

Лаврова Н.М., Лавров В.В., Лавров Н.В.

# ЭКСПЕДИЦИЯ В СТРАНУ С ВУЛКАНАМИ СЕМЕЙНЫХ КРИЗИСОВ



*Как помочь семье  
выйти из кризисной ситуации*



КТК «ГАЛАКТИКА»

**Нина, Василий и Никанор Лавровы  
Экспедиция в страну с вулканами  
семейных кризисов. Как помочь семье  
выйти из кризисной ситуации**



Материал, изложенный в данной книге, многократно проверен. Но, поскольку вероятность технических ошибок все равно существует, издательство не может гарантировать абсолютную точность и правильность приводимых сведений. В связи с этим издательство не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

© Лаврова Н.М., Лавров В.В., Лавров Н.В., 2021

© Оформление, издание, КТК «Галактика», 2021

# Введение

Увидев название книги, читатель понимает, что речь будет идти о семейном согласии. Вольно и невольно он обращается к своим переживаниям... И спрашивает себя, а есть ли у него мнение по поводу прочной гармоничной семьи. Несомненно, есть. А надо ли тогда обращаться к чужому мнению? Быть может, достаточно разобраться в своих представлениях? Разве можно получить что-то полезное от человека, не знакомого с твоими проблемами? Что нового и ценного он может дать? Скорее всего, как можно предположить, здесь ждут нравоучения, разного рода советы и, в лучшем случае, пикантные истории о супругах, которые никак не могли договориться, кто у них главный. Единственное, что, по всей видимости, насторожит читателя, почему об этом намереваются говорить всерьез? Чужие неприятности часто вызывают желание посмеяться, а особенно – чужие семейные неприятности, большинство из которых, как представляется со стороны, высосано из пальца. Муж сказал, жена ответила, потом родственники и знакомые подсказали, ребенок заплакал – и вышла трагедия, которой можно было избежать, если бы он или она промолчали. Разве не смешно? Иногда, действительно, смешно, но гораздо чаще драматичность и трагедийность семейных ситуаций более чем серьезна и напоминает вулканы и айсберги, возникающие на пути к благополучию. Когда семья попадает в кризис, выход из тупика кажется невозможным. Семья, даже если очень хочет, не может выйти из тупика без потерь. Члены семьи, если напрягут внимание, вспомнят, как попали в кризис, но они не смогут просто так вернуться назад, повторив путь в обратном направлении. Путь, по которому они шли в тупик, извилист и проходил по жизненному лабиринту. Нужна путеводная нить или взгляд сверху, который найдет путь из тупика.

В тупиковой ситуации можно остаться навсегда, закрыв глаза на семейные проблемы, но мало кто собирается так поступать. Можно выбраться самим, если осторожно двигаться в обратном направлении, обозначая ошибочные повороты и шаг за шагом возвращаясь к исходному положению. Но разумнее двигаться вперед, используя

постороннюю помощь. Если бы в роли поводыря выступал всевидящий и всемогущий пророк, тогда путь из тупика был бы легким, весёлым и быстрым. В реальной жизни, каким бы ни был поводырь опытным, он не всемогущ. Он знает правильное направление выхода, но не знает всех закоулков лабиринта, уникального для каждой семьи. Какие уж тут шуточки! Семья медленно, подобно экспедиции в неизведанную страну, движется к выходу, то повторяя старые ошибки, то совершая новые, чтобы ценой общих усилий, наконец, выбраться из тупика.

Можно позавидовать тем авторам, которые выбирают интересную тему и останавливаются на совершенно неизвестном явлении. Все, что они расскажут, будет записано на чистом листе памяти, будет воспринято без критики и сомнений. Если же обратиться к предмету, который всем знаком, о природе которого все размышляют, имеют свое мнение и, более того, готовы отстаивать свое мнение, то авторы попадают в сложное положение, потому что поиск аргументов, ниспровергающих чужие мнения, необходимо дополнить собственным пониманием природы предмета. Именно в таком сложном положении оказываются те, кто обращает внимание на ограниченность существующих представлений и пытается по-новому взглянуть на механизмы возникновения и разрешения семейных проблем.

Прошли многие века, из них складывались тысячелетия, а люди продолжали и продолжают спорить, накапливая высказывания и мнения и рассматривая семью со всех сторон. Кто-то сочинял трактаты, а кто-то рядом писал законы. Нет ни одного государства, которое бы ни выстраивало систему законов для поддержания устойчивой семьи. Среди этих законов были совершенно драконовские, предписывающие смертную казнь за измену супругу или за уклонение от супружеского долга. В Крыму туристам показывают скалу, с которой сбрасывали жен, вступивших в связь с мужчиной, пока муж плавал по торговым делам или участвовал в военных операциях вдали от дома. В Древнем Риме, как об этом свидетельствуют письменные документы, мужчина, перевалив через возраст 28 лет, был обязан иметь семью. Если он полагался на счастливый случай и добросердечие сограждан и не успевал создать семью, граждане, лишённые сострадания, имели право кидать в него камни. И если нерадивый гражданин погибал, все считали это справедливым

возмездием за безответственное поведение. В настоящее время законы в гораздо более мягкой форме, во всяком случае, без угроз смертной казни, требуют соблюдения супружеских обязанностей. Только в некоторых государствах с официальной исламской религией предусмотрено уголовное наказание за установленный факт половой неверности супруга. Но это не значит, что в других государствах не наказывают нерадивых супругов. Везде и всюду действуют законы, поддерживающие соблюдение прав и обязанностей членов семьи. Например, законы обязывают здорового супруга оказывать материальную поддержку заболевшему.

Несмотря на существование веками выстраданных идей, современное поколение не получило в наследство непоколебимой идеологии семьи, на которую можно было бы положиться без оговорок. Легко критиковать представления экономистов, поскольку они, пытаясь говорить о семье, на самом деле ведут речь о бизнес-предприятии, которое отличается от иных только тем, что организовано людьми, состоящими в родственных отношениях. У юристов и социологов свой подход к рассмотрению семьи. Они видят в членах семьи должников, обязанных соблюдать нормы ответственности перед семьей и обществом. Но сами должники, когда их спрашивают о том, что их удерживает в семье, не торопятся указывать на долговые обязательства. Религиозная трактовка сути брака заслуживает уважения, потому что помогает людям переживать трудности. Православие считает семью ареной жизненного подвига. На этой арене члены семьи воюют с собственными пороками, добиваясь победы с помощью смирения и терпимости. Современная психология не дает ясного общепризнанного определения сути семьи, ограничиваясь демонстрацией набора факторов, влияющих на семью, и одновременно излагая перечень явлений, из которых состоит семейная жизнь. Но из факторов и явлений не складывается целостная картина. Свойство целостности живописное полотно приобретает тогда, когда зрителю ясен замысел автора, понятно, почему изображены эти персонажи, а не другие, можно легко угадать, что они делали раньше, что будут делать потом и какие чувства испытывают. Современная картина семьи не имеет целостности, потому что не дает ответа на основополагающие вопросы. Каким образом действует механизм, помогающей мужчине и женщине на протяжении многих

лет поддерживать добрые отношения и противостоять злему разрушительному воздействию обид, обмана ожиданий и неудовлетворенности? Почему родители любят своих детей не за их красоту и достоинства, а только потому, что это их дети? Неужели только из-за страха греха? А почему любовь охладевает и вдруг исчезает, словно ее никогда не было – что тогда делать супругам? Что может, и что обязано предпринимать общество для укрепления семьи?

При разрешении острых проблем в познании мира успешно апробирован известный метод. Сперва формулируется набор гипотез, после этого выбирается наиболее перспективная идея, которая, как предполагается, лежит в основе явления, и затем на основе этой идеи выстраивается модель рассматриваемого явления. В какой мере модель соответствует истине, показывает проверка реальностью. Опыт семейной консультации и собственные наблюдения, соотнесенные с литературными данными, стали ориентирами для авторов данной работы при исследовании обстоятельств семейного становления. Вначале постарались ответить на вопрос о наиболее характерных проблемах консолидации членов семьи в целостное сообщество. После анализа типичных явлений семьи, пришли к выводу, что проблемы семьи в сфокусированном виде подобны тем, с которыми сталкивается экспедиция, отправляясь в неизвестность. В обоих случаях существует высокая начальная мобилизация и готовность членов группы к взаимодействию ради достижения общих целей. В обоих случаях невозможно заранее предсказать все трудности, которые способны создать кризисную ситуацию с угрозой разрушения внутригрупповых отношений. Те, кто имеет опыт работы в экспедициях или участия в военных операциях, хорошо представляют психологические проблемы, возникающие в группе, когда люди длительное время находятся в тесном контакте. Первые проблемы возникают в быту. Участники, как правило, хорошо представляют свои обязанности – и те, которые выполняют по очереди, и постоянные. Если соблюдается установленный порядок, участники не испытывают неприязненных чувств к окружающим. Но как только порядок нарушается, что неизбежно из-за непредсказуемости изменяющихся обстоятельств, в группе начинает расти напряжение внутреннего недовольства. Это недовольство усугубляется психологическим и физиологическим несовпадением участников. Следующие проблемы обусловлены

совместной деятельностью. Чем более ответственную задачу решает группа, чем больше успех зависит от слаженности действий, тем выше недовольство в группе, когда кто-то совершает ошибку или сознательно перекладывает свои обязанности на других. Если группа предоставлена сама себе, если не предусмотрены меры психологической разрядки внутреннего недовольства и напряжения, накопившаяся агрессия взрывается. Поводом для взрыва становится конфликт, прежде не вызывавший бурного разбирательства. Кто-то кому-то много раз наступал на «больную мозоль» и это событие не имело последствий, кроме ворчания пострадавшего. Но так продолжается до поры до времени, пока накопление обид не вызывает взрыва агрессии.

После взрыва агрессии группа переходит в новое качество и не способна выполнять прежние функции в полном объеме. И это еще хорошо, потому что группа иногда совершенно разрушается и прекращает совместную деятельность. И совсем плохо, когда члены разрушенной группы начинают враждебные действия друг против друга. Организаторы, серьезно озабоченные успехом экспедиции, не могут не задумываться о перспективе группы, обязательно прогнозируют все негативные события, стремятся выяснить, как поведут себя члены группы в напряженной обстановке. При сомнении в правильном подборе коллектива изменяют его состав, а убедившись в совместимости членов группы, обязательно предусматривают механизмы снятия стресса. Например, детали подготовки экипажей атомных подводных лодок держатся в секрете. Но из рассказа А.В. Рудинского, служившего на судне, известны обстоятельства поведения экипажа, попавшего в критическую ситуацию. В условиях, когда гибель экипажа стала реальной, люди продемонстрировали свои глубинные свойства. Все члены экипажа оставались на рабочих местах. Несколько членов экипажа обратились к командиру с просьбой позволить им находиться рядом с друзьями, поскольку ощущение их близости давало им дополнительные силы. Лодка благополучно вышла из критической ситуации. Одним из обстоятельств спасения экипажа стала его сплоченность. Если говорить сухим языком, командование грамотно подготовило экипаж. Во-первых, не было ошибок в подборе коллектива. Между членами экипажа не было ни явной, ни скрытой психологической несовместимости. Во-вторых, оказались

эффективными меры, направленные на предотвращение конфликтов и обид. При длительном тесном взаимодействии людей неизбежно возникают недомолвки, неизбежна та или иная степень недовольства друг другом. Невозможно избежать такого недовольства, но возможно сознательно и бессознательно гасить искры недовольства. В-третьих, были продуманы меры индивидуальной психологической разгрузки. У членов экипажа не было расстройств психоэмоционального состояния, несмотря на длительное пребывание в изоляции в тесном замкнутом пространстве, когда рядом только сослуживцы и очень далеко родные и близкие, на помощь которых можно положиться.

Если сопоставить трудности, переживаемые экипажем подводной лодки в длительном походе, с неприятностями семейной жизни, то сравнение, как покажется на первый взгляд, совершенно не правомерно. Однако не следует торопиться с выводом. Достаточно глубже взглянуть на поведение людей в опасной экспедиции и семье, чтобы изменить свое мнение о неизменных радостях семьи и постоянных трудностях длительного похода. Здесь будут кстати факты самого страшного реагирования на жизненные неприятности. Не известны случаи самоубийств членов экипажей во время похода, но, к сожалению, каждый может вспомнить о человеке, который полез в петлю из-за семейных неурядиц.

Настаивая на аналогии проблем организации экипажа и семейного сообщества, даже если это сообщество состоит всего-навсего из двух человек, преследовали принципиально важную цель. Вначале старались доказать, что экспедиция способна активно действовать и выполнить свои задачи только в том случае, если досконально продуманы меры совместимости членов группы и в момент создания, и в ходе совместной работы. Не даем примеры постройки и разрушения тесно взаимодействующих сообществ. Тот, кого интересуют формы конфликтов и последствия конфликтов, вызванных физиологической и психологической несовместимостью, могут удовлетворить свой интерес, если в массовой библиотеке возьмет почитать книги с воспоминаниями участников длительных походов и экспедиций. Настроенные на серьезный подход, могут обратиться к литературе, посвященной урегулированию конфликтов, в частности (Лаврова Н.М., Лавров В.В., Лавров Н.В. *Медиацция: принятие ответственных решений*. – М.: ОППЛ, 2013. – 224 с.).

Обратив внимание на высокую ответственность организаторов экспедиции, имели в виду перейти к обсуждению роли организаторов семейного проекта. Кто они эти организаторы? Общество или природа, снабдившая человека необходимыми, наследственно передаваемыми инструкциями?

Общественные рычаги влияния на семью уже успели отметить, когда говорили об экономических, социальных, психологических и религиозных теориях семьи. Наличие таких рычагов не вызывает сомнения. Вызывает большое сомнение то, что общество служит организатором семейного проекта. Общество лишь констатирует события и стимулирует деятельность семьи, влияет на форму семьи, определяя ее нормативные свойства, но не является изначальным организатором. Подбор супружеских пар, достижение совместимости, детородная мотивация, сохранение целостности семьи регулируются обществом, но задаются биологическими законами. Иначе говоря, поведение в семье, регламентировано наследственными инструкциями. Понимание целесообразности этих инструкций облегчает их усвоение. А усвоение облегчает выполнение семейных функций. Именно поэтому авторы фокусируют внимание на биологических факторах семьи, рассматривая их неотрывно от психологических. Неодинаково выглядит образ Всемирного Созидателя во мнениях людей. Если приверженцы религии признают мудрость Бога, то атеисты объясняют целесообразность мира законами, часть из которых известна, а большую часть рассчитывают установить. Как бы там ни было (здесь не ведется идеологическая дискуссия), не отрицается целесообразность эволюционных решений. Мало кто сомневается в пользе указаний, которые человек получил от природы. Полезно выяснить, что эволюция сделала, чтобы подготовить представителей вида Человек разумный к выживанию в трудных ситуациях, и особенно важно ответить на вопрос о том, как эволюция позаботилась о семейной экспедиции, отправляемой в неизвестность. Авторы данной публикации пытаются ответить на вопрос, обращаясь к своим наблюдениям в процессе семейной консультации. Кроме того, они ищут способы полезного использования тех инструкций и инструментов, которыми эволюция снабдила семью.

# Глава 1

## Кому нести свою печаль

К кому обратиться в ситуации, когда душевные переживания перерастают в страдания и становятся невыносимыми? Средства массовой информации переполнены рекламой и несут множество предложений помощи человеку, попавшему в трудное житейское положение. Как разобраться, кто лишь спекулирует на чужих бедах, а кто действительно помогает?

В практике любого семейного консультанта имеются примеры, когда посетитель приходит и говорит, что готов заплатить «хоть черту, хоть самому дьяволу», если тот укажет выход из кошмарной ситуации. Вариантов таких ситуаций – множество. Первый – болезнь близкого человека. Он был здоров, строили большие планы, хотя и не стремились завоевать мир, но зато собирались накопить денег и, наконец, посмотреть Париж и Рим... Второй – потеря положения в обществе. Все уважали. Когда говорил, в зале молчание, а теперь в упор не замечают... И это в то время, когда вся компания, того и гляди, полетит вверх тормашками, но никто не собирается спасаться. Третий – потеря любимого человека. Казалось, любовь вечна. Такую страсть невозможно разыграть. И вдруг просят забыть о том, что было... И никому не интересно, что творится в душе. Четвертый – крушение семьи. В прошлом хороший дом, уверенное будущее, ласковый ребенок... Как будто небо упало на землю. Надо идти в суд, доказывать, что все куплено на твои деньги, и при этом просить только половину честно заработанного... А бывшая супружеская половина не скрывает своего счастья и щебечет с новым партнером.

В тот момент, когда человек попадает в ситуацию житейского разлома и нуждается в сочувствии, бессмысленно и вредно обращаться к остаткам его растерзанного интеллекта. Бессмысленно, потому что его интеллект ослаблен, и не в силах преодолеть напор разнузданных эмоций. А вредно, потому что логика посетителю еще очень понадобится, и нельзя ее еще дальше разваливать, заставляя решать труднейшие задачи, многие из которых вообще невозможно решить, потому что они обусловлены верой и неверием, чувствами и

бесчувствием. Консультант тщательно продумывает свои действия, чтобы не навредить тому, кто запутался в чувствах и мыслях. Но было бы полезно и самому пострадавшему, задуматься, на какую помощь он может рассчитывать в ситуации эмоционального разлада.

Представьте себе, случилось то, что неподвластно вашим силам. Если вы верите в чудеса, если можете себе позволить роскошь – тратить деньги на любую прихоть, то сходите к ворожеям, колдунам или иным служителям «черной и белой магии». Можете оправдать свой поступок тем же, чем оправдываете поход на дорогой спектакль или на затейливое иноземное шоу, где на вас обрушиваются громоподобные замысловатые звуки, а воображение возбуждается необычной обстановкой в зале и на сцене... Поднаторевший в своем ремесле дорогой маг использует в работе атрибуты под стать театральным, но нередко и превосходящие театральные по эмоциональному воздействию. Кроме того, профессионал обладает разнообразными техниками внушения. Эти техники не являются секретными, овладение ими вопрос времени, а не сверхъестественных обстоятельств и способностей. Ну а что касается гипнотических техник, то существует ряд методик внушения на фоне измененного сознания, и опять-таки, ни одна из методик не секретна и вполне воспроизводима старательным учеником. Так что Вы, скорее всего, надолго сохраните в памяти впечатления магических процедур, не обходящихся без внушения. Другое дело, будет ли конечный их эффект положительным. Вы можете испытать временную душевную встряску, но ее последствия плохо предсказуемы. При любом воздействии на человека добросовестный специалист устанавливает обратную связь с клиентом. Это означает, что он наблюдает за состоянием клиента при проведении внушения и обязательно в ходе беседы проконтролирует последствия. Если последствия будут негативными, он снимет их, используя тот метод, из-за которого они возникли, или иной, если метод отрицательно подействовал на клиента. Будьте уверены, маги и волшебники не станут исправлять свои ошибки и потому, что не умеют, и потому что не хотят.

Разумный человек хорошо понимает, что за все надо платить, за сомнительные развлечения – тоже. Поэтому у него не останется неприятного осадка в душе после того, как его развлекали, разводили руками перед лицом и давали понюхать курящиеся деревяшки. Если

же вы полагаете, что потраченные деньги гарантируют любой результат, что за деньги можно творить чудеса, то эффект будет отрицательным, потому что будете жалеть деньги, отданные человеку с хитрыми глазами и ленивыми жестами. Пройдет время, вы убедитесь, что чудес не произошло. Если вновь придете к тому, кто обещал «сто процентную» гарантию, он уверенно расскажет о неожиданном вмешательстве посторонних сил и о необходимости дополнительной оплаты усилий по нейтрализации этих сил. Вполне вероятно, что вы будете заниматься нейтрализацией этих сил, пока не истощится кошелек и вы успокоитесь, поняв, что военные действия такого масштаба вам не по карману.

Наступает момент, когда человек ощущает, что его силы на исходе, а в душе темно и пусто. В такой момент он одинок, потому что люди, какими бы они ни были хорошими или плохими, добрыми или злыми, не воспринимают пустоту. А что делать вам? Есть ряд способов, как выходить из трудной ситуации. Если совсем плохо, то можно позвонить по телефону доверия и спросить мнение у того, кто не знаком, но готов разделить ваше одиночество. Разговор начинается с вопросов. Вы отвечаете, что, по-видимому, на Вас свалились все проблемы, которые существуют в мире. Нет денег, на службе сокращение, здоровье пошаливает, потерял контакт с близкими. И далее уже вы задаете вопрос, что делать. Если вы слышали о душевных болезнях и предполагаете, что с вами беседует психиатр, готовый оценить степень психического расстройства и поставить диагноз, ошибетесь. Телефон доверия – это благотворительная служба, заработная плата или полностью отсутствует или находится гораздо ниже того уровня, который приемлем для квалифицированного опытного специалиста. Но есть еще одна причина, по которой претендентов отбирают не по образовательному критерию, а по личностному. Обращаясь к телефону доверия, хочется услышать сочувствие и выстраданный совет. Поэтому в благотворительную службу идут люди среднего возраста, много повидавшие, испытавшие жизненные потери и потрясения. Они не просто выслушивают и дают рекомендации, они способны воспринимать чужие чувства и, помогая другому, помогают себе, потому что их бытие становится осмысленным и эмоционально насыщенным.

И что же вы можете услышать по телефону доверия, когда расскажете о своем душевном тупике? Есть много вариантов, но скорее всего вам скажут, что ситуация закономерная. Редко неудача на службе сопровождается ощущением укрепления здоровья. Разглядев на вашем лице отражение несчастья, окружающие неизбежно будут сторониться. Вот вам закономерная причина одиночества. Эмоциональная обстановка в семье будет все более портиться, если начнете выступать с требованиями соблюдать ваши интересы или, как минимум, проникнуться сочувствием. Что же делать? По телефону вы рассказываете о собственных сомнениях в порядочности членов семьи, рассуждаете о будущем разводе и приводите в свое оправдание высказывания кого-то из своих близких.

В этот момент ваш собеседник перейдет к завершению разговора. Он убедился, что вы не находитесь в глубоком критическом состоянии и не собираетесь причинять вред себе и другим. Если у Вас есть близкие люди, которые поддерживают разрушительные намерения, то вам дадут рекомендацию прислушаться к позитивным мнениям или обратиться к специалисту, имеющему опыт и подготовку для работы с людьми, попавшими в замкнутый круг потерь и неудач. Вы расскажете, что у дипломированного академика «черной или белой магии» вы уже были... Собеседник не имеет права смеяться или давать оценку вашим поступкам, поэтому вы услышите еще раз, что рекомендуют обратиться не к целителю или магу, а к специалисту – психологу. Вы отвечаете, что последуете рекомендации. И на прощание поинтересуетесь, что ожидает посетителя на приеме у психоаналитика, психотерапевта и системного семейного консультанта. Впрочем, вы и раньше интересовались, поскольку не относите себя к противникам научных методов. Но уж очень они кажутся непонятными, запутанными и не сулят быстрых гарантированных результатов, проигрывая тем самым «белой и черной магии».

