной часа. Акцент делается на том, чтобы каждый партнер брал на себя ответственность за свои действия и осуществлял свои жизненные выборы. Уровень анализа варьируется, как и в случае с основными принципами: рассматриваются личные вопросы, затем общих вопросов пары, межличностные вопросы, затрагивающие разных членов группы и, наконец, вопросы группы как целого (например, работа с общей тональностью сессий, работа с людьми, имеющими тенденцию подавлять других на сессиях).

В каждой групповой сессии можно выделить структурированные и неструктурированные части. Первая часть неструктурированная и напоминает традиционные группы, в которых супруги могут свободно обсуждать все, что им заблагорассудится. Вторая часть всегда включает в себя структурированное упражнение, что представляется важным для обсуждаемых вопросов. Например, в упражнениях может делаться фокус на испытываемых чувствах гнева, близости, тревоги в отношении смерти, а также ожиданиях, равенстве или многих других аспектах. Пары также на регулярной основе работают отдельно, а также как семейная ячейка.

Модель Кош включает в себя представление структурированного исходного оценивания (включая опросник супружеского оценивания, контрольная таблица симптомов и опросник Майерс – Бриггс), которые служат основой для формального представления окончательных оценок. Как правило, вся группа принимает участие в оценивании того, насколько продвинулась пара в достижении своих целей; иногда оценивание осуществляется в конфиденциальной обстановке.

Кош (Coche, 1995) обращает внимание на то, что для достижения максимального эффекта терапевтам, которые работают с супругами, необходимо хорошо владеть навыками семейной и групповой терапии.

6. Насколько важно, чтобы в команде ко-терапевтов были представлены специалисты обоих полов?

Многие супружеские терапевты считают важным присутствие на сессии как терапевта-мужчины, так и терапевта-женщины. Это необходимо для того, чтобы предотвратить возникновение коллизии партнер-терапевт, а также обеспечить равенство полов. С точки зрения психодинамической перспективы, когда на сессии присутствуют и мужчина и женщина, это облегчает переносы, а также позволяет свободнее обсуждать личностные вопросы. С точки зрения системной перспективы, это позволяет терапевту осуществлять взаимодействие, в то время как другой проводит интервенцию или взаимодействует с партнерами. С точки зрения обучения, супругам очень полезно обмениваться своими представлениями о процессе и результативности терапии. Иными словами, в моделях ко-терапии я вижу массу преимуществ.

Среди препятствий для проведения ко-терапии можно выделить возможность привлечения ко-терапевтов и связанные с этим расходы. Терапевтам трудно найти коллег, часы и расписание которых совпада-

ет с их собственным графиком. Но самая большая трудность состоит в том, чтобы убедить супругов в целесообразности присутствия двух терапевтов, когда такая техника не нашла эмпирического подтверждения, но оказалась вдвойне эффективной или даже еще более эффективной, чем работа с одним терапевтом.

7. Каковы допустимые пределы самораскрытие терапевта в супружеской терапии?

Обычно самораскрытие терапевта в супружеской терапии не совсем уместно. Однако даже здесь возникают моменты и ситуации, в которых небольшое самораскрытие со стороны терапевта может облегчить лечение. Например, жене, которая считает, что ее муж потакает своим прихотям, может быть проще пересмотреть свои суждения, если терапевт поделится своим собственным опытом и расскажет о том, что в собственном браке он также сталкивался с необходимостью поработать с финансовыми вопросами и пришел к выводу, что в этой области особенно непросто сохранять терпимость. Тем не менее, когда терапевт действительно хочет поделиться собственным опытом, он должен преследовать одну или несколько из следующих целей: (1) облегчить самораскрытие клиента, (2) снизить уровень тревожности клиента или стыда за определенное поведение, позицию или чувство, (3) продемонстрировать универсальность определенного вопроса, (4) показать в качестве примера более эффективные стратегии разрешения проблемы и (5) способствовать тому, чтобы у клиента появился оптимизм, необходимый для преодоления трудностей. Высказывания терапевта всегда должны быть краткими и иметь непосредственное отношение к рассматриваемому вопросу.

8. Где можно найти информацию по другим специальным программным подходам в супружеской терапии?