Вопрос, как говорится – «в лоб». Вы не просите объяснить основы научных направлений, не хотите вникать в хитросплетения старых и новых теорий, вы готовы довериться тому, кто имеет в мире науки наибольшую признанность. В конце концов, так рассуждают многие: «Я знаю, что мне надо, готов оплатить услугу, но как оценить качество услуги и сравнить с другими?». Такое рассуждение вполне оправданно

в рыночных условиях. Скорее всего, телефонный собеседник задумается. У него есть мнение, которое он готов изложить, но есть одно условие – это мнение не должно повредить вашему состоянию. После заминки он ответит, что вопрос скорее философский, чем практичный. Вопрос не о рынке, а о выборе идей, которые руководят практикой. Наука борется с лженаукой, но и сама наука представляет собой огромное поле битвы. Воюют идеи и школы исследователей. Немало случаев, когда одиночка сражается против огромной школы и выходит победителем. Лишь совсем недавно наука приблизилась к пониманию информационной сути психических явлений. Из-за отсутствия ясной теории практикующие специалисты вынуждены основываться на эмпирическом опыте. Имеется в виду, что они, обладая набором навыков, задаются вопросом, а что будет, если изменить старый метод, сочетая его с другим, или попробовать поступить по-новому. Затем апробируют метод и в соответствии с полученным результатом или отвергают метод, или оставляют и развивают. Иначе поступают те, кто имеет в руках теорию. Они планируют целенаправленное воздействие и формулируют гипотезу, зная о процессах, на которые собираются влиять. В этом случае созданный метод может быть принципиально новым, не имеющим старого предшественника. Успех и эмпирического и теоретического метода и качество услуги, оказанной на основе метода, определяются близостью метода к истине и навыками специалиста. Но есть еще очень важный третий фактор – ваше настроение, готовность добиваться внутренней гармонии и согласия с внешним миром. Самую близкую внешнюю оболочку человека формирует его семья. Помогите семье приблизиться к гармонии, и она поможет вам.

Здесь ваш собеседник, как почувствовали, сел на своего конька, повторяя то, что много раз говорил обратившимся по телефону. Сначала помогите себе сами. Посмотрите на свое физическое здоровье. Никто в мире, даже с помощью современных методов исследования, не сможет получить больше сведений о вашем организме, чем вы сами. Призывы внимательно прислушиваться к своему организму и хорошо запоминать его требования относятся к типу призывов «правильно переходить улицу». Если игнорируете такие призывы, то никто вам не поможет, потому что здравый смысл покидает расстроенный организм. Длительность телефонного

разговора превысила допустимые пределы. Собеседник окончательно прощается, заручившись вашим согласием обратиться в психологическую консультацию и пожелав успешно решить жизненные проблемы.

Беседа со специалистом на приеме в психологической консультации явилась своеобразным продолжением разговора, начатого по «телефону доверия». Обратившись к здравому смыслу посетителя, специалист пояснил, что психолог или психотерапевт сможет оказать помощь только тогда, когда поймет, что происходит с человеком, каково его состояние и в чем суть проблем. Чем полнее картина, тем легче работать специалисту.

Для продолжения рассуждения по поводу выбора услуг психоаналитика или психотерапевта воспроизведем простую ситуацию, когда человек, пришедший на прием, хорошо знает свое состояние. У посетителя есть проблема, которая его постоянно беспокоит, и которая спровоцировала появление расстройства. Самый выраженный показатель расстройства называют симптомом. Попытка самостоятельно справиться с этим симптомом не привела к успеху. Вполне возможно, что психоаналитик сможет разобраться с природой этого симптома и тем самым определит способ подавления симптома.

*Даем пример такого симптома.* В детстве (во втором или третьем классе, теперь точно не вспомнить) Р. стал свидетелем гибели одноклассницы. Девочка выскочила из автобуса и побежала через улицу к подружкам, которые махали ей руками. Она попала под грузовик, проезжавший мимо. Водитель не заметил удара, не остановился, поехал дальше. Девочка лежала на дороге, вокруг толпились люди, никто не знал, что делать, потому что было ясно, медицинская помощь бесполезна, девочка погибла. Р. тоже стоял рядом и видел, как был залит кровью ее лоб. Поток крови создал своеобразную ленту в волосах девочки. Со временем Р. совершенно вытеснил из памяти детское событие. Но так случилось, что однажды жена Р. купила красную ленту и собрала под нее свои волосы. Придя с работы, Р. увидел жену с красной лентой на голове. Ему, неожиданно для всех, стало плохо, и он потерял сознание. После этого у Р. повысилась тревожность, он ощущал состояние, будто совершилось «что-то ужасное» и скоро должно произойти еще что-то «страшное и необратимое». Он оценил свое состояние как «предчувствие беды».

Его настроение передалось жене. По совету жены Р. отправился на прием к специалисту психоаналитику. Потребовался ряд сессий. В ходе бесед Р. вспоминал свои жизненные обстоятельства, которые оценивал как трагедии. Именно тогда он осознал, что в его душе всегда хранилась скорбь по поводу смерти сверстницы. Ни в день трагедии, ни позже он так и не смог никому рассказать о горьких чувствах, переполнявших его душу. Родители не пустили его на похороны, всеми способами старались отвлечь сына от печальных переживаний. А мальчик считал, что обязан был проститься с девочкой. Она ему очень нравилась, была самой красивой, самой веселой и самой доброй в классе.

Психоаналитик помог извлечь из памяти Р. события детства, обратил внимание на глубинные эмоции вины и скорби. На приеме обсуждали способы «отработки» глубинных чувств. Р. пересмотрел свои школьные фотографии, нашел тех одноклассников, с кем возможно связаться. Ему дали телефон подруги погибшей девочки. Удалось узнать место могилы. Одновременно выяснилось, что родители девочки никуда не переезжали и продолжают жить неподалеку. Р. связался по телефону с родителями девочки, рассказал им о своих переживаниях. В один из дней сходил с ними на могилу девочки. Он еще раз по-новому пережил трагедию, осознал, что причиной гибели был несчастный случай, а не какие-либо люди, которые должны ответить за происшедшее. Р. продолжал задумываться о слабой защищенности человека в этом мире, но у него исчезли негативные ожидания будущей трагедии. Он перестал жаловаться на повышенную тревожность, эмоциональная обстановка в семье разрядилась и супруги стали позитивно оценивать семейную перспективу. Обращаем внимание на то, что улучшение состояния Р. наступило примерно через полгода. Психоаналитическая терапия не дает быстрых результатов, она может продолжаться годами. В настоящее время ведется разработка так называемых краткосрочных методов психоаналитической терапии, но и они требуют проведения до 24 сеансов или сессий.

Простая, на первый взгляд, личная или семейная проблема, может оказаться более трудной для разрешения, нежели запутанная. Не будем пытаться искать зависимость между простотой проблемы и сложностью ее решения, потому что вряд ли найдем ответ. Но всем

ясно, что сложность проблем и сложность их разрешения проявляются взаимосвязано, когда жизненная ситуация определяется не переживаниями одного психически здорового человека, а системными отношениями группы людей и особенно в том случае, когда есть расстройство поведения у одного из членов группы. Именно такие ситуации требуют вмешательства специалиста, обладающего знаниями в области психиатрии и психотерапии. Для того, чтобы перейти к рассмотрению психотерапевтических методов, следует отметить их отличие от иных подходов.

Выше мы коснулись магов и чудотворцев. Умение создавать театральность и повышенную эмоциональность, это, по-видимому, их единственное достоинство. То внушение (с применением гипноза и иных средств, изменяющих сознание), которое проводят маги-колдуны, в принципе не может иметь положительного эффекта, потому что сопровождается снижением адаптивности человека. Он перестает рассчитывать на трезвый расчет своих сил и производить спокойное взвешивание аргументов перед принятием решения. Взамен он совершает поступки, оправдываемые только ожиданием благоприятного стечения обстоятельств. Нельзя не отметить противоправности действий «чудотворцев». Речь идет о том, что они действуют наперекор устремлениям людей. Дело в том, что они обещают «приворожить», то есть, заставить человека делать то, что ранее не входило в его планы, и тем самым нарушают права личности, охраняемые законом в нашей стране, как и в любой другой. Кроме того, налицо мошенничество, потому что они берут деньги за услугу, обещая одно, а совершая другое.

Далее переходим к *отличиям психотерапевта от психоаналитика*. И тот, и другой помогают людям, попавшим в трудную ситуацию, мобилизовать свой личностный потенциал. И тот, и другой действуют в соответствии с государственным законом, который не возражает против такой услуги. Если исходить из примитивного понимания, то может показаться, что услуга заключается в помощи, подобной той, которую оказывал знаток арифметики темному крестьянину, не способному сосчитать свои деньги. Специалисты, действительно, помогают оценить реальные обстоятельства и личностный потенциал, который одними завышается, а другими, наоборот, занижается. Преимущество психотерапии заключается в том, что она точно

ориентирована в пределах здоровой и больной психики. Кроме того, психотерапия работает не только с системой личности, но и групповыми системами, в которых реализуются личности.

Одним из примеров преимуществ системного подхода, используемого психотерапией, служит понимание цикличности системных процессов. Обратимся к супругам в семье. Хорошо известны месячные циклы женского организма. Но помимо этих циклов, и женщины и мужчины подчиняются ряду индивидуальных и общечеловеческих циклов, когда меняются не только физиологические, но и психические параметры состояния организма. Речь идет о том, что страсть сменяется охлаждением, позитивность отношений, когда хочется делать приятно партнеру и завоевать его расположение, сменяется равнодушием и привыканием. Если цикличность эмоциональных настроений двух партнеров совпадают по времени, то у них периоды возрастания страсти, а затем и вспышка пылких любовных чувств, протекают одновременно, но потом одновременно страсти охлаждаются... Они не могут не охладевать, потому что процессы человеческого организма требуют восполнения энергии. Истощенный источник надо наполнить. Эмоциональные состояния супругов напоминают два источника, питающие один канал – семейные отношения. Когда то один источник, то другой отдыхают, – канал пульсирует, но не пересыхает. Если же оба источника враз исчерпываются, то в канале образуется пустота. Психотерапия помогает пережить состояние временного охлаждения без принятия партнерами радикальных непоправимых решений.

Только в том случае, если психотерапевт имеет психиатрическую подготовку (то есть, умеет найти объективное различие между психическим расстройством и неадекватным поведением вполне здорового человека), он способен определить, надо ли привлекать психиатра или необычное поведение вызвано сомнительными обстоятельствами и последствия такого поведения ликвидируются после согласования позиций членов семьи.

Так, в семейную консультацию к специалисту, имеющему квалификацию психотерапевта и психиатра, обратилась В. Ей 35 лет, муж на десять лет старше. Вышла замуж 3 года назад, когда этого потребовали родители и родственники, считавшие, что она «позорит» всех, оставаясь одинокой. Сама В. никогда бы замуж не вышла, потому

что считала семью «пережитком прошлого». После заключения брака пришлось переехать к мужу, где он жил вместе с матерью. Поначалу никаких неприятностей не было, потому что свекровь вела отдельное хозяйство и не вмешивалась в отношения супругов. Но потом стало ясно, что свекровь недолюбливает жену сына. В. слышала, как свекровь жаловалась знакомым и родственникам, что ее сын попал «как кур во щи» (впрочем, говорят, правильнее «как кур в ошип»). В. стала следить за свекровью и поняла, что надо опасаться за свое здоровье и жизнь. После «тщательного анализа» всех событий В. пришла к пониманию того, что свекровь собирается ее отравить особо изощренным способом и применяет хитрые заговоры, для того чтобы отравка действовала на В., но не нанесла вреда сыну. В доказательство В. сообщила о том, что видела, как свекровь открывала кастрюли, стоявшие на плите, приносивалась и что-то шепотом приговаривала. Причем она была очень эмоциональна напряжена, как говорится, «на взводе».

Своевременное вмешательство семейного консультанта предотвратило возможную семейную трагедию, потому что В., опасаясь за свою жизнь, стала искать способы, как ей избавиться от свекрови. У консультанта было два предположения. Первое – у В. развилось психическое расстройство. В бредовом состоянии человек может представлять опасность для окружающих, поэтому следовало внимательно отнестись к предположению. Второе предположение – В. неправильно оценила поведение свекрови, и возникшее недоразумение поддается урегулированию в процессе семейной консультации. Предварительная беседа с В. показала, что она в полной мере сохранила критику своего поведения, у нее нет трудностей в общении с коллегами. Она хорошо отзывалась о своих соседях по дому. Консультант решил проверить второе предположение и передал приглашение мужу В. и свекрови прийти к нему. Выяснилось, что свекровь, действительно, очень переживает за сына и пытается контролировать, чем его кормит жена. Ей очень не нравится, что в суп добавляется жареный лук, потому что у сына гастрит и ему нельзя есть жареное. Свекровь избегает скандалов, но не может сдержать своего недовольства, поэтому шепотом проговаривает ругательства, не имея цели устраивать «разборки». Она смирилась с выбором сына и не пытается развести его с женой. В присутствии всей семьи

недоразумение разрешилось. В. дала слово поддерживать диету мужа. Муж, как выяснилось, испытывает теплые чувства к жене, он дорожит тем, что он у нее первый и единственный мужчина. Ее высказывания о том, что семья отмирает, он считает «придурью», но при этом добавил: «А кто без греха?». Когда В. узнала о настроениях свекрови, то вспомнила, что ей завидует подруга, свекровь которой «не лазит за словом в карман». После консультации семья сплотилась. Осмелевшая свекровь завела разговор о проблеме рождения ребенка. Договорились, что семья попытается решить проблему самостоятельно.

Таким образом, окончательно подтвердилось второе предположение. Но в практике консультации, к сожалению, встречаются семьи, один из членов которой переживает психическое расстройство. Надо ли говорить, что методы семейной консультации и психоанализ не помогут такой семье? Надо ли повторять, что непрофессионал или шарлатан, скорее всего, усилит расстройство и не предотвратит возникновение бредовых идей, опасных для окружающих людей? Только психиатр, оценивший перспективу расстройства, способен решить, в какой мере потребуются фармакологические и психотерапевтические мероприятия и как они должны соотноситься. Именно поэтому психиатрическое образование системного семейного консультанта расширяет потенциал центра «Альянс».

### **Резюме: «К кому может обратиться человек, попавший в трудную жизненную ситуацию»**

1. Психологическое консультирование. Люди ходят к парикмахеру по мере того, как подрастающие волосы приходят в беспорядок, кто-то – реже, кто-то – чаще. Подобным образом, обращаться за психологической консультацией следовало бы по мере того, как приходят в беспорядок мысли и жизненные устремления. Психологи-консультанты, это те специалисты, которые, выясняя проблемы здоровых людей, помогают навести порядок в системе их жизненных ориентиров. Никакой мистики, никаких чудес... В настоящее время пациенты более всего страдают от экзистенциальных проблем, межличностных конфликтов, семейных кризисов и неудач в профессиональной сфере, поэтому именно эти трудности приходится преодолевать им вместе с консультантом. Психологическое консультирование могут проводить психологи, социальные работники,

врачи и психотерапевты, прошедшие специальную подготовку и освоившие апробированные методы. Психологическое консультирование может быть краткосрочным (от 1 до 20 сессий за период до 6 месяцев), а может быть длительным (более 20 сессий, продолжительность не ограничена). Консультирование направлено, с одной стороны, на решение системных жизненных проблем, а с другой – на гармонизацию психоэмоционального состояния.

2. Психотерапия включает в себя методы, прямо обращенные к эмоциям и чувствам людей, попавших в проблемную или конфликтную ситуацию. Среди этих методов есть те, которые основаны на психологических и биологических теориях, и есть те, которые не имеют четкой теоретической базы и получены эмпирически. В зависимости от направления воздействий различают типы психотерапии. Медицинский тип реализуется в случае, если терапия направлена на коррекцию психических и поведенческих расстройств. Психологический тип терапии – благодаря ему мобилизуется память и интеллект, при этом перестраивается процесс научения, поскольку регулируется объем и качество получаемых знаний. Социальный тип – налаживание межличностного общения в семейных, производственных и общественных группах, страдающих из-за сопротивления отдельных членов или недостатков системной организации группы. Философский тип – достижение уверенной ориентации в жизненной сфере, обретение смысла жизни посредством согласования биологических мотиваций и духовных установок, обусловленных шкалой жизненных ценностей.

Авторы и приверженцы однотипных подходов предпринимают попытки абсолютизировать свои методы в ущерб другим типам. В частности, продолжается противостояние медицинских и немедицинских типов. Речь идет о том, что психотерапия признается или в качестве лечебного метода психической патологии, или в качестве психологической услуги, цель которой помочь адаптации пациента в семье и обществе, а также – в гармонизации субличностей в рамках собственной личности. В реальности медицинские и немедицинские типы психотерапии развиваются совместно и взаимно дополняют друг друга, формируя единый гуманитарный метод гармонизации эмоционального состояния личности и человеческих сообществ. Проводят психотерапию психологи и психотерапевты,

образование которых соответствует установленному государственному стандарту. Различают индивидуальную и групповую психотерапию, когда терапевтическое воздействие усиливается за счет эмоциональной трансформации в условиях группового общения.

3. Системное семейное консультирование основывается на комплексе психологических, психотерапевтических и психоаналитических методов, направленных на диагностику кризисного состояния семьи, оценку функционального ресурса семьи и мобилизацию этого ресурса для преодоления проблем семейного кризиса. В качестве клиента выступает целостная семейная система. Работа с ней ведется по индивидуальному плану, а также в группе. Предпочтение отдается группам, в которые входят члены семей с различными, а не одинаковыми типами кризисов.

Цель системного подхода – достижение семьей равновесного состояния интересов и эмоциональных отношений всех членов семьи. Показателем семейной прочности служит ее способность гибко реагировать на изменение жизненных условий, а затем возвращаться к исходному равновесному состоянию или устанавливать новое равновесное состояние. Проводит семейную консультацию психолог или психотерапевт, прошедший специальную подготовку для работы с семейной системой. Одна из главных особенностей консультанта – он всегда эмпатичен и нейтрален по отношению к членам семейной системы. Продолжительность семейного консультирования от 1 до 10 сессий в течение 6 месяцев. Системная семейная консультация, включающая в себя психотерапию, может продолжаться десятки сессий в течение ряда месяцев и лет.

4. Семейный коучинг является частным видом семейного консультирования. Его отличительная черта обусловлена особым стилем работы с семьей, консультант не только помогает семье преодолевать реальные назревшие проблемы, но и берет на себя обязанность сопровождать членов семьи в процессе принятия ответственных решений и реализации этих решений в постоянно изменяющихся жизненных ситуациях. Специфика семейного коучинга определяется целями, к которым стремится клиент. Продолжительность коучинга, наряду с другими обязанностями сторон, служит предметом договора, который фиксируется при составлении контракта между клиентом и консультантом.

5. Метод психоанализа основывается на оценке прошлых жизненных событий и на выявлении полузабытых острых переживаний и эмоций, которые были вытеснены из сферы актуальных проблем, но не были полностью стерты из памяти и продолжают влиять на поведение. После выявления этих эмоций происходит их «отработка». Отличие психоанализа от других методов выражается в том, что при «отработке» первично обращаются к интеллекту, а чувственная сфера включается вторично вслед за осознанием событий прошлого и настоящего. Поэтому принято считать, что «понимание» служит приоритетом психоанализа, а не «изменение» эмоциональной организации, как для иных методов психологической помощи. Психоаналитик играет роль эксперта и своеобразного наставника, направляющего интеллект пациента. Длительность психоаналитической терапии превосходит иные методы, ее продолжительность составляет период от нескольких месяцев до нескольких лет.

6. Клиентами психологической консультации являются здоровые люди. Вмешательство психиатра требуется, когда обращается за помощью человек с обратимыми или необратимыми расстройствами психики. Преимущество консультанта, обладающего психиатрическими знаниями, обусловлено его правом назначать фармакологические средства в случае необходимости, когда у пациента выражены невротические или психотические расстройства. Наличие у консультанта знаний клинического психолога помогает в практике диагностирования расстройств, но не обеспечивает права оказывать медицинскую помощь.

7. Клиентами медиатора могут быть люди, у которых возникла конфликтная ситуация. Медиатор действует на основании 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования спора с участием независимого посредника (процедуре медиации)» и руководствуется принципами равноправия сторон, добровольности, конфиденциальности, независимости и непредвзятости. При этом медиатор использует так называемую нейтральную профессиональную позицию. Медиация – это не консультирование, медиация – это процедура, для которой важно выделить стороны спора и предмет спора. Медиатор проводит переговоры между сторонами спора и у сторон спора появляется возможность разрешить конфликт на

взаимоприемлемых условиях. Выделяют системную семейную медиацию, коммерческую медиацию, системную школьную и системную дошкольную медиацию, восстановительную медиацию, медиацию в сфере здравоохранения. Очень часто бывает, что супруги развелись и есть решение суда, которое не исполняется, например, не исполняется порядок взаимодействия с ребенком, при этом обращение к медиатору помогает сторонам, разведенным супругам договориться по этому вопросу. Медиация имеет преимущество по сравнению с судом, потому что медиативное соглашение реализуется гораздо надежнее, чем судебное решение.

## Глава 2

# Первый кризис семьи

Семейная жизнь, какими бы пессимистичными ни были напутствия осторожных друзей и родственников, начинается самыми радужными ожиданиями. Первые дни, проведенные молодоженами вместе, называют «медовым месяцем». А как иначе? У них есть сладость в настоящем, и есть уверенность в будущем, полном надежд и созидания. Так и хочется отбросить грустные темы и начать разговор о счастье, о том, что это такое... Хочется возражать тем, кто сомневается, существует ли оно на самом деле, хочется доказать, что оно не является игрой воображения и хитрым изобретением, предназначенным для сравнения человеческих переживаний и ощущений, изменяющихся в пределах от бурного восторга до спокойного равнодушия. И хочется опровергнуть холодных скептиков, утверждающих, что счастье и несчастье, радость и печаль не существуют сами по себе, а приобретают смысл только в том случае, если содействуют выживанию или, наоборот, мешают человеку и его семье бороться с вредными обстоятельствами. Скептики готовы доказывать, что счастье не имеет смысла, есть только сравнительные определения – более или менее счастливый, точно так же, как не имеет смысла «хорошесть» и «плохость», а есть более или менее хороший или более или менее плохой. Хочется вновь взглянуть на сладостные моменты первого периода супружеской жизни и пережить их вместе с молодоженами. Но с другой стороны, не хочется выглядеть совершенно беспомощным и бессильным под натиском холодного рассудка, который оперирует фактами, а не сладкими заблуждениями. Трудно возражать скептикам, когда они утверждают, что человек, достигая своих жизненных целей, не испытывает счастливых ощущений. Что же это за счастье, которое никак не поймать? Возражая скептику, указываем на сложную природу чувств. Человек не ощущает счастья, когда достиг важной цели и, как представляется, должен быть на вершине блаженства, но зато он испытывает эти ощущения в иной ситуации. Самые острые счастливые чувства приходят к нам в тот момент, когда достижение цели и исполнение желаний становится

реальным в будущем. Чтобы было понятнее, вообразите себе, что столкнулись с тяжелыми денежными затруднениями и вдруг узнаете, что выиграли главный приз дорогой лотереи. Ваши ощущения при виде лотерейного билета, символа избавления от долгов и залога будущего процветания, во много крат ярче, радостнее и счастливее, нежели те ощущения, которые испытаете, получив деньги, положив их в карман и призадумавшись, как ими разумно распорядиться. Узнав неприятную особенность наших чувств, переходим к следующим неприятным вопросам. Почему кончается медовый месяц? Почему после него наступает разочарование? Почему месяцы после «медового» нередко оказываются горькими? Как избежать разводов в ближайшее время после заключения брака?

Можно предположить, что залог прочной семьи кроется в процедуре заключения брака. Разве не логично такое предположить? У всех народов есть свадебные традиции. Родители будущих молодоженов, как и жених с невестой, надеются, что пышная свадьба создаст основу прочного фундамента семьи и не жалеют денег. Для того чтобы сделать супружеский союз нерушимым, свадьбу дополняют ритуалами религиозного таинства. Однако в современном мире далеко не всегда свадьба предшествует возникновению близости мужчины и женщины. Решение вступить в брак может прийти после первой встречи, когда жениху и невесте вдруг станет ясно, что каждый из них встретил свою половину. Вспыхивает взаимная страсть, которую закрепляют браком. Но нередко решение о заключении брака приходит в спокойной обстановке, когда мужчина и женщина признают, что проще жить вместе и вести общее хозяйство, нежели каждому самостоятельно делать покупки, готовить еду и только потом ходить друг другу в гости. Глупо, скучно и обременительно тратить время на дорогу, носить с собой личные вещи туда-сюда, договариваться о встрече и о том, что само собой разумеется в быту. Все чаще супруги оформляют свои отношения законным образом, когда женщина беременна. Тогда брак заключают ради будущего ребенка, потому что ему нужны родители, имя и твердое положение в обществе. Если следовать высказанному предположению о важности свадебного ритуала, тогда последние супружеские союзы должны быть слабее первого, озаменованного свадебной церемонией. Так ли это? Оказывается, нет, статистика не отдает предпочтения ни первым, ни последним. Но все

же и те, и другие ведут отсчет времени супружеского союза. Отметив день заключения брачного соглашения, муж и жена вместе с близкими впоследствии будут праздновать эту дату в качестве дня рождения семьи. И с годами семья будет получать поздравления с юбилеями, в названиях которых будут вначале путаться, потому что есть и «ситцевый», и «деревянный», и «жестяной», и «оловянный»... Потом семья достигнет всеми признанного «серебряного» юбилея и будет стремиться к «золотому», когда все гости на празднике будут называть семью счастливой и «состоявшейся». Но, не исключено, найдется знаток, который поднимет бокал в честь юбиляров и скажет, что не надо торопиться, надо подождать «железного» юбилея, наступающего через 65 лет после свадьбы, только тогда можно считать, что супружеский союз состоялся. Естественно, многие не согласятся, возникнут споры и прозвучат вопросы: «Каким должен быть испытательный срок? Когда можно считать, что семья возникла? Сколько времени требуется для завершения семейной конструкции?»

Если среди тех, кто задает вопросы, есть любители простых решений, то они вновь вспомнят о старой традиции предварительного обручения, когда будущие молодожены оповещают о своем намерении создать семью. В порыве полемики кто-нибудь, того и гляди, предложит узаконить период «пробного брака». Если бы такое случилось, то был бы назначен срок, в течение которого молодожены будут проверять и свои чувства, и свою совместимость. Если надежды партнеров не оправдались, то неудавшиеся супруги спокойно разъезжаются без взаимной нервозности. Впрочем, сторонники простых решений предлагают и другие меры, которые должны затруднить вступление в брак и, как выражается надежда, должны тем самым укрепить семью. Во-первых, надо показать молодым подводные камни, которые их подстерегают за поворотом после медового месяца, надо заставить их прослушать курс специальных лекций, а во-вторых, надо, наконец, запретить быстрые разводы.

Простые решения применительно к семье, попавшей в сложную сеть противоречий, редко бывают благотворными. Царь древней Фригии Гордий соорудил запутанный узел на колеснице, а оракул предсказал, что человек, распутавший узел, станет победителем Азии. Александр Македонский исполнил предсказание, стал властителем, но он не расплел узел, а разрубил его. В семье повторение успеха

Александра Македонского, разрубившего запутанный узел, невозможно не только потому, что в клубок вплетены живые люди, а не мертвые нити, но и потому, что в семье не может быть одного победителя. Или вся семья побеждает проблему, расплетая клубок противоречий, или клубок сохраняется, а семья постепенно разваливается.

Спешим напомнить, что разнообразные эксперименты, имевшие целью создать препятствия будущим молодоженам, действительно отравляли им светлое время перед вступлением в брак, действительно, портили настроение, но существенно не влияли на прочность союза. Иначе и быть не могло. Надежность семьи определяется ее гармоничностью, а не трудностями перед вступлением в брак или препятствиями, которые приходится преодолевать в процессе оформления развода. По всей видимости, есть смысл ограничивать вступление в брак только болезнью жениха или невесты. И то, это ограничение должно сводиться к обязательному освидетельствованию здоровья жениха и невесты. Если они довольны друг другом, и оба дееспособны, то будущее их союза зависит от их решения и согласованности в созидании семьи. Конечно, интересно, сколько времени им понадобится для созидания. Очень хотелось бы подсчитать средний результат... Но давайте подумаем, от какого момента начинать отсчет и каким закончить. Если начинать от момента свадьбы, то рискуем ошибиться в определении старта, потому что супружеский союз к свадьбе уже мог крепко сложиться и мог пройти не одно, а множество испытаний. А как определить финиш? Когда супруги, наконец, оформили развод и подвели черту под событием многолетней давности? Или когда кто-то умер? Против последнего предположения возражаем, опираясь на системную теорию. Состояние семейной (как и всякой другой) системы зависит от изменения числа элементов, но ее целостность не обязательно страдает при введении или выведении элемента! Используя время в качестве критерия измерения семейной «состоятельности», легко ошибиться. Супруги, прожив вместе десятилетия, могут оставаться чужими, зато есть немало крепких семейных союзов, которые возникают подобно любви «с первого взгляда». Мужчина и женщина, случайно встретившись и оказавшись рядом, взаимно недоумевают, где до сих пор пряталась их половина. А воссоединившись со своей половиной, остаются с нею

навсегда. Так что испытательный срок вводить бессмысленно, но не бессмысленно напомнить супругам, что потенциал любви ограничен. Полезно внимательно поглядеть на свои поступки со стороны партнера, не предполагая, что он должен любить «вечно», «все прощать» и «все понимать». Как раз с пониманием не все так просто, потому что у молодоженов не обязательно совпадают представления о роли и функциях супругов. Кроме того, они зачастую придерживаются разных моделей семейной организации.

Семейному консультанту не раз приходилось сталкиваться с любителями простых решений. Говоря о столкновении, имеем в виду не физическое соприкосновение, а несоответствие подходов к пониманию проблем. По всей видимости, придется еще не раз спорить с теми, кто раздражается, когда ему говорят, что необходим системный подход к пониманию и разрешению человеческих проблем. Они хотят иметь четкие простые рекомендации и, обращаясь к консультанту, ждут или короткого совета, или еще лучше – ясного указания, как действовать и в каком месте переступить через проблему. Как им объяснить, что время простых решений прошло, а, скорее всего, никогда не существовало? Для того чтобы представить системность человеческих проблем, оставим на время сложности семьи и посмотрим на иную, несравнимо более простую проблему. Вспомним о лишнем весе, с которым многие воюют с переменным успехом. Те, кто прибегает к хирургическим операциям по извлечению жировой массы и сокращению желудка, и те, кто вводит в свой желудочно-кишечный тракт паразитов, относятся к людям, отчаявшимся победить в честном единоборстве с проблемой ожирения. Здесь речь идет о честных борцах. Когда такой приходит к консультанту, то задает те же вопросы, что задавал диетологу и тренеру фитнеса: «Как двигаться и чем питаться, чтобы вес тела уменьшался?» При этом в глазах посетителя психологической консультации сомнение – туда ли он попал, куда его послали? Не ошибся ли серьезный опытный диетолог повторно, отправляя клиента «по инстанции» к психологическому консультанту, после того как его рекомендации по диете оказались безуспешными? Вес не уменьшился, несмотря на ограничения питания, гимнастические занятия и регулярные пробежки. Более того, прибавилась пара килограммов. Диетолог, ни капли не смутившись, объяснил, что эти килограммы не считаются, так как относятся к тем,

что при хороших обстоятельствах остаются в туалете. Посетитель после заданных вопросов ожидал, что консультант будет критиковать диетолога и тренера по фитнесу, но ошибся. Консультант не стал критиковать, а стал объяснять. Режим питания и режим движения – это два объективных фактора регуляции веса у здорового человека. С этим никто не спорит. Два – но не единственные два. Не будем разбирать фактор наследственности, его действенность тоже никто не оспаривает. Но есть еще один очень важный фактор – так называемый стиль жизни. Если в родительской семье считалось, что уважения заслуживает, прежде всего, большой тяжеловесный человек, то, повзрослев, ребенок будет набирать вес по мере своей солидности. У консультанта есть арсенал методов, позволяющих человеку вернуться в детство, пересмотреть запечатленное мнение о критерии солидности, и перестроить запечатленную закономерность. Говоря о стиле жизни, имеют в виду не только слабо осознаваемые установки, но и вполне реальные мотивации, обусловленные жизненными передрыгами. Любой животный организм, прогнозируя в будущем ряд неблагоприятных обстоятельств, стремится сделать запасы энергоемких веществ. Человек не исключение. Если он предвидит, что его семейная жизнь того и гляди вот-вот рухнет, то его организм оказывает ему «союзническую» услугу – располагает по животу и ягодицам (а также по иным частям тела) жировые пласты. Наступят тяжелые времена, которые, скорее всего, будут сопровождаться недоеданием, и будут востребованы запасы. Как объяснить вегетативной нервной системе, что она перестаралась в своей заботе? Современный человек, попав в стрессовую ситуацию, не теряет аппетита. Он многократно слышит, что надо любить себя и баловать при попадании в неприятности. Вот и балуется за столом. А его вегетативная нервная система не слушает команд из области сознания. Слов она вообще не понимает. Вегетатика следует указаниям из эмоциональной сферы и реагирует на тревожность, страх, ощущение потери... Консультант, познакомившись с клиентом, прежде всего, обратит его внимание на изменение стиля жизни. Необходимо достичь стабильного положения в мире, решить карьерные проблемы, справиться с кризисной ситуацией в семье, выработать такую манеру поведения, которая соответствует привычкам и внутренней культуре, и только потом убеждаться в действенности факторов режима питания и

режима движения. Сказанное призвано убедить, что поведение человека обусловлено переплетением психических, соматических и вегетативных процессов, управляемых эмоциями. Если один из процессов нарушен, то его можно восстановить, не касаясь других, но восстановить целостную систему поведения, не наладив эмоциональное управление – невозможно. В подтверждение важности эмоций сошлемся на мнение известного петербургского медика Тамаза Мчедлидзе. Его спросили, как ему удалось в течение одного года похудеть на 74 килограмма. В ответ он рассказал анекдот. Обвиняемому вынесли сметный приговор, попытались посадить на электрический стул, а он в него не поместился. Его отвели назад в камеру, призвали проявить сознательность и похудеть. Прошло время, следующая попытка – прежний результат. Стали стыдить смертника и приводить пример людей, успешно сбросивших вес. А тот удивляется: «Мне что, жить надоело? Зачем мне худеть?». Так и в обычной действительности, организм не растает с килограммами жировых и мышечных масс по команде. Вегетативная нервная система реагирует на глубинные эмоции, обусловленные перспективой близкого и далекого будущего.

Возвращаемся к теме семьи, обогатившись аргументами для дискуссии с любителем простых решений. Надеемся, ему будет легче понять, что семейная система, как и организм человека, зависит от влияния положительных и отрицательных эмоций, а ее гармонизация, аналогичная оздоровлению организма, начинается в эмоциональной сфере каждого члена семьи. Теперь консультанту не так неловко заявлять, что он не знает быстрых универсальных способов помощи молодой семье в распутывании колючего клубка быстро накопившихся обид. Ему известны некоторые типичные неприятности, с которыми сталкиваются молодожены, если торопятся и не расплетают, а наоборот, еще более запутывают клубок, добавляя в него обиды и недоразумения. И он готов помогать тем, кто пострадал в спешке.

Типичным представителем таких пострадавших, обратившихся за семейной консультацией, была Л., которой недавно исполнился 21 год. Три месяца назад она вышла замуж. Знакома с мужем со школьной скамьи. Уже не помнит, когда впервые поняла, что страстно его любит. Зато ясно помнит свое «безумное счастье», впервые убедилась в его ответном чувстве. Ощущение счастья подогревалось ощущением

победы – у нее была красивая соперница, которая не скрывала своих притязаний. Второй раз испытала «небывалую радость» и поняла, что такое «настоящее счастье», когда получила предложение выйти замуж. В тот момент девушке казалось, что предложение было выражено необыкновенными стихами, она как будто слышала не только слова, но и музыку, при этом земля под ногами закачалась, провалилась, и девушка парила в воздухе. Все было как во сне, но еще сладостнее, чем во сне, потому что она знала, все происходит наяву.

После счастливых ощущений начались свадебные хлопоты, суета договоренностей с родителями и выбор вариантов жилья для молодых. Л. без воодушевления рассказала о свадьбе, не забыв упомянуть об ее пышности. О свадебном путешествии вспоминала как о скучном событии... Собственно, нельзя сказать, что это было путешествие, поскольку не перемещались в пространстве, а провели две недели в гостинице на берегу Черного моря. Молодожены гуляли по городу и паркам, купались в море. В гостинице и на пляже, принадлежащем гостинице, их быстро узнали. Соседи постоянно подшучивали. Шутки были только одного плана – советы, как правильно выполнять супружеские функции. Очень хотелось спрятаться от назойливых взглядов. Первые разногласия с мужем неприятно удивили. Он, как ей казалось, все время требовал благодарности за то, что осчастливил ее. Вернувшись усталой из свадебного путешествия, Л. еще более «измоталась» в заботах по дому и «закрутилась» в неприятностях надвигавшейся сессии в институте, где училась на четвертом курсе. Никакой помощи от мужа, как считала Л., она не получала, он демонстрировал отрешенность от дел, постоянно жаловался, как ему тяжело дается учеба, и претендовал на сочувствие, никак не реагируя на критические высказывания Л. и требования помощи по хозяйству.

«Страшное событие», по ее словам, произошло неделю назад. Проснувшись, Л. посмотрела на мужа и поняла, что «остыла». Любовь прошла, муж показался ей чужим и далеким. Она не смогла сдержать слез, но плакала недолго, надо было бежать на занятия. После занятий зашла к матери и рассказала, что не любит мужа, брак, по всей видимости, был ошибкой. Матери было некогда долго обсуждать проблемы, и она отправила дочь в семейную консультацию. Пусть там разбираются, что делать жене, у которой «прошла любовь». О том, что руководило поступками матери, можно было легко узнать по

материнским репликам, о которых вспоминала Л. в своем рассказе. Консультант не стал говорить Л., что у нее, по всей видимости, разумная мать с реалистичными представлениями о современном мире. Мать не стала разворачивать проблемные переживания дочери, понимая, что надо разворачивать совсем иные позитивные настроения. Дочь, несомненно, ждала от матери совершенно определенной поддержки, направленной против мужа, однако та, судя по всему, не собиралась давать ей такую поддержку, но и не хотела выглядеть в глазах дочери подлой предательницей. Было еще одно обстоятельство, которое могло насторожить мать. Была вероятность, что у дочери действительно глубокое разочарование, которое грозит нервным срывом. Семейный консультант, имеющий медицинское образование, это психотерапевт, не просто поможет в семейной проблеме, но и выявит опасность для психического здоровья. В ходе беседы Л. многократно возвращалась к двум вопросам: «Как жить без любви?» и «Что делать дальше?». Консультант пообещал отдельно поговорить о природе любви и заручился согласием, что сначала будут отрабатывать с Л. проблемы настоящего, займутся анализом ее семейной жизни и взаимоотношений с мужем, а затем перейдут к перспективе семейного будущего. Следующая сессия была назначена через неделю. В течение этой недели Л., как ей было поручено консультантом, должна записать на листе бумаги свои переживания и подготовить сведения относительно близких родственников, своих и мужа, для составления генограммы. Л. призналась, что к концу первой сессии испытала некоторое облегчение, так как поняла, что в происходящем с нею нет ничего необычного, и существует реальная возможность выхода из проблемной ситуации, показавшейся «тупиковой». Она согласилась, что в течение недели ни в коей мере не будет обострять отношения с мужем и постарается отдохнуть, погуляет по осеннему парку, когда муж будет на занятиях.

Следующая сессия была посвящена анализу структуры молодой семейной системы. Вначале построили генограмму семьи с учетом родительских семей и близких родственников. Л. с гордостью сообщила о заслугах своего отца и вспомнила о достоинствах деда по материнской линии, скромного учителя, к которому на могилу до сих пор приходят с цветами постаревшие ученики. С удовольствием рассказала о родственниках мужа. Его бабушка вырастила одиннадцать

детей и умерла в глубокой старости. Как предписывало домашнее задание, Л. составила перечень своих чувств, пережитых в течение последней недели. Ощущение «остылости» сохранилось, при этом Л. отметила, что присутствие мужа не вызывало неприятных ощущений, как это было недавно, когда она не могла сосредоточиться над конспектом, если рядом находился муж. После составления реальной генограммы, были сформулированы два возможных варианта изменения семьи, во-первых, в условиях развода и, во-вторых, сохранения брака. Затем консультант предложил Л. один из эффективных способов осознания собственных проблем и выяснения личной перспективы. Имелся в виду так называемый «метод моделирования семьи, личности и пространства» автор Н.Лаврова, прототипом которого является «метод расстановок Б. Хеллингера» широко используется в мировой практике. Основы метода изложены в сборнике, переведенном с немецкого языка (Г. Вебер *Практика семейной расстановки*. – М.: МИКСР и ВШП, 2004. – 384 с.). Л. согласилась и попросила объяснить, как будет проходить сессия. Консультант пояснил, что соберется группа, состоящая из мужчин и женщин разного возраста, для воспроизведения проблемной ситуации Л.

Группа была собрана в связи с семинаром-тренингом, запланированным центром «Альянс» для обучения специалистов навыкам, необходимым для проведения оригинального метода Н.Лавровой «Моделирования семьи, личности и пространства». Семинар-тренинг проходил в помещении, имевшем площадь порядка 30 квадратных метров. В группе, состоявшей из 11 человек, было трое мужчин. Семейный психолог консультант руководил ходом моделирования. Все началось с того, что Л. сформулировала так называемый «запрос», то есть, позитивную цель, которой будет добиваться с помощью группы. В качестве такой цели Л. назвала определение чувств, которые в настоящее время испытывает к мужу, после того, как «прошла любовь», и оценку перспективы ее семьи в будущем. Затем, следуя указаниям ведущего, Л. выбрала из участников группы ту женщину, которая, по мнению Л., наиболее соответствовала ее характеру. Л. остановила свой выбор на одной из участниц семинара, подошла к ней, положила руки на плечи, спросила, согласна ли та быть ее заместителем. После получения согласия произнесла:

«Теперь ты не И., а Л.». Участница, согласившаяся стать заместителем, глубоко вздохнула, резко выдохнула и подтвердила: «Теперь я не И., а Л.». Подобным образом Л. выбрала заместителей мужа, матери, соперницы и сокурсника, который ей симпатизирует. Участники группы, не включенные в моделирование расселись вдоль стен. Их задача заключалась не только в том, чтобы не мешать процессу, но и в том, чтобы своей заинтересованностью создавать и поддерживать особое «информационно-эмоциональное поле», которое возникает в пространстве. Теория этого поля в настоящее время не завершена. Разрабатывается ряд гипотез относительно его природы. Одна из гипотез признает наличие и взаимодействие «полей», отражающих эмоциональное состояние каждого человека. Гипотезы другого плана основываются на представлении об «эмоциональном резонансе». Установлено, что информация об эмоциональном состоянии одного человека передается окружающим (посредством слов, тембра речи, жестов, мимики, запахов и т. д.) и закономерно вызывает у них ответные эмоции.

Далее, в согласии с указанием семейного психолога консультанта, Л. после непродолжительного размышления, длившегося около минуты, расставила своего заместителя, а также других заместителей в пространстве комнаты таким образом, как это соответствовало ее представлениям об их взаимоотношениях в жизненной ситуации. На этом ее активные функции временно прервались, и она стала наблюдать за происходившим, присев на стул у стены. Консультант, проводивший моделирование, обратился к заместителю Л. с вопросом о самочувствии и желании что-то изменить в пространственном расположении матери, мужа, соперницы и сокурсника. Заместитель Л. призналась, что чувствует себя обиженной и усталой, поставила ближе к себе мать и мужа, повернув их лицом к себе, а затем переместила сокурсника таким образом, чтобы он заслонил соперницу. По ходу моделирования все заместители выражали свои ощущения, вызванные воображаемой жизненной ситуацией, и высказали свои мнения о ситуации. Соперница призналась, что женитьба не изменила ее чувств к мужу Л., и она готова простить его в любой момент. Сокурсник признался, что Л. ему симпатична и интересна, но в случае ее развода он потеряет к ней интерес, потому что мужчинам не нравятся разведенные женщины. Когда пришла очередь заместителя мужа, он

рассказал, что чувствует себя очень неуверенно и даже «скверно», потому что хорошо видит, как изменились чувства жены, он сдерживает свою ревность, но готовится спросить у жены, что она задумала и надеется на ее искренний ответ. Мать испытывала тревогу из-за дочери, была полна теплых чувств к зятю и более всего волновалась, как бы не навредить здоровью дочери, которой в близком будущем предстоит получить диплом. Кроме того, пришла пора подумать о ребенке. После того, как заместители выразили свое мнение о ситуации, в которой находятся, консультант убрал из расстановки заместителя Л. и вновь призвал Л. к участию. Он предложил Л. изменить пространственное расположение участников, продолжавших исполнять роли заместителей. Она сделала следующее – подвинула мужа ближе к себе, а мать поставила у себя за спиной. Тем самым она подвела итог пространственным манипуляциям. Полученный образ моделирования заместителей явилась символом «образа решения в модели» того, как выстроены отношения Л. с близкими людьми.

В завершение методики «Моделирования семьи, личности и пространства», проведен стандартный ритуал. Л. должна была поблагодарить заместителей за их участие в моделировании, положив руки на плечи каждого из них. Заместитель должен был глубоко вдохнуть, быстро выдохнуть и подтвердить возвращение в собственную личность. Но в случае с Л. заключительный ритуал был нарушен, Л. заявила, что у нее непреодолимая брезгливость и не может прикоснуться к заместителю сокурсника и соперницы. Когда надо было благодарить заместителя мужа, она заплакала и попросила, чтобы тот не думал о ней «хуже, чем она есть на самом деле».

Участники семинара-тренинга, сидевшие вдоль стен и следившие за происходящим, получили возможность вернуться на прежние места, переставив стулья от стены в центр комнаты. По ходу моделирования, если не возражает клиент, ведется видеозапись. Повторный просмотр в ряде случаев переживается клиентом сильнее, нежели участие в реальном процессе. И в приведенном случае производилась регистрация, но просмотр не состоялся, так как Л. отказалась и попросила консультанта стереть запись, чтобы ее никто никогда не увидел. Консультант стер запись и объяснил участникам группы, что обязан выполнить просьбу. Высказывая свое мнение о проведенном

моделировании, все члены группы – и те, кто исполнял роль заместителей, и те, кто был наблюдателем, выразили свою поддержку Л. Один из наблюдателей обратил внимание Л. на «комфортность» ее положения лицом к лицу с мужем и с матерью, надежно защищающей со стороны спины. В заключительном слове Л. еще раз поблагодарила участников группы и консультанта, заверила, что запрос на моделирование удовлетворен, ей ясно, в каком ключе дальше будет выстраивать отношения с мужем. Консультант спросил группу, надо ли уточнить, о каком «ключе» идет речь. Все признали, что им ясен «ключ».