Ниже представлен перечень наиболее признанных школ супружеской терапии со ссылками на соответствующие источники, в которых дается подробное описание концептуальных представлений и техник, используемых определенной школой:

- Когнитивно-бихевиоральная супружеская терапия: A. Ellis, J. L. Sichel, R. J. Yaeger, D. J. DiMattia, and R. DiGiuseppe, *Rational-Emotive Couples Therapy* (New York: Pergamon, 1989).
- Семейные системы Боуэна: D.V. Papero, *Bowen Family Systems Theory* (Boston: Allyn & Bacon, 1990).

- Интегративная бихевиоральная супружеская терапия: N. S. Jacobson and A. Christensen, *Integrative Behavioral Couples Therapy* (New York: Norton, 1996).
- Эго-аналитическая супружеская терапия: D. B. Wile, *After the Fight: A Night in the Life of a Couple* (New York: Guilford, 1993).
- Супружеская терапия, сфокусированная на эмоциях: S. Johnson and L. Greenberg, *The Heart of the Matter: Perspectives on Emotion in Marital Therapy* (New York: Brunner/Mazel, 1994).
- Супружеская терапия, сфокусированная на принятии решения: S. DeShazer, *Putting Differences to Work* (New York: Norton, 1991).
- Психоаналитическая супружеская терапия: D. Scharff and J. S. Scharff, *Object Relations Couples Therapy* (Northvale, NJ: Jason Aronson, 1991).

9. Какие этические вопросы возникают в работе с супругами?

Супружеские терапевты, как правило, сталкиваются с тремя этическими моментами: конфиденциальность, двойные отношения и использование *Диагностического и статистического справочника психических нарушений (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-IV)* (American Psychiatric Association, 1994).

Конфиденциальность

Среди наиболее распространенных проблем, связанных с конфиденциальностью при работе с супругами, может быть выделена следующая: допустимо ли разглашать информацию, полученную от одного партнера, другому партнеру?

Когда один из партнеров делится с терапевтом какой-то информацией и хочет, чтобы об этом не узнал другой партнер, терапевт сталкивается с дилеммой, когда, с одной стороны, требуется сохранение конфиденциальности полученных сведений, а с другой – необходимость быть честным с партнером, которого держат в неведении. Как правило, такого рода сведения обнаруживаются во время индивидуальных сессий, а также в специальных письмах или телефонных звонках, которые происходят между сессиями. Несмотря на то, что в основном эти тайны имеют отношение к супружеской неверности, встречается ог-

ромное число и других тайн, которые супруги предпочитают не рассказывать друг другу. Среди них сексуальные парафилии (например, кросс-дрессинг), финансовые долги, проблемы на работе или в родительской семье, вопросы с детьми и даже проблемы со здоровьем.

Безусловно, многие терапевты стараются избежать этой проблемы. Они заранее предупреждают супругов, что, несмотря на всю конфиденциальность информации, представляемой ими в рамках сессии, тайны, которые раскрываются на индивидуальных сессиях, могут быть сообщены терапевтом партнеру, если это будет необходимо для прогресса терапии. Однако, как только тайное становится явным, многие терапевты начинают понимать, что, несмотря на все их предупреждения, они оказались между Сциллой и Харибдой, когда очень сложно найти правильный ответ: раскрытие информации может нанести огромный вред отношениям и разрушить их, но умолчание может также иметь негативные последствия для терапии.

Иногда решение нарушить конфиденциальность бывает связано с тем, насколько эта информация может изменить степень доверия партнера, пребывающего в неведении. Безусловно, необходимо с уважением относиться к раскрытию личной информации (например, отказ брату в его просьбе одолжить деньги), которая не влияет на супружеские отношения, несмотря на эмоциональный аспект этого вопроса. С другой стороны, одинаково важно раскрыть тайну, когда нарушаются главные ожидания, связанные с доверием и соответствием (например, одолжить деньги брату с пенсионного счета, ничего не сказав об этом партнеру). А сейчас мы рассмотрим вопросы, с которыми столкнулся терапевт Билла и Гарри.