Типичность проблем Л., обусловлена тем, что она, как и ее сверстницы, не обладала достаточным жизненным опытом, чтобы предсказывать динамику своих чувств. Физическая усталость и эмоциональное утомление, вызванные первыми семейными трудностями, подавили привычную яркость чувственных переживаний. В процессе расстановки Л. испытала эмоциональное напряжение и восстановилась яркость чувств. Судя по ее высказываниям, именно этого ей недоставало, чтобы обрести уверенность в своей семье. Другая типичная причина развития кризиса семьи на первоначальном этапе ее становления обусловлена распределением функциональных обязанностей. Причем речь идет не только о том, что делать, но и том, как делать. Если молодой муж уверен в том, что его рубашка ни в коем случае не должна стираться с помощью машины, потому что она плохо прополаскивает, то он не будет благодарить жену, не умеющую обходиться без машины. И подобных примеров множество. Приведем еще один из них.

В семейную консультацию обратилась молодая семья. Живут в отдельной квартире, которую купили совместными собственными и родительскими усилиями. До заключения брака встречались около года, поэтому надеялись, что узнали о сильных и слабых сторонах друг друга. Оба вполне довольны семейным материальным положением. Муж и жена имеют примерно одинаковый доход, значительно превышающий средний уровень. Полгода назад отпраздновали веселую свадьбу, пожелания гостей полностью соответствовали мечтам молодоженов о счастье в «тихом семейном гнездышке». Но после свадьбы ожидания не оправдались. Муж и жена неожиданно для себя стали часто ссориться, большей частью «из-за пустяков». В один

из редких моментов согласия решили обратиться к семейному консультанту. На прием пришли вдвоем. Муж заявил, что жена его не любит, и он просит ее сказать об этом открыто. Молодая жена утверждала, что, наоборот, очень любит своего мужа. На вопрос консультанта: «Как узнали, что жена Вас не любит?», он ответил: «Она не готовит мне по утрам завтрак, не зовет меня к столу, как это всегда делала моя мать. Ни я, ни мой отец никогда не сомневались, что может быть иначе в семье. Я чувствую себя обиженным, когда мне приходится самому готовить завтрак». На вопрос жене: «А как в вашей семье решались вопросы питания, и кто готовил завтрак?», та ответила: «В нашей семье каждый завтракал самостоятельно и, вообще, каждый сам о себе заботился, что купил, что нашел в холодильнике, то и поел, не раздувая проблему «из ничего». Молодая женщина только на приеме психолога узнала о том, как важно для ее мужа утром получать завтрак из ее рук. Муж никогда не говорил ей об этом, он полагал, что жена испытывает его и демонстрирует свое негативное отношение. В результате обсуждения семейных проблем молодые супруги впервые согласовали правила, по которым договорились действовать в будущем, избегая недоразумений.

Приведенные примеры иллюстрирует первый семейный кризис, с которым сталкиваются молодожены на стадии, когда происходит становление супружеского союза или, иначе говоря, «диады». Молодожены не обязательно молоды по возрасту, они молоды по опыту. Очень важно, чтобы молодые супруги обсуждали возникшие проблемы и добивались взаимопонимания. Каждый супруг приходит из родительской семьи или из холостой одинокой жизни со своими правилами, о которых партнер может и не знать. У него есть заготовленный жизненный сценарий, основывающийся на ценностях родительской семьи, на ее традициях, ритуалах, образцах поведения, верованиях, отношении к деньгам и к сексу. Другой супруг может иметь перед собой иной жизненный сценарий. Объединение двух сценариев в один знаменует начальный момент диады. Но пройдя его, супруги делают только первые шаги по пути к гармоничной семье. Авторы постоянно обращают внимание читателя на уникальность психологических процессов каждой семьи. Для того чтобы подчеркнуть противоречивость и сложность первого семейного кризиса, обращаем внимание на переплетение проблем по типу

«порочного круга». Для того, чтобы возникла семья, необходимо, чтобы утвердилась диада, а для того, чтобы выстроилась диада, следует поместить супругов в семейную обстановку, когда супруги живут под одним кровом, постоянно ощущают свою близость и занимаются общими делами. Невольно вспоминается притча о курице и яйце, используя которую критикуют философию. Что было вперед – яйцо или курица? В наше время философия не пользуется большим успехом. Философские выводы требуют напряжения мысли. Такое напряжение мешает выполнять шаблонные функции. И наиболее раздраженные прагматики указывают на то, что все философские проблемы подобны спору о курице и яйце. Лишь бы они не говорили так о сложных семейных проблемах. Задача авторов состоит в том, чтобы помочь супругам. Помочь невозможно, если настраивать на простые истины. Вот и настраиваем на размышления. И еще раз повторяем: «Чтобы создать семью, надо сначала выстроить диаду, а чтобы выстроить диаду, надо иметь семью...»

Показателем того, что семья благополучно преодолела первый кризис, служит сформулированный «внутренний контракт семьи». Иногда кризис завершается составлением письменного обязательства, которое подписывается супругами. Гораздо чаще члены семьи не имеют словесно выраженной формулировки контракта, но это не меняет принципа – завершение кризиса и становление семьи знаменуются приобретением общих внутрисемейных ценностей, согласованием интересов членов семьи и распределением функциональных обязанностей. Но это внешняя сторона становления семьи. Оформление контракта сопровождается созданием эмоционального контекста, который члены семьи будут прочитывать всякий раз, когда им придется принимать ответственное решение. Все события семейной жизни будут восприниматься в рамках этого контекста. Супруги могут на одном дыхании составить внутрисемейный функциональный контракт, затем надолго задержаться при написании эмоционального контекста. В процессе творчества мало кому удастся избежать сильнейших эмоциональных бурь. Буря может разразиться там, где для этого, на первый взгляд, нет условий.

Каждый человек, вступая в брак приносит в новую семью свое собственное представление о том, что такое семья и как она

функционирует. Эти представления у супругов могут не совпадать. Речь может идти об очень простых вещах: кто в новой семье будет зарабатывать деньги, у кого они будут храниться, кто в семье будет принимать решение о том, какие покупки надо совершать, кто готовит еду, кто стирает, кто убирает, кто в какое время возвращается домой после учебы или работы, когда и где принимается пища, где проводятся семейные праздники, как члены семьи отдыхают, следует ли навещать родителей и когда, когда и где можно заниматься сексом, сколько в семье должно быть детей и т. д.

В настоящее время, как свидетельствует статистика, возраст молодоженов нередко приближается к тридцати. Хотя, по меркам прошлых лет, это поздние браки, все же большого опыта у супругов нет, и им будет полезен совет. Если принять во внимание то, что именно положительные эмоционально-информационные связи лежат в основе семейного благополучия, то будет понятно, почему выполнение супружеского долга (помимо прочих обязанностей) включает в себя психотерапию. Речь не идет о том, чтобы заставить супругов ходить на лекции. Под супружеской психотерапией имеем в виду умение поддерживать положительный эмоциональный фон семейных отношений. Извольте знать, что для этого надо делать (изучайте себя и партнера), и извольте не лениться делать это. Для благополучных семей характерны такие качества как открытость в проявлении чувств, доверительность (быть может, лучше сказать – честность), взаимная симпатия, гибкость поведения, эмоциональная поддержка.

Если внимательно читать главу, посвященную семейному кризису, можно невольно задуматься о грустном. Многократное повторение слова «кризис», разного рода предупреждения и наставления кого угодно настроят на минорный лад. Авторы, говоря о «жизни всерьез», вовсе не пропагандируют отказ от несерьезности. Известно, что отрицательные эмоции накапливаются, накапливаются и, того гляди, взрываются. Есть не так много способов разрядки. Один из них – шутка. Представьте ситуацию, вы критически настроены к супругу и предлагаете ему прислушаться к вашему совету. Причем совет, как вы полагаете – полезный и «от всей души». А теперь задумайтесь, подойдет ли ваш совет. Если вы хорошо знаете своего супруга, то вполне вероятно, что совет хорош и нельзя его отбросить просто так. Если же вы не представляете своего супруга, не знаете его сильных и

слабых сторон, то ваш совет, того и гляди, вызовет у него неприязнь. Для того чтобы оценить свое знание супругов вы можете воспользоваться не вполне серьезным тестом. Вам предлагаются вопросы, которые выделил психолог из американского штата Коннектикут Ф. Хемфри. Подобные опросники в большом количестве разрабатываются и в нашей стране, но мы взяли тест из далекой страны, чтобы подчеркнуть универсальность задач, которые приходится решать всем супругам во всех странах. Итак, предлагаем вам ответить на вопросы теста «*Хорошо ли вы знаете своего супруга?*». Вы можете отнестись к этому тесту как к шутке или воспринять его как повод для размышлений.

Вам предстоит ответить на каждый вопрос «да» или «нет».

1. Делится ли ваш супруг (супруга) личными тайнами с вами?
2. Знаете ли вы его (ее) любимый цвет?
3. Знаете ли вы, как предпочитает снимать стресс ваш партнер по браку?
4. Знаете ли вы, сколько весит ваш супруг (супруга)?
5. Знаете ли, что больше всего нравится в вас вашему партнеру?
6. Знаете ли, что больше всего его (ее) раздражает в вас?
7. Знаете ли любимое блюдо вашего партнера?
8. Известно ли вам слабое место супруга (супруги)?
9. Знаете ли вы что-нибудь об общественной деятельности своего партнера?
10. Знаете ли вы, что он (она) больше всего боится?

После того, как вы честно ответили на все вопросы, отметьте каждое «да» пятью баллами, а каждое «нет» – нулем. Теперь можете читать дальше.

**40–50 баллов.** Поздравляем вас! Вы действительно знаете своего супруга (супругу). А это серьезная возможность пережить функционально, без особых потерь и разочарований первый кризис семейной жизни, а также это серьезная предпосылка для долгой и счастливой семейной жизни!

**30–35 баллов.** Результат хороший. Нельзя не признать, что вы достаточно знаете своего партнера по браку. Для того, чтобы

безболезненно пережить первый кризис семьи неплохо бы вам обратить внимание и на другие стороны его (ее) личности.

**20–25 баллов.** Вы знаете своего партнера по браку довольно хорошо, но далеко не все. Следовало бы уделять ему (ей) побольше времени и внимания.

**Менее 20 баллов.** Вы плохо знаете своего партнера по браку. вам надо проявлять к нему (ней) больше интереса, чтобы найти лучшие способы общения.

Выслушав многократное повторение мысли о сложности семейного строительства, читатель, вполне вероятно, устает от сложности и вспоминает о конечном результате строительства. Есть ли момент, подводящий итог строительству? Что супруги получают, завершив стройку? Как выглядит семейная конструкция? Попытаемся ответить. Итогом согласованной семейной работы является модель семейных отношений. Если внутрисемейный контракт закрепляет распределение функциональных обязанностей, то модель фиксирует многообразие психоэмоциональных связей членов семьи. В том числе – партнерский или иерархичный характер этих связей. Чаще всего, единожды выбранный характер связей остается неизменным. Но случается, семья переходит от одной модели к другой.

Еще один случай из нашей практики.

Муж и жена познакомились на студенческой скамье, полюбили друг друга и поженились. В тот момент у них не было «ни кола, ни двора». Супруги вместе начали общее дело, муж выполнял обязанности генерального директора, а жена – бухгалтера. Если было надо, то они менялись ролями. Семейный бизнес процветал, а семья в тот период придерживалась партнерской модели. Родился первый ребенок, потом второй. Детей растили вместе. Когда родился третий ребенок, семейный доход оказался достаточным для того, чтобы оплачивать услуги няни по уходу за детьми. Семья переехала в собственный просторный дом. Муж перестал заниматься домашними делами, но его участие и не требовалось, поскольку семейный бюджет позволял привлекать наемных рабочих. Отойдя от семейных дел, муж потребовал, чтобы жена вышла из семейного бизнеса и полностью посвятила себя семье. В этот момент семья перешла к иерархической модели. Муж принял на себя единоличное руководство семейным

бизнесом. Жене было поручено смотреть за детьми. При этом муж оставил за собой право вмешиваться в воспитание детей. Именно он решал, какие покупки следует делать, сколько денег дать жене на расходы и сколько денег потратить на ребенка. Жене было обидно, она хорошо знала дела и постоянно интересовалась состоянием бизнеса, но муж пресекал ее попытки вмешаться. В 2008 году экономический кризис заставил мужа свернуть бизнес. Он забрал деньги из банка и поместил в домашний сейф. По неизвестной причине ночью вспыхнул пожар. Люди не пострадали, но дом сгорел полностью. Пожарным удалось только отстоять гараж с автомобилем. Вместе с домом сгорели деньги, хранившиеся в сейфе. Утром, сразу после пожара семья приехала к психотерапевту. Муж попросил позаботиться о детях, оставил их, а сам вместе с женой поехал на пепелище спасать оставшееся имущество. Возрождая свой бизнес, муж и жена работали вместе, как прежде во время становления своего дела. Семья снова действовала по партнерской модели. Муж и жена вместе занимались бухгалтерскими проблемами, по обоюдному согласию распоряжались финансами и попеременно следили за работой персонала и движением строительства. Партнерская модель вновь оказалась успешной. Через два года семья не только отстроила дом и по-новому оборудовала второй этаж, но и достигла более значимых успехов в предпринимательской деятельности, чем до пожара. Несмотря на то, что семья убедилась в преимуществах партнерской модели, муж вернулся к иерархической организации семьи. После стабилизации бизнеса жене был закрыт доступ к деловой информации, и ей пришлось, как и прежде до пожара, посвятить себя воспитанию детей и домашним делам. Она считала окончательное положение вещей несправедливым, возражала мужу, но он остался верен идее жесткой иерархии.

Семейный консультант не правомочен диктовать семье выход из проблемной ситуации. Муж понимал преимущества партнерской модели. Он признавал, что без участия жены не смог бы восстановить бизнес. Только в условиях совместных согласованных усилий удалось возродить «семейное гнездо» и сделать дом более комфортабельным, чем ранее. Почему же он вернулся к иерархической модели, несмотря на ее недостатки? Можно предположить, что такая модель соответствовала его личностным принципам, основанным на

патриархальности, но, возможно, выбор обусловлен не его собственными, а нормативными психологическими установками, доминирующими в обществе. Последнее предположение логично связано с выводами исследований, направленных на выяснение принципов управления обществом и на выявление качеств лидеров, наиболее востребованных в современных ситуациях. Авторы нашумевшей статьи (*Ch. Dotard, L. Moron Schizophrenics strike back. – Harvard Business Rev., Nov., 2003. – P. 65–123*) рассмотрели смену управленческих стратегий. Они высказали мнение, что до последнего времени и в обществе и в бизнесе доминировал так называемый параноидальный тип властных отношений. Он соответствовал сознательно упрощенной, вертикально организованной, иерархичной структуре общества и больших компаний. Ему на смену приходит шизоидная модель. Она характеризуется: горизонтальностью управления, открытостью и прозрачностью, позитивной мотивацией. Такая модель не предусматривает сложного поэтапного контроля. Успех деятельности сотрудников обусловлен ясной целью и понятными инструкциями, которые ведут к цели. По всей видимости, аналогия терминов с психической патологией не вполне удачна. Но дело не в терминах, а в смысле вывода. До недавнего времени успех компаний и общественных организаций зависел от лидера, его умения подавлять недовольство, формулировать командные указания и принуждать к выполнению указаний. Теперь же наиболее успешные, динамично развивающиеся фирмы добиваются процветания за счет консолидации сотрудников. Ими руководит не страх, а стремление к общей цели и партнерству.

Вывод статьи о более успешной второй модели управления не вызывает возражений со стороны теории управления большими системами, то есть такими, которые состоят из подсистем, между которыми существуют иерархические отношения. Но в статье есть принципиальные неточности. Теория доказывает, что консолидация системы определяется соответствием главной цели системы и промежуточных целей подсистем. Развивающаяся структурная иерархия должна быть вторичной по отношению к функциональной. Та компания, которая безболезненно перестраивается, когда требуется перейти от одного вида деятельности к другому (от одной услуги к другой, от одного продукта к другому), имеет существенные

преимущества перед ригидной, лишенной пластичности. Одним из условий перестройки является готовность руководителя и подчиненного поменяться местами, если этого требуют новые функциональные отношения. Таким образом, вывод статьи о том, что успех стиля руководства (вертикального иерархического или горизонтального осознанного) зависит от состояния общества, нуждается в пояснении и в корректировке. Все цивилизации и все типы общественных организаций выиграли бы, если бы обладали пластичным стилем управления, когда функциональные отношения задают иерархию, а не наоборот. Сказанное относится и к тем цивилизациям, которые основаны на единоличном правлении, и к тем, где регулярно смена власти. Вряд ли надо сомневаться, что сказанное в полной мере относится и к семейной системе.

## Глава 3

### До школы все было хорошо...

В центр «Альянс» на семейную консультацию приходят с разными проблемами и, естественно, по-разному излагают суть проблемы. Но при изложении одной проблемы чаще, нежели при других, проявляются максималистские настроения, когда переходят к использованию слов «всегда или никогда», «все или никто», «все вполне ясно или невозможно понять», вместо того, чтобы выразиться менее категорично. А в заключение изложения в той или иной форме звучит вывод: «Раньше все было хорошо, а стало совсем плохо, раньше думали только о будущих удачах, а теперь совершенно не видно благоприятной перспективы». Можно было бы поспорить, что не многие угадают, о какой проблеме идет речь, потому что со стороны незаинтересованному человеку проблема вряд ли покажется самой тяжелой и непреодолимой из всех тех, с которыми сталкивается семья. Зато без колебаний угадают озабоченные родители и родители родителей ребенка, поступившего в первый класс обычной школы. На приеме у семейного консультанта выясняется, что семья готовилась к школе. Все члены семьи принимали посильное участие в сборах, не жалели наставлений друг другу. На время утихли внутрисемейные конфликты, отравлявшие семейную обстановку. Каждый член семьи, вспоминая свои школьные годы, вопреки установленному закону о том, что запоминаются только отрицательные эмоции, а положительные невозможно записать в памяти, почему-то обращался к радостным событиям, даже если далеко не блистал своими учебными успехами. Да и сам будущий школьник во время сборов чувствовал себя скорее «виновником» торжества, а не «заложником» печальных семейных событий. Почему же не получилось торжества? Почему же и родители, и родители родителей на приеме у семейного консультанта хором говорят о том, что до школы «все было хорошо», а теперь «все перессорились» и «никто ничего не понимает»?

Обращаясь в консультацию, родственники неудачливого школьника, как правило, не заблуждаются по поводу проблем, которые придется решать. Они не ожидают педагогических рекомендаций. В настоящее

время в школах нет единой методики обучения и воспитания. Иногда несовпадение требований дошкольного учреждения и школы усугубляют неприятности первого класса. Семейный консультант слышит много удивительного о порядках разных школ и манерах педагогов и воспитателей. Но он не имеет право ни высказывать своего удивления, ни призывать к революции в области школьного образования. Дело не в том, что он не имеет своего мнения, а в том, что его мнение не имеет никакого значения, семья самостоятельно будет решать, подаваться в школьные революционеры, добиваясь реализации прав «порабощенных» учащихся, или ограничится приведением в порядок семейных отношений, пострадавших из-за школьных неудач своего младшего соплеменника.

Здесь предлагаем посмотреть, что происходит в семейной консультации, когда в нее обращаются родители, пройдя вместе с ребенком несколько «кругов Ада» через медицинские учреждения и через педагогические эксперименты.

Обычно посетители, договариваясь с семейным консультантом о приеме, не требуют немедленной встречи. Понятно почему они не торопятся – семейная неприятность может быть посильнее зубной боли, но она возникла не вдруг и ее не преодолеть, как зубную боль, одномоментным вмешательством. Но позвонившая консультанту женщина просила немедленной помощи и не хотела откладывать встречу ни на один день. На первый прием в семейную психологическую консультацию женщина пришла одна. Представилась, её имя А., возраст 31 год. Около года назад развелась с мужем. Имеет собственную квартиру, но переехала с дочерью к своим родителям в предвидении будущего поступления дочери в школу. Отцу 60 лет, матери 56 лет.

Обратилась в семейную консультацию, следуя советам врача-невролога, который осматривал ее дочь вместе со специалистом нефрологом. Поводом для обращения стало расстройство поведения дочери. Дочь не могла присутствовать на школьных занятиях, потому что ее постоянно преследовали позывы к мочеиспусканию. Кроме того, она стала жаловаться на ночные страхи. Врачи детской поликлиники не обнаружили у девочки ни патологии мочевыделительной системы, ни органических нарушений нервной системы. Они отметили, что девочка не внушает опасений, она здорова

и достаточно развита физически, чтобы ходить в школу. Конечно, дело пришло к тому, чтобы отправить девочку к психиатру. Но детский психиатр не сможет самостоятельно решить проблемы девочки, не привлекая взрослых членов семьи. Целесообразно, не травмируя ребенка посещением психиатрического учреждения, сразу обратиться к семейному консультанту психологу или психотерапевту. Судя по впечатлению матери, врачи обладали опытом, и она последовала их совету.

Для того чтобы выявить причину фобий и определить способы помощи девочке, семейный консультант приступил к выяснению обстоятельств, спровоцировавших расстройство поведения у девочки. Для того чтобы установить, в какой мере семья способна гарантировать поддержку ребенку, требовалось подвергнуть анализу семью девочки. Надо было, во-первых, выяснить степень кризисного состояния семейной системы и, во-вторых, дать оценку функциональному ресурсу, опираясь на который семья будет преодолевать кризис. Кроме того, важно было установить, как поведут себя отдельные члены семьи в создавшейся ситуации, каково их состояние и мотивы поведения.

Из рассказа матери следовало, что у нее с дочерью сложились тесные эмоциональные отношения. Девочка скучает без матери и допекает бабушку вопросами, когда мать вернется домой. Однако мать вынуждена много времени проводить на службе, потому что не может доверить дела другому сотруднику. В рабочие дни дочь и мать видятся утром в течение часа за общим завтраком. Мать понимает, как ребенок нуждается в физическом контакте с ней. Но времени хватает только на быстрые объятия и короткий поцелуй. Вечером, когда мать приходит домой, девочка, обычно, спит. Выходные дни мать проводит с друзьями и коллегами. Мать признала, что девочка очень чувствительна. Девочка своей добротой завоевала сердце бабушки, и та в ней души не чает. Опека, осуществляемая бабушкой по отношению к внучке, по мнению матери, переросла разумные пределы. Возникла гиперпротекция, которая никак не способствует развитию самостоятельности у девочки.

Семейный консультант задал «наводящий» вопрос об отце, и мать рассказала, что девочка грустит без отца. Развод явился следствием постоянных ссор, возникавших между супругами из-за их

непримиримости и соперничества во всех областях. Бывшие супруги соревновались в успехах в служебной деятельности и «прямо-таки сражались», стремясь завоевать чувства дочери. В один, не самый благоприятный момент, в ссору вмешалась подруга жены, пожелавшая защитить его от несправедливых нападков в семье. В настоящее время бывший муж живет один, о его любовных связях ходят легенды. Время от времени он звонит, иногда ему удается поговорить с дочерью, когда она берет трубку.