Билл и Гарри состояли в браке десять лет. Они никогда не делали тайны из своих отношений. Причиной для обращения в терапию была тревога Гарри. У него были опасения, что Билл еще с кем-то встречается. Билл заверил Гарри, что это не так и он, в свою очередь, жаловался на то, что начал уставать от «паранойи» Гарри. На одной из индивидуальных сессий Билл признался, что имел сексуальный контакт на стороне, и при этом не воспользовался презервативом. Он боялся сказать об этом Гарри, так как был уверен, что это приведет к их разрыву.

Здесь многие согласятся с тем, что терапевт должен раскрыть эту информацию Гарри, так как он «обязан предупредить» своего клиента (это связано с риском СПИДа), а также во избежание участия в сговоре, который будет иметь место, если информация будет сохранена в тайне. Если бы Билл занимался сексом со своим любовником, сохра-

няя меры предосторожности, можно было бы говорить о том, что он представлял лишь «средний» уровень риска для Гарри. Но поскольку он игнорировал меры предосторожности, его поведение представляло «очень высокий риск». В любом случае в данной ситуации терапевт может определить потенциальную жертву (Гарри), установить особые доверительные отношения с клиентом (Билл), и тогда станет очевидным, что может возникнуть риск для здоровья Гарри. Такой же анализ будет правильным и в случаях неверности с любой гетеросексуальной парой (Knapp and VandeCreek, 1990).

Терапевтам, работающим с супругами, необходимо объяснять каждой паре, в устной и письменной форме, характер и рамки конфиденциальности на сессиях, чтобы гарантировать сохранение конфиденциальности за пределами терапии. В супружеской терапии конфиденциальность касается обоих партнеров. На самом деле многие супруги предполагают, что все то, о чем они говорят, никогда не будет разглашено без их ведома. К сожалению, часто имеет место обратное.

Рассмотрим случай Марси и Эйтана, которые после принятия решения о разводе в течение двух лет проходили супружескую терапию. Впоследствии адвокат Эйтана попросил предоставить ему все записи (как на бумаге, так и магнитных носителях), которые имели отношение к терапии. Он утверждал, что материалы будут затребованы судом, если он не получит их в течение недели. Марси тем временем позвонила терапевту и рассказала ему, что она категорически запретила раскрывать любую информацию, имеющую отношение к терапии. В таких случаях судья, в зависимости от круга обсуждаемых вопросов и общего состояния клиента, может, в конечном счете, потребовать от терапевта предоставить записи. В противном случае будут приняты соответствующие меры.

Вне зависимости от того, кто запрашивает информацию и для каких целей, первое, что необходимо сделать терапевту, это попросить запрашивающую сторону изложить свою просьбу в письменной форме и получить разрешение на предоставление этой информации. Далее терапевту необходимо направить письменное уведомление о том, что какие-либо записи не могут быть представлены, так как эти записи принадлежат супругам, как единой ячейке, и если супруги не дадут своего согласия на предоставление этих материалов, эта информация должна оставаться конфиденциальной.

В разных штатах действуют разные нормативные акты относительно конфиденциальности в работе с супругами. Так по законам одних

штатов супруги имеют право на сохранение конфиденциальности информации, по законам других штатах допускается, что конфиденциальность отсутствует, в общепринятом понимании, так как беседы осуществлялись не в конфиденциальной обстановке, а в присутствии супруга и, таким образом, стали достоянием гласности (Huber, 1987). Терапевт должен знать законы своего штата, чтобы, в случае необходимости (когда в терапии принимает участие несколько лиц), он мог действовать в соответствии с ними. Некоторые терапевты предлагают супругам, которые собираются пройти совместную терапию, подписать контракт. В этом контракте содержатся положения, в которых говорится о том, что они не должны представлять в судебные инстанции какую-либо информацию (Gumper and Sprenkle, 1981).

В случае, если какой-то документ или записи должны быть представлены в суд, терапевт имеет право обратиться в суд и обсудить с адвокатом причины, по которым он хочет сохранить конфиденциальной информацию. Повестка в суд означает лишь то, что юридически от человека требуется явиться в суд в назначенный день. Если судья по-прежнему будет считать необходимым предоставление этих материалов, несмотря на аргументы терапевта или его адвоката, терапевт юридически обязан предоставить их; в противном случае суд может принять в отношении него соответствующие меры.