После выяснения семейных обстоятельств обратились к событиям, вызвавшим расстройства состояния девочки. Мать рассказала, что в семье тщательно готовились к школе. Девочка умела бегло читать, считала в пределах ста, знала много стихотворений. Плохо давалось рисование и не получалось ровно выводить буквы. Она умела танцевать, потому что посещала занятия в платной группе, организованной в Доме детского творчества. Она умела легко войти в контакт и со взрослым и со сверстником, поэтому мать и бабушка были уверены в будущих школьных успехах. Однако школьные будни не оправдали надежд. Учительница крайне редко хвалила девочку, но зато все недостатки обязательно выделяла. Мать рассорилась с учительницей, когда та сказала про дочь: «Девочка, конечно, не плохая, но звезд с неба не хватает». По-видимому, ссора с матерью стала причиной холодного отношения учительницы к девочке, которая воспринимала отсутствие одобрения как порицание.

Непосредственным поводом, спровоцировавшим расстройство поведения у девочки, стал случай с одноклассником. Он во время обеда, проходившего в школьной столовой, опрокинул на себя чашку с компотом. Мальчик очень расстроился, горько расплакался. Никто его не пожалел. Учительница сделала замечание мальчику за неаккуратность и заставила вытереть стол и пол. Дети смеялись над ним и кричали: «Описался, описался... Неужели не мог потерпеть? Мы все терпим – и ничего». Девочка присутствовала при этом событии. Ей было жалко мальчика, но она не решилась открыто посочувствовать ему. И только дома пожаловалась бабушке, как ей самой было бы тяжело, если бы ее обвинили, что не может терпеть. На следующий день утром, когда надо было выходить из дома в школу, девочка боялась выйти из туалета. У нее впервые возникли не прекращающиеся позывы к мочеиспусканию. Бабушка позвонила

матери. Договорились, что девочка в школу не пойдет. Девочка осталась дома с бабушкой, которая окружила ее заботой и вниманием. На следующий день и последующие дни позывы не исчезли. Перед началом занятий и на первом уроке девочка боялась быть неаккуратной и испытывала страх обмочиться. Девочка не могла находиться в классе, просила учительницу отпустить ее в туалет, когда возвращалась в класс, вновь возникали позывы и страх. Дома в выходные дни симптомы фобии отсутствовали.

Рассказав о своей семье и о неприятных обстоятельствах, встревоживших ее, женщина несколько успокоилась. Но не на столько, чтобы смириться с обстоятельствами. Ее, естественно, продолжал волновать вопрос, как найти выход из создавшегося положения, надо ли что-то делать или лучше ничего не делать и только ждать. Она признала, что состояние дочери вызвано с одной стороны, школьными обстоятельствами, но с другой – семейными неурядицами. У девочки есть мать, есть бабушка, есть отец, есть иные родственники, каждый из которых по-своему любит девочку. Но никто в семье не удовлетворен возникшей ситуацией, и в первую очередь девочка, потому что все родственники не соответствуют ожиданиям ребенка. Девочке нужна мать, но одновременно она ждет своего отца. Ей нужна бабушка и родной дедушка, но они не заменят родителей. Пожилые бабушка и дедушка лишены жизненного задора, им нужен покой.

Семейный консультант и мать девочки заключили соглашение о взаимодействии. Вначале необходимо оказать содействие девочке в преодолении расстройств и страха. Затем, как договорились, вместе с семейным консультантом подвергнут анализу состояние семьи и будут искать оптимальный вариант изменения семейных отношений, устраивающий, прежде всего, ребенка. После короткого раздумья женщина признала, что необходимо учесть интересы ее, как матери, а также бабушки, отца девочки и других родственников.

Мобилизация девочки на преодоление фобического симптома и утверждение в позитивной мотивации на учебную деятельность, должно опираться на психоэмоциональный ресурс. Для его поддержания требовался эмоциональный подъем. А он обеспечивался удачами в учебе и в общении со сверстниками в школе, а также семейными событиями. Мать отметила, что девочке нравится смотреть мультфильмы про Винни-Пуха, играть и гулять с любимой собакой.

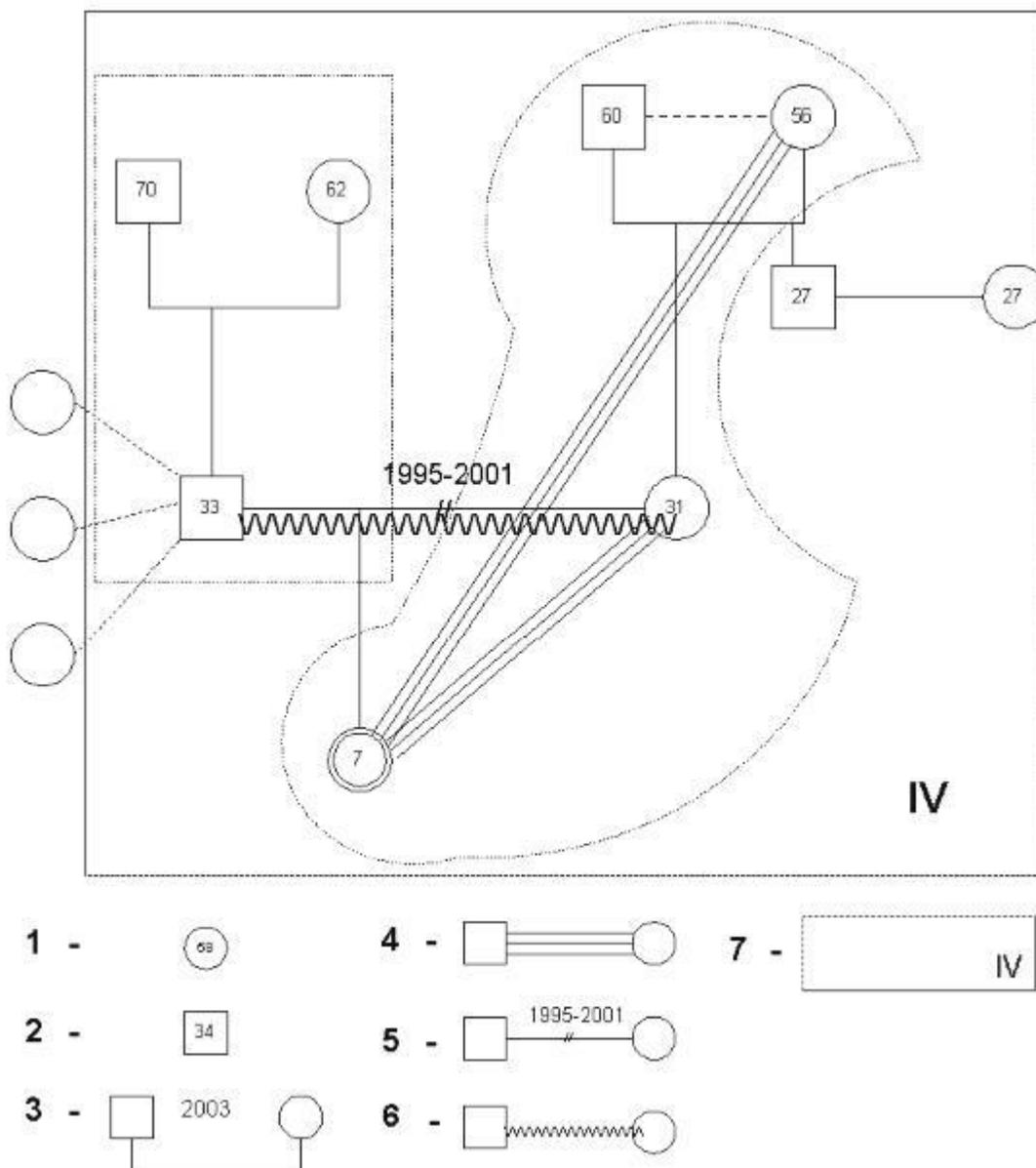
Семейный консультант сформулировал домашнее задание для матери. Она должна поговорить с дочерью о силе воли, убедить девочку, что она сама сможет справиться позывами, если хорошо вспомнит, как раньше терпела и сколько раз ходила в туалет. Поскольку девочке понадобятся силы, чтобы терпеть, сколько надо, то надо выбрать игрушку дома или купить новую, которая будет помогать ребенку, брать на себя часть неприятных переживаний.

На следующем приеме присутствовали девочка, мать и бабушка. Выяснилось, что девочка выбрала мягкого плюшевого медвежонка в качестве помощника для выработки терпения. Мягкая игрушка символизировала, как это показал опыт работы с детьми, восполнение теплых родственных чувств. Выбор девочки свидетельствовал о дефиците этих чувств, бабушка не обеспечивала потребностей ребенка в ласке и родительской заботе. Состояние девочки улучшилось, и она смогла посещать занятия в школе, убедив себя терпеть и не подавать вида, что ей хочется в туалет. В портфеле у нее лежал медвежонок, только он знал, как сильно девочке хотелось попросить учительницу отпустить ее. Обо всем этом девочка поведала семейному консультанту и заверила мать, что будет стараться преодолеть ночные страхи. У консультанта были заготовлены игры для ребенка, пока девочка занималась играми, мать и бабушка анализировали состояние семьи, оценивали эмоциональные связи между членами семьи и составляли графическую схему семьи – генограмму.

Метод графического изображения состояния семьи называется генограмма и широко используется во всем мире, потому что в сжатом и удобном для демонстрации виде представлены сведения, для изложения которых потребовалось бы много времени. Полнота картины семейной истории, достигнутой стадии в развития семьи, характера семейного кризиса, особенностей (так называемых «паттернов») взаимоотношений, переходящих из старого поколения в новые поколения, события, предшествующие кризису, создается двумя взаимодополняющими методиками. Первая – метод генограммы, введенный М. Боуэном в практику терапии, и вторая – изображение исторической семейной «линии времени». На линии, служащей осью времени, отображаются события семейной истории в соответствии с их временем возникновения. Генограмма, по сути, представляет собой видоизменение семейной родословной, она содержит информацию о

членах семьи, по крайней мере, трех поколений. С помощью генограммы удастся отчетливо проследить и выявить закономерности семейных паттернов. Одного взгляда на генограмму для специалиста семейного консультанта достаточно, чтобы разглядеть эти закономерности и их временные параметры.

Впитывая в себя большой объем семейных сведений, генограмма помогает оценивать состояние семьи. Она действует, как увеличительное стекло, если требуется рассмотреть причины семейного кризиса и перспективы его развития. Для удобства на генограмме, в соответствии с оригинальными разработками авторов, принято изображать наличие кризиса и его степень. В отличие от родословной, генограмма позволяет постоянно вносить добавления и корректировать семейную схему по результатам каждой встречи с семьей. Она дает возможность терапевту держать в поле зрения большое количество членов семьи, их взаимоотношения и ключевые события семейной истории. Для того чтобы не причинить вреда кому-то из членов семьи, генограмма, составленная по данным одного члена семьи, держится в секрете от остальных членов семьи. Тем самым обеспечивается конфиденциальность сведений. Никто не узнает о болезни, правонарушении или ином неприятном событии, если этого не захочет сам член семьи. Генограмма, отразившая результаты опроса девочки, ее матери и бабушки, выглядела следующим образом (см. рис. 3.1). Для того чтобы понять, какие применяются условные обозначения, их привели под генограммой: 1 – так изображается женщина, указан ее возраст (56 лет); 2 – мужчина, указан его возраст (34 года); 3 – таким образом отмечается брак и дата его заключения (2003 год); 4 – изображение очень тесных взаимоотношений между членами семьи; 5 – расторгнутый брак, даты заключения и расторжения брака (1995–2001 годы); 6 – таким образом отмечаются конфликтные отношения членов семьи; 7 – наличие семейного кризиса отмечено рамкой: прерывистая линия для слабого кризиса, сплошная для среднего, утолщенная для сильного, римские цифры в правом нижнем углу рамки отмечают номер кризиса по классификации авторов.



**Рис. 3.1.** Генограмма системных семейных связей девочки, поступившей в первый класс, в начале консультативной работы с семьей

На приведенной генограмме особого внимания достойны тесные связи девочки с бабушкой, соответствовавшие гиперпротекции со стороны бабушки. Отец девочки, несмотря на развод, отдельное проживание и связи с женщинами, продолжал интересоваться делами матери девочки и конкурировать с бывшей женой в служебной деятельности и в отношениях с девочкой.

После того как было установлено, что семья девочки, включающая, кроме неё, мать и бабушку с дедушкой, находится в кризисе, вызванном поступлением ребенка в школу, потребовалось установить степень выраженности кризиса. Консультант предложил матери и бабушке последовательность следующих процедур. Вначале производится анализ состояния всех членов семьи, а затем осуществляется оценка степени кризиса. Кроме того, он предложил включить в консультативную работу отца девочки, поскольку тот продолжал оказывать влияние на нее. Мать девочки связалась с бывшим супругом и пригласила его на консультацию. Хотя отец девочки не проживал вместе с дочерью, он продолжал ощущать себя ее отцом и не исключил себя из своей семейной системы. Более того, он огорчился из-за неприятностей у дочери и проявил готовность содействовать консультативной работе.

Первоначальная оценка степени кризиса основывалась на опросе членов семьи, которые выражали свое мнение об отсутствии в их семье кризиса или о наличии в слабой, средней, сильной степени. Для того, чтобы сделать оценку как можно более объективной, обратились к показателям психоэмоционального и соматического состояния членов семьи. Измерение уровня тревожности производили с помощью интегративного теста тревожности (Бизюк), разработанного группой соавторов под руководством Л.И. Вассермана в 1997 году. Ввиду того, что бабушка и дедушка девочки предъявляли жалобы, касавшиеся своей сердечнососудистой системы, привлекли данные клинических обследований, так как надо было выделить возникновение психосоматических расстройств. Всю накопленную информацию о состоянии членов семьи оценивали в баллах, ориентируясь на разработанную шкалу, приведенную ниже.

Оценка кризиса членами семьи	Уровень тревожности (в станайнах)	Возникновение психосоматических расстройств	Количество баллов по каждому ответу
кризис отсутствует	меньше 5	нет	0
слабый	5	жалобы на нерегулярное расстройство	1
средний	6	жалобы на регулярные расстройства	2
сильный	7 и больше	хроническое расстройство	3

Полученные баллы, как это предусмотрено методом, складывали, и после деления на 3 получали оценку кризиса на основе данных одного из членов семьи. Затем вычислили среднюю оценку кризиса по всей семье. Для этого суммировали оценки отдельных членов семьи и делили на число, соответствующее количеству обследованных. Если полученная конечная оценка была меньше 0,5 баллов, то считали, что кризисное состояние отсутствует, если оценка находилась в пределах от 0,5 до 1,5, то это слабый кризис, если в пределах от 1,5 до 2,5, то это средний кризис, и если более 2,5 – то это сильный кризис.

Как было установлено специалистами детской поликлиники, девочка соматически здорова, но у нее повышенная тревожность, постоянное эмоциональное напряжение, ночью при спонтанном просыпании возникает страх, на занятиях в школе – императивные позывы к мочеиспусканию. Состояние матери: отсутствуют жалобы на соматические расстройства, несколько раз в течение дня возникают сильно выраженные ощущения беспокойства, плохой сон ночью, отмечены периоды тахикардии, высокий уровень тревожности. Состояние бабушки: гипертоническая болезнь второй степени, высокий уровень тревожности. Состояние дедушки (по сведениям, переданным бабушкой девочки): обострение ишемической болезни сердца спровоцировано недостаточным уходом, вследствие того, что жена сконцентрировала внимание на внучке. Состояние отца девочки: жалоб на здоровье нет, уровень тревожности – высокий. Таким образом, окончательная оценка кризиса, равная  $(2,33 + 2,66 + 2,33 + 1,33) / 4 = 2,14$ , указывала на средний уровень (больше 1,5 и меньше 2,5).

На третьем приеме присутствовали девочка, ее мать, бабушка и ее отец. Завершили анализ кризисного состояния и перешли к выяснению путей выхода из кризиса. Родителям девочки предложили посещать групповую психотерапию. Бывшие супруги выразили согласие.

После того как была завершена комплектация психотерапевтической группы, приступили к терапии. Число участников группы составило 12 человек. В группу, кроме отца и матери девочки, вошли представители еще 3 кризисных семей (первая семья испытывала кризис формирования внутрисемейного контракта, вторая – смерти супруга, а третья – идентификации подростка в качестве полноправной личности). Возраст пациентов от 16 до 58 лет.

Формат занятий: 10 дней по 2–4 часа в день вечером после работы. Занятия проходили в помещении, имевшем площадь порядка 30 квадратных метров. Одежда – спортивные костюмы. Вся мебель из помещения убирала. Двое ведущих и участники располагались на полу на небольших ковриках, которые были приготовлены сотрудниками центра. Отсутствие стульев объяснялось тем, что именно сидя на полу, участник достигает наибольших эмоциональных и когнитивных изменений, по сравнению с теми, кто сидит на стуле.

Первый день занятий. Ведущие объявили правила поведения участников в группе. Никто не имеет права нарушать эти правила. Обращение на «ты», независимо от возраста и социального положения участников. Все обязаны строго соблюдать правило конфиденциальности «все, что происходит в группе, все полученные сведения не должны разглашаться за пределами группы». Нельзя «присоединяться» к мнению другого, каждый должен иметь собственное мнение. Это мнение надо выражать искренне и открыто перед всей группой (не допустима келейность и кулуарность обсуждений). Все проблемы группы решаются общим мнением. Например, кто-то хочет прекратить посещение занятий. Для того чтобы выйти из группы, надо получить разрешение всей группы (впрочем, редко кто-либо бросает посещение групповых занятий, потому что глубоко заинтересован в их продолжении). После усвоения правил группы проводятся упражнения для консолидации группы. Атмосфера сплоченности создавалась в ходе двух игровых упражнений. Первое – «Горная тропа» состояло в следующем. На полу вычерчиваются две параллельные линии, между которыми

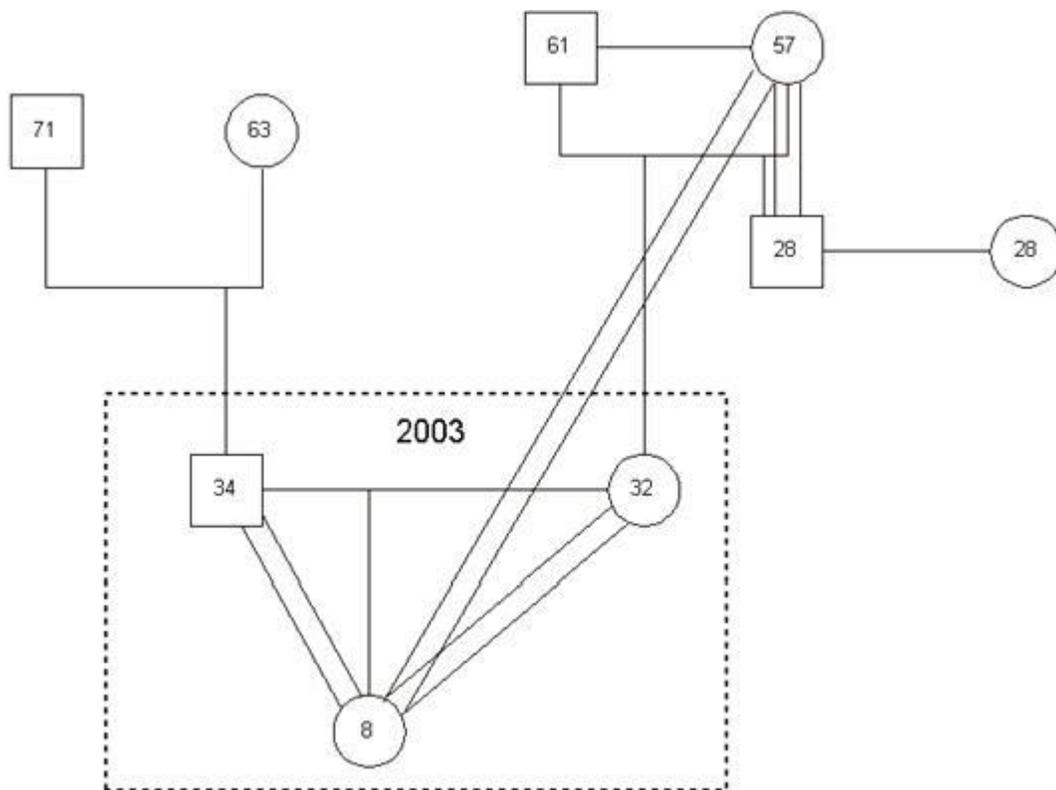
выстраиваются группа. Одна линия изображает вертикальную скалу, а вторая – обрыв перед пропастью. Каждый из участников группы по очереди должен пройти по воображаемой тропе между скалой и пропастью, стараясь не свалиться и не столкнуться кого-либо. Для проведения второго упражнения «Вождение слепого» группы разбивается на пары. Сначала один, а потом другой представитель пары играет попеременно роль слепого, повязав на глаза платок, и роль поводыря. Задача поводыря водить слепого и помочь ему получить «опыт» об окружающей обстановке. Далее, для того чтобы скорректировать эмоциональное состояние участников, проводили упражнение по телесно-ориентированной методике. Члены группы распределялись по парам и массировали друг другу «зажатые» мышечные структуры. Имелось в виду, что у каждого участника были эмоции, которые он не мог выразить. Неотработанные эмоции вызывали напряжение в мышцах. Массаж позволял снять напряжение и тем самым обработать эмоцию и снять отрицательное эмоциональное воздействие.

В течение второго – девятого дней занятий выслушивали выступления членов кризисной семьи, а затем обсуждали выступления. Каждый излагал свои переживания и формулировал свои чувства. Происходило осознание истинной сути эмоций, которые привели к расстройству внутрисемейных отношений и возникновению кризиса. Мнение группы служило ориентиром, пользуясь которым члены конкретной семьи вырабатывали совместное решение по преодолению кризиса. Участники формулировали индивидуальные цели и определяли степень допустимых изменений во взаимоотношениях с членами своих семей. Происходило уточнение деталей будущего поведения и определялся характер эмоциональных контактов между членами семьи для гарантии эмоционального комфорта и снижения вероятности срывов, члены группы узнавали о своих ресурсах для выхода из кризиса.

Во время десятого, последнего дня занятий участники закрепляли полученный опыт. Они вновь возвращались к своему запросу, который был сформулирован на первом занятии и принятые решения, а также новый тип поведения и подкрепляли их последующим упражнением в виде сессии интенсивного форсированного дыхания. Критерием завершенности терапевтического процесса служили позитивные

эмоции, утвердившиеся у всех участников и достижение результата в виде реализации индивидуального запроса. Измерение тревожности показало, что она держится на уровне ниже среднего. В завершение (это было не обязательно) участники консолидированной группы устроили совместное чаепитие.

Взаимосогласованное решение, достигнутое отцом и матерью девочки, отражено на генограмме на расположенном ниже рис. Это решение, подтвержденное по так называемому «каналу обратной связи» (участники заключают контракт о том, чтобы сообщить семейному консультанту о результатах групповой терапии), было реализовано. Отец девочки повторно заключил брак с матерью девочки. У него укрепились существовавшие доверительные отношения с дочерью. У нее исчезли расстройства поведения, пропали необоснованные позывы к мочеиспусканию, нет ночных страхов. Девочка успешно учится. Бабушка сблизилась с дедушкой, между ними установились теплые отношения, улучшились отношения бабушки с сыном (братом матери девочки).



*Рис. 3.2. Генограмма системных семейных связей после трансформации под воздействием групповой психотерапии*

В практике центра «Альянс» наблюдалось 14 семей с V семейным кризисом, вызванных поступлением ребенка в первый класс. До школы все дети ходили в детский сад. Только в одной семье было двое детей, у школьника была младшая сестренка, так что можно полагать, что неопытность родителей способствовала развитию кризиса. Тот факт, что многодетные семьи не обращались в консультацию, свидетельствовал о положительном влиянии климата таких семей на адаптацию ребенка к школе. В половине случаев ребенок воспитывался в неполной семье, причем в одном случае воспитанием занимался отец. Мать ушла к другому мужчине, но через некоторое время новая связь распалась, и она попыталась вернуться. Отец не возражал, но дочь попросила отца не пускать мать, и он выполнил просьбу дочери. Сначала девочка не вполне поняла глубину и драматичность событий, а когда однажды утром по дороге в школу мать подкараулила дочь и объяснила ей, как сожалеет об ошибке и как ей дорога дочь, то пережила потрясение и у нее возникло заикание.

В неполных семьях, где ребенок остался матерью, в воспитании принимали участие бабушки, и зачастую бабушкино влияние доминировало и бабушки выполняли роль «функциональной матери».

Несмотря на различие семей по структуре, материальному положению, полу ребенка и способностям ребенка, все семьи отличались одной общей особенностью. С первых дней поступления в школу к ребенку предъявляли строгие требования. Он должен был хорошо учиться, получать положительные отзывы преподавателя и завоевывать уважение коллектива. В разных семьях по-разному стимулировали ребенка на достижение успехов. В большинстве семей ребенка подвергали наказаниям. Обычно ребенок не подвергался физическому насилию, но его лишали тех удовольствий, к которым он привык. В двух семьях не прибегали к наказаниям. Но независимо от того, наказывался ребенок или нет, во всех семьях взрослые, сталкиваясь с неудачей ребенка, открыто спорили и ссорились, пытаясь найти выход из трудной ситуации. Все дети испытывали острые отрицательные эмоции, когда видели переживания членов семьи. Острый эмоциональный стресс вызывал расстройства неокрепшей детской психики. Способные от природы дети теряли мотивацию на получение знаний. Родители видели, что ребенок, поступив в школу, хуже запоминает материал, чем до поступления в школу.

В ходе сеансов семейный консультант добивался устойчивой адаптации ребенка к школьным условиям. Ребенок преодолел страх перед учителем и начинал адекватно оценивать его требования. Дружеские контакты, которые удавалось установить ребенку в совместных занятиях и играх с товарищами, были одновременно и причиной и следствием адаптации. Преодоление кризисного семейного состояния было принципиально важным результатом консультативной работы, положительно повлиявшей на адаптацию ребенка.

Созданная атмосфера благожелательности и сопереживания была необходима ребенку для преодоления кризиса. Можно полагать, что фактор высокой мотивации семьи на достижение успеха во всех сферах деятельности играл временную отрицательную роль на первом этапе адаптации ребенка к школе. В последующем, пройдя период адаптации, ребенок уже не так остро нуждался в повышенном

внимании и благожелательной атмосфере, и можно было ужесточать требования без риска нарушить мотивацию обучения. Вывод об отрицательном влиянии высокой мотивации на достижение успеха указывал на необходимость осторожного подхода к неокрепшей психике ребенка. По всей видимости, обратившиеся за помощью семьи переоценили способность ребенка противостоять стрессу, вызванному новой обстановкой школы. В последующие этапы обучения, семейные системы направляли мотивацию достижения успеха в русло трудолюбия, а не превосходства над сверстниками любой ценой.

Наблюдения семейной консультации показывают, что расстройства и у детей, и у взрослых членов семьи зависят друг от друга, провоцируют одно другое и отражают системные процессы в семейной системе. Страхи родителей отражаются в состоянии детей, служат своеобразным подкреплением детских расстройств. В свою очередь, детские болезни, неудачи в школе вызывают беспокойство, которое у родителей перерастает в повышенную тревожность. Если такая тревожность долго не проходит, вслед за ней появляются признаки депрессивного расстройства.

Для того чтобы выбрать стиль поведения, каждый отец и мать должны помнить, что их ребенок экспериментирует с родителями, выбирая поведение, которые позволят ему манипулировать родственниками. Иногда экспериментирует сознательно, а иногда – нет. Он быстро убеждается, что его здоровье задевает самое чувствительное место в душе родителей. А дальше всего один шаг до того, чтобы играть на чувствах родителей. Причем ребенок может перепробовать несколько видов так называемого симптоматического поведения: то зуб болит, то живот, то в глазах темно...

В данной главе рассмотрели несколько примеров проявления V семейного кризиса – «поступления ребенка в школу» в семьях, отправивших детей в первый класс. Не стоит удивляться, что основное внимание уделили взрослым, а не детям. Имели в виду семьи со здоровыми детьми, демонстрировавшими тот или иной симптом расстройств и добивавшимися повышения внимания к своей личности. И в такой ситуации главная проблема заключалась в изменении семейных взаимоотношений и создании климата, благоприятного для ребенка и для семейной системы в целом. Если бы существовало

подозрение, что у ребенка есть реальное расстройство, семейный консультант сделал бы все от него зависящее, чтобы ребенок попал в руки детского медицинского специалиста – педиатра, невролога или детского психиатра.

В дополнение к наблюдениям привели материал о некоторых методах работы семейного консультанта. Тот, кто ни разу не был на приеме, получил приблизительное представление о достижениях работы с семейным консультантом. Для того чтобы более полно понять происходящее, читателю следует учесть, что члены семьи находились в эмоциональном напряжении, обусловленном семейной ситуацией и решимостью преодолеть семейный кризис. Только тогда можно представить динамику переживаний членов кризисных семей в процессе консультативной работы. И только тогда станет ясно, что переход от состояния, когда члены семьи сформулировали свой запрос, до момента, когда они приняли согласованное решение, невозможен без промежуточных эмоциональных подъемов и спадов во время консультативных сессий. В системной семейной психотерапии и семейном консультировании целью взаимодействия специалиста с семьей являются изменения в семейной системе и достижение автономности у элементов системы, т. е. членов семьи. Именно эти изменения позволяют увидеть и выбрать вариант будущей семьи, удовлетворяющий всех.

## **Глава 4**

# **Когда «верхи» не могут управлять новым, а «низы» не хотят жить по-старому**

Когда у семейного человека спрашивают, как поживает его семья, то он, прежде всего, вспоминает о детях. У него могут быть нелады с супругой, могут быть неприятности с родственниками, может быть тяжело на сердце из-за болезни родителей, но главные радости и главные неприятности находятся в детях. Авторы совсем не наивные люди, как может показаться тому, кто считает себя интеллектуалом и не понимает, почему взрослые люди не оставят в покое своих подрастающих детей. Для того чтобы понять, о чем идет речь, надо, как минимум, пережить одну ночь у кровати своего собственного заболевшего ребенка и запомнить мысли, которые приходят в голову об истинных и мнимых ценностях.

Если полагать, что состояние семьи определяется детьми, то в семье есть две сравнительно безоблачных поры – перед школой, когда ребенок уже умеет говорить и познает мир с помощью родителей, и в школе, когда для него стали привычными учебные будни, и когда не возникли проблемы, вызванные наступлением полового созревания. Выше в предыдущей главе рассмотрели события, которые подстерегают семью при поступлении ребенка в школу. Пришел черед проследить потрясения, которые обрушиваются на семью, привыкшую к течению школьных событий, и не ожидающую никаких мрачных событий, кроме неудач по предметам или неурядиц с друзьями. Родители, наблюдая за ростом своего ребенка, размышляют о его профессиональной ориентации, об очень далекой будущей сепарации во взрослую жизнь, и не предвидят близкого кризиса, обусловленного становлением личности подростка. По времени кризис совпадает с началом полового созревания и в нашей классификации это VI кризис семейной системы – «кризис идентификации подростка». Оказывается, что подросток не желает мириться с простой ролью приёмника знаний,

советов и наставлений, которыми его снабжают в школе и дома. У него закономерно возникает стремление выяснить свое положение в обществе, не только в семье и в школе, но и в среде сверстников вне школы. Мало кто может похвастать отсутствием крупных и мелких неприятностей, вызванных идентификацией личности взрослеющего ребенка.

Исходя из собственных наблюдений за пациентами, страдающими невротическими расстройствами, отметили, что примерно 1/9 часть из них (около 270 из общего числа 2400), имели в подростковом возрасте психическую травму. Все они не обращались к психотерапевту в подростковом возрасте и вытесняли из памяти происшедшие потрясения. При лечении в психотерапевтической группе с применением Системной семейной психотерапии восточная версия (Н.Лаврова с соавт.), выявлялась отчетливая связь с психотравмой, полученной в подростковом возрасте. Во время курса индивидуальной и групповой психотерапии больные моделировали психотравмирующую ситуацию, эмоционально реагировали и находили выход из сложившейся стрессовой ситуации, в соответствии с поиском ресурсов личности и семьи, достигая тем самым интеллектуального и эмоционального инсайта. Больные вновь обращались к подростковому переживанию и по-новому преодолевали эмоциональный стресс. После этого пациентам удавалось установить контроль над своей жизнью, узнать о своих ресурсах, достичь автономии личности, принять ответственность за свои поступки и чувства и улучшить качество жизни.

Сказанное заставляет обратить пристальное внимание на тех, кого мы называем подростками. Определение имеет обидный смысловой оттенок, подчеркивая некоторую неполноценность. В англоязычных странах говорят о тинэйджерах, молодых людях, чей возраст измеряется числительными, оканчивающимися на «тин». По возрастным параметрам это одно и то же. Подростковый период подразделяется на два: младший подростковый (от 11 до 15 лет) и юношеский (от 16 до 20 лет). Трудно сказать, какой из двух протекает более спокойно или болезненно. Именно младшие подростки сталкиваются с теми физиологическими изменениями в организме, которые вызываются половым созреванием человека. Изменения тела и внешнего образа могут быть причинами серьезных переживаний

подростков. Но физиологией проблемы не исчерпываются, а только начинаются. Ощущая свое взросление, подросток начинает иначе воспринимать себя и по-новому относиться к окружающим людям. А поскольку у него не достаточного устоявшегося опыта, он нередко экспериментирует и не всегда получает положительный результат. Продолжая оставаться в полной материальной, а часто и психологической зависимости от родителей, подросток ищет пути обретения свободы поведения. Одной из основных задач младшего подросткового периода является самоопределение и начало психологической сепарации от родителей. Подросток делает попытки занять позицию взрослого человека в обществе, выясняет свой статус и узнает, что можно сделать для повышения статуса. Входя в роль взрослого человека, подросток выбирает образ роли. Выбрав свой образ, он начинает «вживаться» в него. Если бы родители оставались благодарными зрителями, то семья не испытала многих конфликтов, которые возникают, когда родители переходят от пассивного наблюдения к активному исправлению ошибок тинэйджера.

Подросток воспринимает критику как противодействие своим инициативам и отстаивает свое мнение всеми имеющимися у него способами. Если родители снисходительны и дают возможность подростку проявить свою инициативу, то это, естественно, содействует инициативности и свободомыслию подростка. В семье процветает доброжелательность и терпимость. Прогноз развития семьи благоприятный, если родители внимательно контролируют поведение подростка, и он не попадает под влияние людей, ущербных в моральном и интеллектуальном отношении. Если же родители продолжают относиться к подростку, как к ребенку, не замечая его взросления, то возникают конфликты на почве взаимного непонимания. То есть, развиваются те конфликты, которых можно было бы избежать, но которые «изматывают» всю семью, поскольку не имеют ясной перспективы разрешения. Каждый чувствует себя обманутым в лучших чувствах и ожиданиях и не может простить обмана.

Семейное неблагополучие отрицательно влияет на интеллектуальное и духовное становление подростка. Задерживается его самоопределение. Причем складывается двойственная неблагополучная ситуация, с одной стороны, конфликтная обстановка

разрушает связь родителей и подростка, но с другой стороны, родители предпринимают все больше усилий для сохранения этой связи. Понятно, что такая ситуация не имеет положительной перспективы. Или связь полностью разрушится, или стороны сформируют новые отношения, признающие отсоединение подростка от родителей. Помимо сепарации от родителей, существуют другие не менее важные задачи младшего подросткового возраста. В процессе самоопределения подросток осознает себя в качестве личности, анализирует свои интеллектуальные и духовные возможности, выясняет свое место и предназначение в мире, происходит его половая идентификация, завершается формирование системы личных ценностей, жизненные цели приобретают конкретное выражение.

Наблюдая за младшим подростковым возрастом, психологи условно выделили две фазы – негативную и позитивную. Первая связана с отрицанием установившихся в детстве интересов, отсюда ее протестный, негативный характер. Вторая характеризуется формированием новых интересов и увлечений. При этом чувство долга перед семьей и коллективом сверстников становится более важным, нежели пассивная привычка исполнять полученные указания. Подросток может последовательно переживать отмеченные фазы, при этом в полной мере проявится негатив. Но две фазы могут совпадать по времени, тогда становление личности подростка протекает без острых стрессовых ситуаций.

Период самоидентификации подростка закономерно вызывает кризисное состояние семьи. Согласно оригинальной классификации, это шестой по счету семейный кризис. Существует два варианта протекания данного кризиса, обусловленные стратегиями поведения подростка. Первый вариант можно назвать «кризисом независимости». Для него характерно четкое проявление негативной фазы. Он отмечен строптивостью, упрямством, негативизмом, своеволием подростка, обесцениванием взрослых, отрицательным отношением к их требованиям, протестом и бунтом, ревностным соблюдением права личной собственности. Происходит рывок вперед, выход за пределы старых норм и правил, заявляется: «Я уже не ребенок!». Второй вариант – это «кризис зависимости», для него свойственно постоянное послушание, зависимость от старших и сильных, неизменность интересов, вкусов, форм поведения. Такое сохранение зависимости

означает отступление назад, к той позиции и системе отношений, которая гарантировала эмоциональное благополучие, обеспечивала чувство уверенности и давала ощущение защищенности. Провозглашается: «Я ребенок и хочу им оставаться». Как правило, подросток не сразу выбирает ту или иную стратегию, занимает двойственную позицию, использует то одну, то другую. Отсутствие твердости мешает и ему и родителям строго целенаправленно выстраивать цепь требований и поощрений. То подросток пытается всеми силами отстаивать перед взрослыми свои взгляды, требует соблюдения равенства прав со взрослыми членами семьи, стремится расширить рамки дозволенного, а то, как оказывается, ждет от родителей помощи, поддержки и защиты, надеется, что родители позаботятся о том, чтобы удержать от слишком рискованных поступков, чреватых неприятными последствиями. Если родители не придерживаются четкой позиции, переходят от «всепрощения» и «все разрешения» к запрещению, то тем самым создают неопределенность условий. Родители иногда не понимают, считают парадоксом то, что их сын или дочь вдруг раздражаются, когда им легко разрешают то, что недавно запрещали, в то время как жесткий аргументированный запрет не только не вызывает негодования, но напротив, приводит к успокоению, способствует эмоциональному благополучию.

Родители обязаны помнить, подростки чаще всего стремятся не к достижению какого-то реального результата, а добиваются эмоционального «подкрепления» своих действий. Для младшего подросткового возраста характерны поиск сочувствия и понимания, интерес к новым необычным явлениям, стремление к знакомствам с новыми людьми, потребность в поддержке и в «подтверждении» высокой ценности своих находок. В связи с этим, проблемы этого возраста относятся чаще всего к сфере взаимоотношений со сверстниками, с представителями противоположного пола, с родителями, учителями, а не к сфере реальных достижений или потерь.

К обстоятельствам, усиливающим кризисность самоидентификации подростка, относится ряд психоэмоциональных особенностей подростков. Речь идет об их чрезмерном негативизме в отношении чужеродных объектов. Именно подростки составляют группы, объединенные идеями национализма. Другая особенность –

склонность к анализу, «пустопорожняя» интеллектуализация. Человеческий мозг обладает мощным преимуществом над другими животными. Человек, принимая решения перед поступком, формулирует всевозможные гипотезы и выбирает оптимальный вариант. По всей видимости, подростки тренируют мощь интеллекта. Неустойчивость подростковой психики служит фактором, облегчающим развитие депрессивных состояний в условиях стресса. В качестве интеллектуального стресса нередко выступает экзаменационная сессия. Эмоциональный стресс легко провоцируется любовными и «окололюбовными» чувствами. Влюбленный подросток может сильно переживать из-за реального или мнимого физического недостатка, который, по его мнению, препятствует возникновению ответного чувства у «предмета» любви.

Страшным последствием накопившихся негативных переживаний младшего подросткового возраста становятся мысли о самоубийстве. Первоначально эти мысли могут приходить в игровой форме: «А что будет, если будет вот так или так или когда меня не будет?». Затем в игру включаются окружающие. Тогда выясняется, что суицид служит для них действенной угрозой. Шантажируя близких, добиваясь того, что не доступно иными способами, подросток привыкает к мыслям о самоубийстве. Если эти мысли возникают постоянно, если существует рядом источник отрицательных влияний, подросток серьезно готовится к суициду. Таким источником может стать непреодолимая обида и предательство человека, которому доверял, а также сверстник, поддерживающий суицидные настроения. Есть литературные сообщения о том, что участие в компьютерных играх, где нет отчетливой границы между жизнью и смертью, провоцирует психически неустойчивых подростков на суицидальное поведение. Психологи подсчитали, что сравнительно безопасное (без отчетливых психоэмоциональных последствий) время, которое подросток может потратить в течение дня на компьютерную игру, не должно превышать полчаса. При этом у подростка сохраняется разделение виртуального мира компьютерной игры и реального мира.

Независимо от участия в компьютерных играх в течение младшего подросткового возраста прослеживается двойственность восприятия реального мира. Отмечая эту двойственность, психологи, говорят об амбивалентности поведения. С одной стороны, подросток активно

восстает против жесткого контроля со стороны взрослых, но с другой, чувствует себя потерянным без четкого руководства со стороны взрослых; с одной стороны, по установившейся привычке стремится сохранять тесный контакт с окружающими близкими людьми, но с другой, создает вокруг себя зону безопасности и противится проникновению в нее незваных гостей; с одной стороны, постоянно укрепляет барьер вокруг зоны безопасности, но с другой, вынужден убирать барьер, поскольку не может обходиться без поддержки и опеки родителей и воспитателей; с одной стороны, постоянно мечтает о будущих достижениях, а с другой, не может связать будущие цели с настоящими и всецело занят только проблемами настоящего времени. Особого внимания заслуживают проблемы сексуального созревания. Подросток получает сильную сексуальную мотивацию, но не готов к сексуальной функции ни в физиологическом, ни в психологическом плане. Первые сексуальные опыты могут иметь разрушительные последствия, потом придется исправлять искаженные представления, ставшие результатом первого опыта. Трудно давать рекомендации родителям подростка, наставления, контроль могут оказаться совершенно бесполезными, подросток просто не услышит слов, которые не хочет слышать. Впрочем, здесь нет ничего удивительного. Мы все, и взрослые и несовершеннолетние, воспринимаем только ту информацию, которая согласуется с нашими представлениями. Если согласования нет, то любая информация остается простым шумом или помехой.

Для того чтобы яснее представить события семейного кризиса, вызванного самоидентификацией подростка, обратимся к семье, которой потребовалась помощь семейного консультанта. Придя на прием, Т. не могла сдержать рыданий. До недавнего времени она считала себя вполне счастливой матерью. У нее пятилетний сын и дочь 15 лет. Т. несколько раз повторила, что не понимает, как дошла до такого состояния. В происшедшем она обвиняла, прежде всего, себя. Первое, что прояснилось из слов Т., она впервые ударила свою дочь. Мера была вынужденной, но Т. была расстроена, потому что физическое наказание противоречило ее убеждениям. И только потом Т. рассказала о главном. Она испытала ужас, когда дочь впервые не пришла ночевать домой. Переживание настолько потрясло Т. и ее мужа, что они никак не могли успокоиться, и поэтому обратились в

семейную консультацию, чтобы обсудить происшедшее со специалистами. Рассказывая свою историю, Т. чаще отмечала свои ощущения, чем излагала ход событий. Их суть в следующем. Дочь учится в художественной школе. Когда начался новый учебный год, что-то произошло, дочь как будто подменили. «Из послушного милого ребенка она превратилась в нахальную, лживую девицу, с которой невозможно договориться», – рассказывала Татьяна. Дочь стала плохо учиться, говорила, что не хочет быть «ботаником» (это означало, что ей безразличны достижения в рутинной работе) и как будто специально получала плохие отметки. У неё появились новые друзья, с которыми допоздна пропадала неизвестно где. Т. все это беспокоило, особенно огорчило то, что дочь перестала с ней делиться своими переживаниями и рассказывать о школьных делах. Т. пыталась восстановить контакт с дочерью, но та не поддерживала разговор. Т. заметила, что дочь курит. Потом оказалось, что дочь в компании сверстников пьет вино.

Муж Т. очень занят по работе и, фактически, не принимал участие в воспитании дочери. Когда у него появлялись деньги он осыпал дочь подарками, не жалел денег на карманные расходы. Т. не могла не пожаловаться мужу на поведение дочери, и тогда разразился первый скандал, за которыми последовали другие. Дочь обвинила мать в ябедничестве и затаила обиду. Конфликт все более разрастался и взорвался, когда дочь не пришла домой ночевать.

Консультативная работа с семьей продолжалась в течение шести месяцев, на прием приходили супруги вместе с детьми. Обычный интервал между встречами равнялся одной неделе. Вначале был сформулирован запрос семьи. Все четверо согласились, что семье надо достичь гармоничных отношений между членами семьи. Затем занялись выработкой новых правил поведения родителей и детей. Дочь получила право гулять до 22 часов, но при этом у нее появились новые домашние обязанности. Родители признали, что будут более терпимыми к поведению своей дочери и обещали относиться к ней, как ко взрослому человеку. Дочь произвела переоценку своих приятелей с учетом мнения родителей. Она признала, что ее очень волнует будущая карьера, что обучение требует от нее больших усилий и высокой ответственности, поэтому она «разрешила» себе получать хорошие оценки в школе и приняла решение о выборе будущей

профессии. Родители согласились с тем, что дочь будет заниматься с учениками, давая им уроки живописи. Все заработанные деньги дочь получала на карманные расходы, о которых должны знать родители.

Предлагаем родителям тесты и упражнения. Они заставляют задуматься о том, правильно ли выстраиваются отношения с сыном или дочерью. Тесты дают результаты, которые служат приблизительной оценкой этих отношений, определить свой стиль воспитания.

Будем говорить о детях, имея в виду подростков. Строго говоря, это уже не дети, но в нашем языке нет специального термина, который бы по-разному определял отношение родителей к своему ребенку по мере его взросления.

Если вы, регулярно общаясь с детьми, хорошо знаете их заботы и интересы, если привлекаете их к обсуждению семейных проблем, обязательно учитываете их мнение, если готовы прийти им на помощь, когда она требуется, если при этом вы верите в успех самостоятельной деятельности ребенка, уважительно относитесь к его вкусам и пристрастиям и не пытаетесь заставить глядеть на внешний мир, используя вашу точку зрения, значит, ваш стиль воспитания вполне **демократический**. Дети, вырастающие в семьях с демократическим стилем воспитания, обладают умеренно выраженными лидерскими качествами, у них присутствует агрессивность, стремление контролировать поведение сверстников, но сами дети с трудом поддаются внешнему контролю. Дети, как правило, отличаются хорошим физическим развитием, отличаются социальной активностью в организациях, членами которых являются и способны организовать собственный бизнес. Они легко вступают в контакты при общении со сверстниками. Отмечено, что у них слабо выражены способности сопереживать и сочувствовать ближним. При этом и окружающие их люди не испытывают к ним особенно теплых чувств.