С вопросами конфиденциальности приходится все чаще и чаще сталкиваться как на рабочем месте, так и в судах. Поскольку администраторы отдела кадров и сотрудники, занимающиеся подбором персонала, используют результаты терапии в своих целях (когда сотрудник проходит испытательный срок или в качестве дисциплинарных взысканий), терапевт зачастую оказывается в ситуациях, требующих компромиссного решения. Случай Дженифер можно считать типичным.

Дженнифер работала в большой компании и была в непосредственном подчинении у человека, действия которого она рассматривала как сексуальные домогательства. Она подала на него иск в суд, и в ее жизни – как на работе, так и дома – начались значительные ухудшения. Менеджер отдела кадров сообщил Дженифер, что ей следует обратиться за терапевтической помощью, так как она перестала справляться со своими обязанностями на работе. Когда Дженифер обратилась к терапевту, которого ей рекомендовали, в скором времени они вместе пришли к решению, что ей необходима супружеская терапия. Несмотря на то, что Дженифер подписала документ, в котором говорилось о том, что терапевт и менеджер отдела кадров могут обсуждать ее ре-

зультаты, для нее было шоком, когда она узнала, что менеджер был посвящен в супружеские проблемы, с которыми она работала в процессе терапии. По ее мнению, эти вопросы не имели ничего общего с тем, как она выполняет работу, и она считала, что терапевт действовал незтично, нарушив конфиденциальность.

Указания, которые даются в подобных ситуациях, крайне неопределенные, и то, что одна сторона может считать очень полезным и помогающим, другая может рассматривать как неуместное и ставящее в неловкое положение. В таких случаях терапевту лучше всего обратиться за помощью к своим коллегам по работе и заранее обсудить с ними, какого рода информация может быть представлена клиенту.

Двойные отношения

Двойные отношения имеют место тогда, когда терапевт поддерживает очевидные ролевые отношения одновременно или последовательно с одним или обоими членами пары. В идеале единственные отношения, которые должны иметь место, – это отношения врач – пациент. Однако реалии социальной жизни таковы, что не всегда удается четко обозначить определенные границы. Например, если вы проводите супружескую терапию, а в сентябре выясняется, что муж назначен преподавателем истории в классе вашего ребенка, вы неожиданно оказываетесь в двойных отношениях.

Двойные отношения причиняют беспокойство, когда они нарушают ожидания или приоритеты взаимоотношений в терапии. Самые негативные двойные отношения – это такие, когда отношения в терапии используются для удовлетворения социальных, сексуальных или психологических потребностей терапевта. Однако, как и в случае с вопросами этики, среди самых распространенных можно отметить как раз ситуации с наименее очевидными границами. Случай доктора Робб можно рассматривать как пример такого рода дилеммы.

В течение пяти лет д-р Робб обращалась к одному и тому же стоматологу. Несмотря на то, что у д-ра Робб и стоматолога не было никаких социальных отношений, если они где-то встречались, то всегда вступали в непринужденную беседу. Однажды стоматолог позвонила д-ру Робб и попросила ее провести совместное консультирование (стоматолога с ее партнером, с которым они давно встречаются). Выяснилось, что в связи с беременностью партнеры оказались в кризисной ситуации, связанной с принятием решения, нужно ли им вступить в брак до рождения ребенка. Стоматолог пыталась убедить д-ра Робб в

том, что им всего лишь требуется провести одну или две сессии с человеком, в присутствии которого они смогут расслабиться и который может помочь им собраться с мыслями.

Действительно ли тот факт, что терапевт до этого уже имел определенные отношения с врачом, может вызвать проблему «двойных отношений» и может ли это помешать терапевту в работе с партнерами? Отчасти ответ зависит от того, насколько комфортно в данной ситуации будет себя ощущать д-р Робб. Будет ли она чувствовать себя спокойно, встретившись с партнерами, или же испытывать чувство неловкости, когда придет на прием к стоматологу после того, как та побывала ее пациенткой? Может ли она порекомендовать партнерам других терапевтов? Несмотря на то, что большая часть терапевтов, как мне кажется, порекомендовали бы стоматологу других специалистов, рассмотрение данного случая не противоречит этическим нормам.

Использование диагностического и статистического справочника психических нарушений (DSM-IV)

Во многих клиниках, больницах, а также в групповой терапии идентифицированному пациенту требуется постановка диагноза на основании DSM-IV. Для покрытия страховки в данном случае код такого «заболевания» является обязательным. Однако, ставя такой диагноз (DSM-IV), супружеские терапевты оказываются перед необходимостью решать некоторые этические вопросы.