Если вы значительно ограничиваете поведение детей и при этом даете четкое и ясное разъяснение ребенку смысла ограничений, между родителями и детьми отсутствуют разногласия по поводу дисциплинарных мер, то ваш стиль поведения **контролирующий**. В семьях с контролирующим стилем воспитания дети послушны, внушаемы, осторожны, иногда даже боязливы, не слишком настойчивы в достижении своих целей, неагрессивны.

При **смешанном** стиле воспитания в результате поддерживается внушаемость, послушание, эмоциональная чувствительность, сдерживается агрессия, но при этом ограничивается простор любознательности, оригинальности мышления, отсутствует безудержная фантазия.

Достаточно ли вы терпеливы и упорны в воспитании подростка? Воспитываете ли вы его с любовью? Умеете ли понять его психологическое состояние? На эти вопросы вам поможет ответить тест *«Оценка стиля воспитания детей»*.

1. Есть ли у вас правило каждый день заниматься с ребенком разбором его проблем?

Да – 5 очков, нет – 1.

2. Есть ли у вашего ребенка собственная территория (комната или выделенный уголок)?

Да – 5 очков, нет – 1.

3. Терпеливы ли вы, когда он проявляет демонстративное поведение, плохо ест?

Всегда – 5 очков, иногда – 3, никогда – 1.

4. Умеете ли вы прощать своему ребенку ошибки, шалости?

Всегда – 5 очков, иногда – 3, никогда – 1.

5. Пользуетесь ли вы телесными наказаниями?

Да, часто – 1 очко, иногда – 3, принципиально нет – 5.

6. Хотели бы вы, чтобы ребенок во всем с вами делился?

Да – 1 очко, иногда – 3, не хочу – 5.

7. Выполняет ли он ваши указания?

Всегда – 5 очков, иногда – 3, нет – 1.

8. Если вы что-то запрещаете, то объясняете ли причину запрета?

Да, всегда – 5 очков, иногда – 3, нет – 1.

9. Требуете ли вы от своего ребенка строгого выполнения домашних и учебных функциональных обязанностей?

Да, всегда – 5 очков, иногда – 3, нет – 1.

10. Знакомы ли вы со специальной психолого-педагогической литературой?

Да, всегда – 5 очков, иногда – 3, нет – 1.

А теперь посчитайте набранные очки.

**От 10 до 23 очков.** Боимся, что вы неверно воспитываете своих детей. И чем меньше вы набрали очков тем в большей мере это проявляется. Если вы в ближайшее время коренным образом не измените методы своего воспитания, вполне может случиться, что ваш ребенок огорчит, будет постоянно огорчать вас или замкнется.

**От 24 до 27 очков.** Ваши взгляды на воспитание в основном правильны, тем не менее вам необходимо проявлять большую работу о ребенке. В противном случае, у вас в конце концов возникнут проблемы в отношениях с вашими детьми.

**От 38 до 50 очков.** Вы заслуживаете большой благодарности, признания как способный воспитатель. У вас достаточно терпения, упорства и любви к ребенку. А это так важно!

Следующий тест *«Надо ли вам что-то менять в стиле воспитания»* поможет оценить вашу эмоциональную связь с сыном или дочерью. На вопросы этого теста можно отвечать «да», «нет», «не знаю».

1. На некоторые поступки ребенка вы часто реагируете взрывом, а потом жалеете об этом?

2. Вы пользуетесь помощью или советами других лиц, когда не знаете, как реагировать на поведение своего ребенка?

3. Ваши интуиция и опыт – лучшие советники в воспитании ребенка?

4. Иногда вам случается доверить ребенку секрет, который вы никому другому не рассказали бы?

5. Вас обижает негативное мнение других людей о вашем ребенке?

6. Вам случается просить у ребенка прощение за свое поведение?

7. Вы считаете, что ребенок не должен иметь секретов от своих родителей?

8. Вы замечаете между своим характером и характером ребенка различия, которые иногда удивляют или радуют вас?

9. Вы слишком сильно переживаете неприятности или неудачи вашего ребенка.

10. Вы можете удержаться от покупки интересной игрушки для ребенка (даже если у вас есть деньги), потому что знаете, что ими полон дом.

11. Вы считаете, что до определенного возраста лучший воспитательный аргумент для ребенка – физическое наказание –

ремень.

12. Ваш ребенок именно таков, о каком вы мечтали?

13. Ваш ребенок доставляет вам больше хлопот, чем радости?

14. Иногда вам кажется, что ребенок учит вас новым мыслям и поведению?

15. У вас конфликты с собственным ребенком?

За каждый ответ «да» на вопросы: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, а также ответы «нет» на вопросы: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 – вы получаете по 10 очков. За каждые «не знаю» вы получаете по 5 очков. Подсчитайте полученные очки.

**100–150 очков.** У вас большие способности к правильному пониманию своего ребенка ваши взгляды и суждения – ваши союзники в решении различных воспитательных проблем. Если этому на практике способствует подобное открытое поведение, полное терпимости, вас можно назвать примером, достойным подражания. Для идеала, вам не хватает одного маленького шага. Им может стать мнение вашего собственного ребенка. Рискнете?

**50–99 очков.** Вы находитесь на правильной дороге к лучшему пониманию собственного ребенка. Свои временные трудности или проблемы с ребенком вы можете разрешить, начав с себя. И не старайтесь оправдываться нехваткой времени или психологическими особенностями вашего ребенка. Есть несколько проблем на которые вы имеете влияние, поэтому постарайтесь это использовать. И не забывайте, понимать – не всегда означает принимать. Не только ребенка, но и собственную личность тоже.

**0–49 очков.** Кажется, можно больше сочувствовать вашему ребенку, чем вам, поскольку он не попал к родителю – доброму другу и проводнику на трудной дороге получения жизненного опыта. Но еще не все потеряно. Если вы действительно что-то хотите сделать для своего ребенка, попробуйте действовать иначе. Может быть, вы найдете кого-то, кто вам в этом поможет. Этим человеком может быть психолог, психотерапевт, консультант, педагог, тренер. Это не будет легко, зато в будущем обернется благодарностью и сложившейся жизнью вашего ребенка.

Младший подростковый возраст сменяется старшим, который называют юностью. Завершается переход от почти взрослого ребенка к почти зрелому взрослому человеку. Многочисленные задачи, которые в юности необходимо решить для развития полноценной личности, можно свести к двум основным проблемам. Первая – достижение социальной зрелости, вторая – формирование самосознания.

В юности человек не впервые вступает в контакт с обществом, но именно в юности он впервые ощущает свои обязанности перед обществом, которое законодательно провозглашает ответственность за поступки, выходящие за рамки, установленные законом. Каким бы адаптивным и способным ни был подросток, он болезненно ощущает и прямое давление общества и опосредованное, передаваемое семьей. Ему приходится нелегко. Требуется выбрать профессиональные ориентиры, сформулировать задачи по достижению стабильного общественного положения. В юности подросток занимается созданием прообраза будущей семьи, впервые выбирая не просто друга, а любовного партнера. Здесь ему на помощь приходит природа. Понятно, что выбор происходит не по законам логики (когда составляется перечень возможных кандидатов, анализируется каждый вариант отношений, а затем выделяется наиболее выгодный), а по законам любви. Но любовь, упрощая выбор партнера, не упрощает ситуацию. Скорее наоборот, любовное чувство обостряет проблему самоопределения, заставляет подростка искать возможности максимального завышения будущих целей. Подросток, вполне согласный на должность среднего сотрудника, приходит к решению добиваться руководящего положения, потому что при этом возрастает его привлекательность для предмета любви. Любовь служит мощным стимулом становления самосознания. И даже если подросток не испытывает любовного подъема, все равно он не может не задумываться – «Кто Я?». Становление самосознания проходит по многим направлениям. Приведем основные из них. Формируется личный внутренний мир интересов, ценностей, мотиваций и потребностей. Осознается необратимость времени, мечты о полетах «на машине времени» отступают. Понимание конечности своего существования вначале пугает, но затем заставляет сознательно и бессознательно составлять план своей судьбы, выразить сюжет жизненных событий. После потрясений, вызванных признанием

реальности будущей смерти, можно без страха подойти к запутанной сфере сексуальности. В подростке дремлет потребность в ласке и нежности, мир насилия ему чужд, как и мир денег (в котором деньги существует ради еще больших денег и власти). Ему приходится включаться в игру жесткого секса и жестких денег и привыкать к правилам игры «чем больше, тем лучше». И наконец, приходит проблема, решить которую подросток, как и взрослый человек, может только сам. Речь идет о проблеме выяснения смысла жизни. Многие люди проживают удачную жизнь, так и не предприняв попытки решить проблему. Быть может, они поступают правильно, обходя проблему, решить которую не могут. Но подросток обязательно сталкивается с проблемой и теряет силы на ее преодоление. Психологи, изучающие подростковый возраст, отмечают его сложность и конфликтность как для самого подростка, так и для его окружения. Э. Эриксон выделил кризис подросткового возраста и определяет его как кризис идентичности, или, иначе говоря, кризис самоопределения. В это время подросток отвечает на вопрос «Кто Я?» применительно к различным жизненным семейным и социальным коллизиям. Он одновременно осваивает множество новых, ранее не опробованных ролей. Чем больше ролей, тем адаптивнее личность, тем наиболее глубоко и полно она приспособлена к постоянно меняющимся жизненным ситуациям.

Где подросток осваивает всевозможные роли, которые ему придется исполнять во взрослом состоянии? У него есть арены семьи, учебного заведения и подростковая среда вне школы. На каждой арене он получает жизненный опыт. Но самый важный тот, от которого зависит будущий успех в обществе, он может получить только вне семейной обстановки. Освоение и апробация новых общественных ролей разворачивается в среде сверстников. И как бы родителям ни хотелось сохранить прежний стабильный уклад жизни, какими бы мудрыми словами они ни потчевали своего отпрыска, арена семьи не заменит испытательного полигона, находящегося вне семьи. На этом полигоне «обкатываются» сильные и слабые стороны личности. Чем сильнее родители препятствуют выходу подростка во внешний мир, тем больше вреда они ему приносят. У него растет отрицание и семьи, и внешней среды, он недополучает опыт, который ему будет нужен во взрослой жизни. Впоследствии, он будет вынужден обретать

необходимый опыт, но уже без опоры на родительскую семью. Помощь родителей заключается не только в обеспечении безопасного убежища от подстерегающих опасностей, но и в моральной поддержке. Внимательное отношение с их стороны ко всем начинаниям, сохранение за подростком права на ошибку, одобрение активного выбора жизненной позиции, подтверждение разрешения на познание мира во всей его широте и противоречивости, облегчает получение ответа на вопрос «Кто Я?».

В настоящее время объявилось немало доброжелателей (большинство из них набирает очки в политической игре), озабоченных избавлением подрастающего поколения от стрессогенных ситуаций. В средствах массовой информации демонстрируют школы, где не ставят неудовлетворительных оценок и где ученики и учителя довольны друг другом. «...Все это было бы смешно, когда бы не было так грустно...» Процесс обучения невозможен без эмоционального напряжения. Запоминается только то, что подкрепляется положительными или отрицательными эмоциями. Только в идеале или в некоей Идиллии люди доставляют друг другу радости и не вызывают друг у друга неудовольствий. В реальной школе, как и в реальной жизни, в целом, отрицательные эмоции доминируют. Естественно, не следует преувеличивать их объем и следует сводить их к минимуму. Но вместе с тем, не следует забывать, что они приносят пользу, потому что лежат в основе обучения. Острые негативные чувства сопровождают подростка, когда он ищет свое место в мире взрослых. Неизбежны неудачи, а то и провалы, это мы в психологии называем опытом. Не все взрослые смиряются с неудачами, а подростку еще труднее убедить себя, что неудачи обязательно сменятся достижениями, если не останавливаться в попытках исправить неблагоприятную ситуацию. Неизбежна простая физическая усталость и психоэмоциональное утомление, которое подросток воспринимает как крушение своей деятельности и как кризис личностных поисков. Кризис юношеской самоидентификации усугубляется ощущением одиночества. Когда подросток запутался в своих чувствах, окружающие перестают его понимать, при этом любое их вмешательство в дела подростка оказывается «невпопад». Родители в период, когда их дети находятся в подростковом возрасте, могут испытывать серьезные трудности при взаимодействии с ними. А у

самых подростков нередко конфликты или ссоры со сверстниками. Они сами проявляют агрессию и могут становиться жертвами насилия. Иногда агрессия возникает на почве сексуальности, будучи связана с соперничеством. Иногда подростки попадают в поле сексуальной агрессии. Принято полагать, что юноши легче девушек переживают последствия так называемых «домогательств», когда становятся предметом сексуального вождения взрослых или сверстников. Реальные наблюдения из клинической практики (Н.М. Лаврова в течение 10 лет заведовала отделением пограничных состояний) показывают, что и юноши и девушки обладают высокой ранимостью. Нельзя допускать, чтобы психическая травма, полученная в юности, стала источником расстройств в будущей взрослой жизни, как это, к сожалению, случается, когда подростковые потрясения вытесняются в сферу бессознательного.

Наиболее типичен случай с подростком Н. (возраст 16 лет). Ухудшение состояния пациента было отмечено в течение последнего месяца перед госпитализацией. Из анамнеза следовало, что наследственность нервно-психическими заболеваниями не отягощена. После окончания 8 классов школы поступил в колледж, где учился посредственно. В колледж ездил из пригорода и тратил на дорогу около 5 часов в сутки. В конце учебного года стал жаловаться на вялость, усталость. В тот же период времени обострились конфликтные отношения с соучениками, которые насмехались над ним и унижали его. После драки, в которой получил легкие телесные повреждения, отказался ходить в колледж. Н. постоянно ощущал сниженное настроение, тревогу и страх, его преследовали идеи неполноценности и виновности, не оставляли суицидные мысли, создавшаяся ситуация казалась ему катастрофичной. После оценки состояния Н., его госпитализировали в отделение пограничных состояний, поставили диагноз астено-депрессивный синдром и назначили комплексное лечение: фармакотерапию (антидепрессанты – деприм, ноотропная терапия – ноотропил парентерально, седативная терапия – феназепам, витамины), а также массаж, физиотерапию. После нормализации эмоционального состояния, когда на фоне ровного настроения исчезли тревога и суицидные мысли, провели курс индивидуальной (рациональной) психотерапии, который продолжался 2 недели. Затем в течение 2 недель больной проходил курс

интенсивной интегративной групповой психотерапии, в процессе которой отрабатывал осознание ценности и уникальности собственной личности, формировал решение принять ответственность за свою судьбу и свое эмоциональное состояние, расширял паттерны поведенческих реакций, изменилось отношение к семье и семейным отношениям. В результате психотерапевтических воздействий у пациента выработалась адаптивная стратегия поведения, укрепилось желание продолжить обучение в колледже, появились реальные планы на будущее, улучшились взаимоотношения с родителями. Тренировка коммуникативных навыков, осуществленная в курсе психотерапии, обучила преодолевать препятствия при контактах с людьми. Продолжительность этапного лечения составляла 45 дней. Достижение успеха восстановительных мероприятий, по всей видимости, обусловлено оптимальной тактикой, ориентированной на коррекцию эмоционально-мотивационной адаптивности и нормализацию центральной неспецифической регуляции.

Нарисованные картины подросткового кризиса создают мрачное ощущение. И это при всем при том, что в картине не достает множества неприятных моментов. Не будем завершать картину. Обратимся лучше к вопросу, как с наименьшими потерями выйти из кризиса, вызванного идентификацией подростка. Что могут сделать родители, чтобы семья вышла из кризиса победительницей, а не потрепанной и ослабленной.

После чтения складывается впечатление, что любое действие родителей приводит к отрицательному результату. Кажется, «куда не кинь – всюду клин». На самом деле, наоборот, в большинстве случаев семью ждет положительный исход. Подросток ценой проб и ошибок, ценой собственных положительных и отрицательных эмоций преодолевает трудный этап личностного становления. Залогом уверенности в положительном исходе служит пример множества поколений людей. Природа дает каждому человеку стимул развития и заставляет искать свое место в мире. Не надо ему мешать. Попытки родителей оградить свое чадо от естественных стрессов создают препятствия подростку. Хорошо известно, что, убегая от переживаний самоидентификации, личность тормозит свое развитие. А если спрятаться, то можно откатиться назад.

Родители, переполненные чувствами любви и заботы, вряд ли ожидали, что им посоветуют не мешать подростку. К сожалению (жалко родителей с их настойчивыми и неостребованными чувствами), в большинстве случаев родителям отводится место благодарных зрителей. Далее надо сделать оговорки, чтобы высказанное мнение не выглядело слишком крамольным. Подросток (как и взрослый человек) нуждается в наставнике и контроле, родители согласно Семейному кодексу РФ несут ответственность за своего ребенка. Если бы у нас было время, мы бы рассмотрели закономерности обучения. Есть несколько типов обучения: обучение по принципу «проб и ошибок», есть обучение с наставником, есть обучение как самостоятельное познание, а также – обучение как запечатление (В. Лавров). Было бы хорошо, чтобы подросток относился к отцу или матери, как к наставнику. Но, увы! Такое бывает не часто. Реальность показывает, что по мере взросления ребенок разрывает зависимость от родителей и начинает критически к ним относиться. Закрывается перспектива наставничества со стороны родителей. Нужен внешний достойный наставник. Мудрые родители могут подобрать такого, зная интересы своего сына или дочери.

Авторы сознательно обращают повышенное внимание на ненавязчивость воспитательных мер. В завершение рекомендаций несколько слов о ситуации, когда родители не имеют права на пассивное наблюдение. Предполагаем дальше специально поговорить о наркотической опасности, о зависимости от игр и гаджетов. Есть еще другие опасности для психического и соматического здоровья. Когда такие опасности возникают, бывает мало «здорового смысла» родителей, необходимы квалифицированные защитники здоровья. Задача родителей не пропустить опасный момент. Если между родителями и детьми существует взаимное доверие, то семья не упустит этот момент.

## Глава 5

# Любовь, семья и эволюция

Тема любви звучала и звучит в самых невероятных интерпретациях. Поэтому, начиная разговор о любви, необходимо пояснять, о природе какого явления идет речь, иначе не избежать недоразумений. Первое недоразумение, обычно, возникает сразу же, как только произносится слово «любовь», потому что редко разделяют любовь – чувство и любовь – эмоцию. Чувственные любовные переживания – это особая атмосфера над твердью эмоции. Романтические настроенные поэтичные натуры, воспитанные на высоко художественных произведениях, получившие от природы неумный темперамент, чувствуют иначе, нежели примитивная личность, с одной стороны, не знакомая с достижениями духовной культуры, а с другой стороны, не способная воспринять гамму чужих ощущений. Если в душе человека нет таких струн, которые отвечают на звуки другой души, то такой человек не услышит мелодию, какой бы она ни была трогательной. Можно яснее представить различие эмоции и чувства, если обратиться к боли. Эмоция – боль представляет собой наследственно запрограммированную реакцию на действие фактора, угрожающего целостности организма. А переживают одну и ту же боль люди не одинаково. Более того, один и тот же человек по-разному ощущает боль в зависимости от настроения. Каждый может вспомнить, как отступала сильная боль в момент высокой ответственности, а потом вновь становилась нестерпимой. Болевое чувство менялось, а эмоция-боль оставалась неизменной, потому что организм не успевал справиться с повреждающим фактором.

Не будем ввязываться в дискуссию о том, что «бесчувственные» отравляют нам жизнь, и те, кто не чувствителен к боли, являются кандидатами в преступники, так как их не останавливает сострадание к потерпевшим. Они понятия не имеют о чужих переживаниях, поскольку не имеют собственных. Проблема равенства и неравенства людей сопряжена с политикой – этого нам только не хватало! Авторы, посвятив себя проблемам семейной системы, отрекаются от политиков, еще только приблизившихся к теории системности

общественных процессов (к пониманию того, что одно хорошее дело может обернуться трагедией, потому что разрушает целостность общества), но не совершивших прорыв к пониманию того, что семья является одновременно и ячейкой общества, и его моделью.

Нам важно не то, как разделить людей на чувственных и бесчувственных, а то, как объединить их, несмотря на пропасть, разделяющую их ощущения. Важно обратить внимание на индивидуальность и неповторимость собственных и чужих ощущений. Мы полагаем, что понимание бесконечного многообразия собственных чувств, осознание неизбежного несовпадения собственных чувств при изменении настроения и жизненной ситуации, не говоря уже о чувствах разных людей, поможет трезво и спокойно взглянуть на события, казавшиеся драматическими. Сплошь и рядом семейный консультант слышит: «Я ему про Фому – а он мне про Ерему! Я ему жалуясь – а он смеется! Я кричу, надо действовать – а он отвечает, перемелется мука будет. Как жить с таким человеком? Надо что-то делать!». По всей видимости, в такой ситуации, о которой идет речь, делать ничего не надо. Хорошо бы успокоиться и поразмыслить о путях взаимопонимания.

После того как уяснили отличие эмоции от чувства, переходим к эмоциям. Достоверно известно, что есть положительные и отрицательные. Попытка пересчитать их подробнее дает разные результаты. Одни классификаторы перечисляют четыре, другие видят десять, некоторые насчитывают двести. Все классификаторы уверены, что отрицательных эмоций больше чем положительных и обращают внимание на то, что отрицательные накапливаются и суммируются, а положительные, как это ни печально, не только не накапливаются, но и не запоминаются. Вопрос о числе эмоций, несомненно, интересен, но оставим его. Важно, что все эмоции задаются наследственно. Закрепив эмоции генетически, эволюция существенно повысила вероятность выживания. Наличие стандартной программы поведения сводит к минимуму время подготовки организма к выполнению действия. Возьмем все тот же пример с опасностью. На ее появление надо реагировать мгновенно. Не надо быть физиологом, чтобы представить набор перестроек в кровоснабжении, дыхании, метаболизме во всех органах, а также в психике, сфокусированной на опасности. Включение эмоции производит одномоментную настройку всех систем

организма. Если бы организм последовательно, как это делает пилот, включающий системы самолета перед полетом, настраивался перед бегством, не долго бы ему удалось пожить. Следующий выигрыш от стандартизации эмоциональных реакций был достигнут в сфере информационного общения. Благодаря стандартизации эмоций, мы редко заблуждаемся по поводу того, какие эмоции возбуждаем в собеседнике. Он может долго доказывать вам, что испытывает только добрые дружеские чувства, но о том, правда это или нет, узнаете по выражению глаз, мимике, жестам, по расположению его тела в пространстве... Если бы у нас сохранилось древнее обоняние, почували бы по запаху его настроение.