Как правило, терапевты, работающие с супругами, стараются не искать индивидуальных патологий, объясняя проблемы клиентов. Скорее, основной акцент делается на рассмотрении трудностей в отношениях, которые являются причиной болезни. Когда терапевт ставит клиенту определенный диагноз только для того, чтобы зафиксировать его в каких-то документах или покрыть страховку, он, вне сомнения, становится на скользкий путь нарушения этических принципов. Если пациенту навешивается определенный ярлык психических нарушений, то можно усомниться в честности лица, оказывающего те или иные услуги.

Как правило, партнеру, инициировавшему терапию, или партнеру, имеющему хорошую страховку, ставится диагноз определенного «нарушения адаптации» (309.XX). Эта категория включает в себя самые разные нарушения. У пациента могут наблюдаться определенные нарушения в связи с пережитым им стрессом, когда отмечаются серьезные ухудшения в профессиональной области (в обучении) или функционировании в обществе.

Несмотря на все очевидные плюсы, ставя подобный диагноз, терапевт может столкнуться, по меньшей мере, с двумя проблемами. Во-первых, многие страховые компании не выплачивают компенсацию за такое «состояние». Во-вторых, многие терапевты считают, что поскольку подобный диагноз можно было поставить всем супругам, это вряд ли может оказаться полезным в диагностике проблем, связанных с отношениями.

Для более подробного рассмотрения этических вопросов я отсылаю читателя к книге Хубера «*Этические, юридические и профессиональные вопросы в практике супружеской и семейной терапии*» (*Ethical, Legal and Professional Issues in the practice of Marriage and Family Therapy*, Huber, 1987).

Линда Берг-Кросс

ТЕРАПИЯ СУПРУЖЕСКИХ ПАР

Редактор *И. Тетикина*
Дизайнер переплета *Зотова Н.*
Корректор *Чаркова Н.*
Верстка *Алина Г.*

ООО «ПСИХОТЕРАПИЯ»
129336, Москва, ул. Таежная, д. 1;
тел.: 474-39-87, 474-69-50;
e-mail: dkglena@rol.ru

Подписано к печати 29.12.2003.
Формат 60 × 90 1/16.
Печ. л. 33. Тираж 5000 экз. Заказ № 3948.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных диапозитивов
на ФГУП ордена «Знак Почета» Смоленская областная типография им. В. И. Смирнова.
214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, 2.



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ предлагает

для психологов, педагогов, социальных работников и всех желающих:

- Семинары и тренинги по различным направлениям психотерапии, клинической психологии и применению их в клинике и частной практике.
- Долговременные программы обучения по основным направлениям психотерапии.
- Семинары и тренинги выходного дня (2 выходных в течение месяца).
- Круглые столы для специалистов по направлениям психотерапии и применению методов психотерапии при различных состояниях и заболеваниях.
- Конференции, декадни.
- Терапевтические группы для профессионалов, клиентов и пациентов.

для врачей:

- Общие и тематические усовершенствования по психотерапии и клинической психологии.
- Сертификационные циклы по психотерапии, наркологии.
- Первичная специализация (очно-заочная профессиональная переподготовка) по психотерапии, наркологии.
- Ординатура по психотерапии.
- Выездные семинары и циклы усовершенствования.

для психологов:

- Семинары и тренинги.
- Последипломная очно-заочная специализация клинических психологов для работы в системе здравоохранения (288 очных час.).
- Последипломная переподготовка в Москве и регионах: психологов, педагогов-психологов, бакалавров психологии, студентов 5-го курса факультетов психологии (параллельно с основным обучением) по специальности «Клиническая психология» 022700 для работы в системе здравоохранения и частной практики. Формы обучения – очно-заочная (1,5 года), вечерняя (1 год, 7 мес.), очная (1 год).

✉ 123060, Москва-60, а/я 67,

E-mail: dkgelena@mtu-net.ru

<http://www.psyinst.ru>

Тел./факс: (095) 474-2541, 474-1101 (10-17 час.);

Тел. для справок: (095) 492-6633 (8-22 ч.)