Очень хотелось бы поговорить об умении артистов-лицедеев передавать эмоции. Кого они хитро обманывают? Себя, заставляя переживать эмоции, которые не связаны с реальностью, или зрителя, симулируя ощущения в отсутствие реальной эмоциональной жизненной ситуации? Гениальный Станиславский открыл многие секреты перевоплощения, обучая артистов игре, но загадки выдающихся артистов, у которых одно движение тела более эмоционально, чем длинная тирада бездарности, остаются тайной и для зрителей, и для профессионалов. Камнем преткновения в театре всегда была и будет любовь. На ней проблемы театра и семьи замыкаются. Оба (и театр и семья) ведут свое собственное исследование. Но долго поговорить не удастся, потому что нельзя удаляться от семьи, к проблемам которой театр подходит очень прямолинейно и механистически, следуя за драматургами, не многие из которых достигли успеха в созидании собственной гармоничной семьи.

Рассматривая любовь как одну из ключевых эмоций личности и семьи, стремимся понять ее природу, раскрывая целесообразность и прослеживая логику эволюции, которая выстраивала и закрепляла ее в наследственной структуре. Кратко рассмотрим эту логику. Первое, что сделала эволюция, как и любой организатор перед началом работы – сформулировала цели и этапы достижения цели. На первом этапе закладки эмоционального фундамента эволюция использовала потребности. Человек снабжен набором потребностей, их удовлетворение является целью его деятельности. Потребность заставляет сформулировать мотивацию – программу действий по

удовлетворению потребности. Каждая такая программа подразумевает широкий набор вариантов. Интеллект в процессе дискурса анализирует успех каждого варианта и останавливается на самом выгодном. И все было бы хорошо, если не надо было торопиться, а ошибка оборачивалась безобидным порицанием, а не гибелью.

Подойдя к определению эмоций, учли тот факт, что для выживания необходимы жестко заданные стандартные программы действий в стандартных жизненно важных ситуациях. Эволюция постаралась снабдить человека такими программами. Именно эти программы есть не что иное, как эмоции. Благодаря им не приходится размышлять, как выгоднее поступить, когда возникла опасность. Надо бежать от нее... Возникает страх, сильнее бьется сердце, кровь перераспределяется от внутренних органов к ногам и легким, зрение различает только то, что относится к опасности... Здесь можно вспомнить и о любви. Она помогает остановиться на партнере без чрезмерного мудрствования и траты времени.

Эволюция позаботилась о том, чтобы не возникала конкуренция и путаница в мотивациях и эмоциях, и назначила им разную ценность. Рассмотрение шкалы ценностей с учетом индивидуальных особенностей уведет в отдаленные области психологии. Для продолжения рассуждения нужна не вся шкала, а только то, что составляет главную ценность. Такой ценностью является потребность продолжения рода и самовоспроизведения.

Что нужно делать, чтобы удовлетворить потребность, каждый знает из наследственного опыта. Например, следуя его указаниям, человек ищет воду, чтобы утолить жажду. Со временем убеждается, что жажда утоляется и другими напитками, и узнает, где и как их получить в каждой конкретной ситуации. Психологические потребности возникли в качестве производных биологических потребностей. По всей видимости, стремление к доминированию в обществе, к достижению высокого общественного статуса не возникло само по себе, а стало производным от биологической потребности животного занять место вожака в стае и тем самым резко повысить вероятность продолжения рода. У самцов-вожаков увеличивается количество доступных самок, а у самок, занявших лидерское положение в стае, возрастает собственная безопасность и защищенность потомства. Руководствуясь потребностью высокого общественного статуса, примитивный человек

добивается его, демонстрируя мощь собственного кулака и объем кошелька. Мы все мечтаем о времени, когда, руководствуясь той же потребностью, цивилизованные сограждане перейдут к использованию интеллекта и мощи своих душевных качеств для достижения так называемого «авторитета» в обществе. А пока многие из наших соплеменников остаются в неведении, каким образом завоевать расположение партнеров и какие действия предпринять, когда расположение завоевано.

Предаваясь мечтам о временах победы интеллектуальных и духовных качеств над биологическими не собираемся преуменьшать значение наследственной информации. Много лет ребенку, подростку, молодому человеку приходится обучаться на собственном и чужом опыте, чтобы ощутить себя полноценным человеком, но это не значит, что эволюция была несправедлива к человеку и задержала его становление, не снабдив нужными знаниями. Она не ошиблась и не пожалела. Если бы дала больше, то мы не смогли бы адаптироваться к новым законам или новому коллективу, потому что держались бы древних норм поведения. Новые открытия отодвигают время возникновения человека как биологического вида. Если раньше речь шла о человеке, существующем тысячи и десятки тысяч лет, то теперь открываются процессы длительностью в тысячи тысяч лет. Соответственно, надо вообразить, к каким обстоятельствам готовился наш исходный предок, и какими бы обладали знаниями, если бы эволюции закрепила их на заре становления человека разумного. У нас, благодаря наследственности, есть четкие, но минимальные по объему информации, поведенческие инструкции. Это только в идиллической истории пастушков и пастушка не ведали, к чему их ведет любовь, и потребовалась опытная женщина, чтобы вразумить возлюбленных, не испорченных соприкосновением с низменными страстями. Обычный человек по наследству получает знания по поводу и сексуального общения, и семейного поведения. В процесс становления личности эти знания могут вступить в конфликт с воспитанием. А если учесть, что воспитанием занимаются и средства массовой информации, и школа, и семья, и улица, и случай, то не вызовет удивления высокая вероятность конфликтов.

Здесь рассуждение о логике эволюции вплотную приблизилось к семье и к секрету включения любовной эмоции. Представим себе

состояние взрослеющего человека. Есть потребность продолжения рода, на сознательном и бессознательном уровнях психики отработана программа действий. Он имеет представление, как завоевать и удержать партнера, и создал идеальный образ возлюбленного. Нужен только ключ и поворот ключа, чтобы запустить программу. Любовная ситуация и появление ключевого образа снимают предохранитель с заготовленной эмоции, она выстреливает – и на человека обрушивается лавина чувств, переживаний и сомнений.

Давайте здесь на минуту остановимся. Первый вопрос простой. Действительно ли для любви мало ключевого образа, а нужна еще ключевая ситуация? Ответ не вызывает сомнений. Сошлемся для подтверждения на последние данные. Судя по материалам прессы, во многих компаниях, особенно, в американских и индийских фирмах, а также в израильской армии, не принято разделять сотрудников по мужской и женской принадлежности. Если будет замечено, что кто-то подчеркнуто относится к сослуживцу с учетом его половых особенностей – неприятностей не избежать. Какая уж тут любовь... Второй вопрос сложнее. Может ли существовать любовь-эмоция без любви чувства? Для того чтобы ответить, вспомним о боли: есть болевое воздействие, есть эмоция боли, а чувство боли то исчезает, то становится нестерпимым. По всей видимости, то же самое с любовью, любовь-эмоция не исчезла, а любовные ощущения «остыли». Человек сокрушается, что «любовь прошла», принимает решение окончательно разорвать бывшие любовные отношения, а через некоторое время нахлынувшие чувства превращают ошибочное решение в трагедию, потому что не удастся восстановить разрыв.

После того как завершили определение любви и проследили логику ее становления, можно двигаться дальше и обратиться к задачам, решаемым эволюцией с помощью любви. Одна из таких задач – создать проход, по которому партнер мог бы беспрепятственно преодолевать барьер безопасности. Давайте вспомним, что каждый человек имеет вокруг себя зону безопасности и агрессивно реагирует на попадание в эту зону чужеродного объекта. Психологи называют это границами. Если быть точным, то зона разделена на много уровней. О существовании самых отдаленных никто не задумывается, пока не получит угрожающей информации. Например, если сообщить, что в пределы Солнечной системы вторгся неизвестный объект,

напоминающий огромный космический корабль, то человек на Земле испытывает агрессию по отношению к незванным гостям, хотя никогда до сих пор не верил в существование инопланетных цивилизаций. Чем ближе граница зоны безопасности, тем сильнее противодействие агрессору. Самая близкая зона личной безопасности соблюдается с максимальной тщательностью.

Любовь открывает проход в барьере, окружающем ближайшую зону. Единожды открытый проход в дальнейшем может закрыться. Для того чтобы этого не произошло, и чтобы поддерживать постоянный свободный доступ партнера, любовь изобрела разрешительный сигнал. Сигнал, с помощью которого зафиксировано разрешение на проход в любое время, не является секретным. Все хорошо знают, что выбрано символом разрешения на проход. Одни человек прикасается к другому и получает разрешение на проход или не получает, когда тот другой быстро отодвигается в сторону. Простое первое прикосновение к руке любимого несет огромный заряд переживаний (кто сомневается – перечитайте «Героя нашего времени» М.Ю. Лермонтова). Символом дальнейшего расширенного преодоления барьера безопасности стало прикосновение губами. По чувствительности они превосходят пальцы рук и воспринимают очень тонкие движения и колебания объекта, к которому прикоснулись. Поэтому информация, получаемая губами и передаваемая с помощью поцелуя, превосходит простую символику безопасности, когда люди протягивают навстречу друг другу ладонь, демонстрируя отсутствие в ней оружия и обмениваясь рукопожатием. Впрочем, поцелуй поцелую рознь, особенно, если включается язык, еще более чувствительный, чем губы. Мы говорим о «горячем», «холодном», равнодушном поцелуе... Индусы изобрели язык поцелуев применительно к сексуальному ритуалу. У нас нет намерения рассмотреть многообразие чувств, передаваемых поцелуем. Решаем простую задачу – отметить поцелуй как сигнал углубляющейся близости людей. Кроме того, обращаем внимание на целесообразную природу поцелуя, обеспечивающего близость сексуальных партнеров.

В недалеком прошлом исследователи наблюдали у некоторых народов Африки обычай, в знак особого расположения кормить близкого человека пережеванной пищей, которая передавалась посредством руки или прямо изо рта в рот. Вполне вероятно, что в древние времена подобный обычай был и у наших предков. Акт

кормления отмечал тесную близость двух людей и готовность оказывать всемерную поддержку. Поэтому предполагается, что прикосновение губ во время поцелуя – это пережиток древнего обычая, символизирующий акт кормления. В пользу предположения свидетельствует то, что целуем не только сексуального партнера, но и близких людей, а с особым чувством – маленьких детей.

Помимо барьера психологической безопасности, существующего в виде воображаемой ограды вокруг пространства вблизи нашего тела, есть еще барьер физиологической безопасности. Его не требуется воображать, чтобы увидеть, так как он существует в реальности. Речь идет о кожном покрове, обеспечивающем физическую неприкосновенность нашей внутренней среды, и об иммунной системе, агрессивной ко всем чужеродным проникновениям вглубь организма. В процессе поцелуя иммунные системы двух людей сходятся и знакомятся друг с другом, привыкают друг к другу и постепенно уничтожается взаимное отторжение. Именно поэтому у сексуальных партнеров практикуются продолжительные поцелуи, которые подготавливают два организма ко взаимному проникновению в момент интимной связи. Такие поцелуи не имеют смысла и поэтому отсутствуют между близкими людьми и родственниками, не вступающими в интимный контакт.

Далее обращаем внимание на то, что любовь, открыв проход возлюбленному сквозь барьеры безопасности, одновременно укрепляет барьер для других. Тем самым эволюция прекращает поиски партнера и упрощает задачу выбора наиболее достойного кандидата на роль супруга. Влюбленный концентрирует свое внимание на одном человеке и ему неприятно думать об иных претендентах на его сердце. Он не представляет себе близость с посторонним и испытывает брезгливость, если это посторонний прикасается. Именно любовь побуждает к глубокому длительному поцелую, и нередко юные влюбленные воспринимают половой акт как этап все более глубокой близости и стремятся к этой близости под влиянием любви, а не по указанию сексуального чувства. Отсюда следует, что ранняя беременность не всегда свидетельствует об испорченности молодых людей. Следует винить «злокозненную» эволюцию, не позаботившуюся о соблюдении приличий, и конечно, родителей юных влюбленных, прозевавших момент любовного соития. Обвинения в

адрес эволюции, конечно, не серьезны. Она старательно выстраивает любовную провокацию, побуждая влюбленных ко все более и более глубокой близости, максимум которой достигается их слиянием в родившемся ребенке.

К сожалению, и здесь нужна оговорка. Ранее общество совершенно игнорировало продажных женщин, относя их в своеобразной психической патологии. Зато в настоящее время такие женщины не могут пожаловаться на недостаток внимания, поэтому их любовные переживания становятся достоянием прессы. Большинство женщин, зарабатывающих деньги в сфере сексуальных услуг, презирают своих клиентов, оправдывают себя тем, что заняты тяжелым опасным физическим трудом, и не получают сексуальных удовольствий с клиентом. Они надеются, что в один прекрасный момент перестанут зарабатывать таким образом и создадут гармоничную семью, подогретую их профессиональными навыками. Некоторые из них утверждают, что влюбляются. Возлюбленному говорят то же, что твердят себе, чтобы успокоить тревогу: «Грязь только сверху, а не внутри. Изменятся к лучшему условия жизни, смоемся грязь...» Нас здесь интересует вопрос не об отмывании продажных женщин, а о том, пропадает или нет у продажной влюбленной женщины избирательность к сексуальным партнерам. Оказывается, что избирательность проявляется, возлюбленный становится все более желанным, а клиенты все более ненавистными. То есть, избирательность можно отнести к универсальным свойствам любовного состояния.

Современные генетические наблюдения, посвященные исследованиям избирательности, позволяют предполагать, что возникновение любовной эмоции предопределяется не только культурой, традициями и жизненными обстоятельствами, но и регулируется информацией, передаваемой по наследству. По всей видимости, предки приготовили потомкам ориентиры для поисков своей «половины». Понятна заинтересованность предков в здоровых потомках. Поэтому поддается объяснению причина, почему любовная эмоция получает и психологические ориентиры и физиологические. Ни для кого не секрет, что низкорослые люди легко впадают в любовную лихорадку, вызванную высоким ростом партнера, а мысли брюнетов нередко озабочены проблемой, натуральный или не

натуральный цвет волос у знакомой блондинки, посеявшей сомнение в душе. Разгадать секрет помогают генетические данные о том, что ребенок получает существенную фору, если его родители далеко расходятся по своему геному. То есть, эволюция, стремясь к оздоровлению нового поколения, должна была позаботиться о разделении предыдущего поколения по генетическим признакам. Используя любовь как инструмент, эволюция подбирает родителей будущему ребенку. Сказанное подтверждается серьезными исследованиями и той интерпретацией, которую получают результаты исследований. В частности, Прасковья Кынева в публикации «Любовь – генный продукт» в [ruskayagazeta.com](http://ruskayagazeta.com) в 2005 году, выражает мнение, что наследственность дает человеку любовные ориентиры и удерживает от постоянной смены партнеров всякий раз, как только появляется претендент чуть-чуть лучше, красивее, умнее, моложе или сексуальнее. Уже появилась отрасль науки, названная психогенетикой. Осталось подождать ее достижений в области объяснения психических явлений.

Говоря о любви к сексуальному партнеру, связали ее с детородной потребностью. Но в обиходе любовью называют все эмоции, прокладывающие проходы в барьере безопасности. Любят родителей, соратников по борьбе, друзей, детей, работу... В принципе, любовь может распространяться на домашних животных и даже на неодушевленные объекты. Любовь определяет способность человека сопереживать и составлять вместе с кем-то единое целое. Когда провозглашают, что Бог есть любовь, то это вполне соответствует приведенному выше пониманию любви как слияния воедино с идеей, руководящей обществом.

По всей видимости, у читателя, собиравшегося узнать о природе любви, чтобы оценить собственные чувства, может возникнуть недовольство: «Зачем мне лишний раз говорят о сложности жизни? Я и так давно запутался в сложностях, мне бы найти путеводную нить. Сказали бы лучше, как мне понять, влюблен ли я, в какой степени и что делать со своей любовью».

## **Тест влюбленности**

Для того, чтобы получить представление о своем любовном состоянии, следует обратиться к *трем показателям*.

Необходимо вначале подвергнуть анализу свою любовную мотивацию, затем – выраженность любви – эмоции и, наконец, то чувство любви, которое переживаете.

***Первый показатель*** – выраженность любовной мотивации.

- Вы считаете, что наступил возраст вступления в любовную связь, мечтаете о гармоничных отношениях с любимым человеком, но не уверены, что существует «настоящая» любовь. Получите **0 баллов**.

- Вы полагаете, что очень привлекательны в сексуальном плане, способны на сильную любовную страсть, но откажетесь от любви, если она не встретит должного ответа. Получите **1 балл**.

- Вы уверены, что ваша любовь принесет вам счастье, любимый обязательно поймет вас, изменит свое отношение к миру под вашим влиянием. Поставьте **2 балла**.

- Вы не сомневаетесь, что достигнете гармоничных отношений с любимым человеком, лучше с тем, кого любите сейчас, но, быть может, и с другим, более достойным, которого встретите в будущем. Вы уверены, что создадите крепкую семью с хорошими детьми. Поставьте **3 балла**.

- Вы ясно представляете себе, что связь с любимым сопряжена с изменением положения в семье и обществе, при этом надеетесь, что окружающие вас люди будут содействовать вашей любви. Поставьте **4 балла**.

- У вас нет сомнений, что вас ожидают большие потрясения и ряд потерь, потому что изменятся отношения с родителями, родственниками и друзьями, возникнет долг перед любимым и будущими детьми, но вас это не пугает. Поставьте **5 баллов**.

Выберите наиболее подходящее заявление и получите оценку любовной мотивации в баллах.

***Второй показатель*** любовного состояния – степень выраженности любовной эмоции.

- Если вы полагаете, что, скорее всего, измените свое отношение к любимому, когда убедитесь, что кто-то более достоин вашей любви, то

поставьте **0 баллов**.

- Если вы считаете, что на вашу любовь сможет повлиять мнение проверенных друзей – поставьте **1 балл**.

- Вы не сомневаетесь, что любимый обладает четко выраженными достоинствами, но, тем не менее, вы иногда сравниваете его с другими людьми и видите, в чем ему следует совершенствоваться. Заслужили **2 балла**.

- Когда вы находитесь вместе с любимым, то ваше внимание полностью фокусируется на нем и не замечаете тех, кто мог бы составить ему конкуренцию, но в его отсутствие отмечаете привлекательные черты других людей и сожалеете, что такие черты отсутствуют у любимого. Получите **3 балла**.

- Вам неприятно думать, что есть другие люди, которые могли бы составить конкуренцию вашему любимому, вы готовы пожалеть своих друзей, которые равнодушны к вашему любимому. Поставьте **4 балла**.

- Если у вас нет сомнений, что жизнь сделала подарок, познакомив с любимым человеком, и вы постоянно советуется с ним, когда он рядом, или воображаете его мнение, принимая решения в его отсутствие, поставьте **5 баллов**.

Выберите вариант и оцените свою любовную эмоцию в баллах.

**Третий показатель** – выраженность любовного чувства.

- Если вам приятно вспоминать о предмете любви, но легко забываете о нем, занимаясь ответственной работой – поставьте **0 баллов**.

- Представьте, что идете по улице, случайно встретили любимого, проводили его взглядом и не подошли к нему, потому что он не заметил вас – поставьте себе **1 балл**.

- Если вам сладостно вспоминать о своем любимом, но спокойно засыпаете, поборов желание позвонить ему по телефону – поставьте себе **2 балла**.

- Вы снисходительно вспоминаете о человеке, который раньше возбуждал ваши любовные чувства, сравниваете новые чувства со старыми и получаете удовлетворение, убеждаясь в преимуществе новых чувств. Поставьте **3 балла**.

- Вы хотите как можно чаще встречаться с любимым, потеряли интерес ко всякого рода «мальчишникам» или «девичникам», знакомые отмечают, что вы последнее время «похорошели». Получите **4 балла**.

- Если вы то испытываете острое чувство счастья, когда вспоминаете, что скоро увидите его, а то, наоборот, Вас бросает в холодный ужас при мысли, что со временем он уедет далеко и будет невозможно с ним видеться – поставьте **5 баллов**.

Выберите наиболее подходящий вариант и получите оценку своих любовных чувств.

**Оцените результат теста.** Сложите оценки, сумму разделите на три, – получите результат своего любовного состояния.

Если результат превосходит 3,5 балла, то вам следует всерьез задуматься, потому что открывается счастливая перспектива будущей жизни с любимым. Если результат меньше 3,5, но больше 2,5 баллов, вам лучше не торопиться с принятием жизненно важных решений и посмотреть, как изменятся настроения. Если же результат меньше 2,5 баллов, вы можете спокойно ждать, быть может, счастье вас караулит за следующим поворотом событий.

Учтите, что вы просили упростить ситуацию, и результат максимально ее упрощает. На самом деле, возможна только приблизительная объективная оценка вашего любовного состояния на основе мотивации, эмоции и чувства. Быть может, возникнет вопрос, кому мужчине или женщине предназначен тест. Тест предназначен и для свободных мужчин, и для свободных женщин, но им могут воспользоваться и супруги, если у них возникает сомнение в своей любви.

Вооружившись основными представлениями о природе эмоции, продолжаем перечислять семейные задачи, решаемые любовью. Естественно, здесь не претендуем на всеобъемлющий охват таких задач, а отмечаем лишь наиболее трудные.

Возьмем одну из таких задач – борьба с соперниками за любимого. Несомненно, что в основе борьбы лежит чисто биологическая мотивация. Любимого стремятся сохранить и привлечь всеми доступными способами. Самый радикальный – уничтожить соперников. Неплохо напугать соперника, и прогнать его подобра-

поздорову. Благородный человек стремится возвыситься над соперниками, добиваясь общественного признания, продвигаясь по карьерной лестнице вверх, в то время как подлый плетет интриги и строит козни сопернику, избегая открытого столкновения.

Любовная эмоция цементирует семью не только тем, что дарит супругам радость взаимного общения. Она заставляет заботиться о ближних. Впрочем, заставляет – не то слово. Если человек делает другому подарок, только потому, что ему это приятно, и он, встретив благодарность, испытывает гораздо большее удовольствие, нежели потратив деньги на себя, разве это принуждение? В гармоничной семье процветает взаимопомощь не потому, что кто-то кого-то принуждает, а потому, что любовь награждает чистой радостью заботу о близком человеке.

Развивая мысль о любви-эмоции как о программе поведения, заготовленной эволюцией, не имеем в виду ограничивать ее только рамками семьи. Обращаем внимание на то, что любовь-эмоция приносит плоды, плодами пользуется и семья, и все общество. Авторы не настолько приземлены, чтобы настаивать на мнении, что такими плодами являются только дети, рожденные в любви. Созданное художественное произведение, построенный дом или выращенное дерево вполне можно считать плодом любви, если человек взялся за дело под влиянием эмоции любви.

Для того чтобы быть правильно понятым, необходимо привести еще одну оговорку. Рассматривая отдельно эмоцию любви и любовные чувства, вовсе не собирались разделять их. Одно без другого не существует, они неразрывны, хотя их нервный субстрат не одинаков. Здесь речь не идет том, чтобы приземлить самое высокое человеческое чувство, а о том, чтобы разобраться в смысле этого чувства. При всей его возвышенности, оно обусловлено самым реальным смыслом, отражает и обеспечивает развертывание любовной эмоции. А та, в свою очередь, еще более целесообразна, потому что является инструментом объединения людей для выполнения функции воспроизводства поколений.

Почему-то принято полагать, что возвышенные чувства, романтика и логика противоречат друг другу, что любовь подчиняется особым неведомым законам, а здравый смысл не способен их понять... Это совсем не так ни для романтики, ни для любви. Например, великие

романтики, в литературе И. Гете, а в музыке В. Моцарт и Л. Бетховен, были реалистами в жизни, их практичность хорошо известна из истории. Если человек способен на сильную любовную страсть, то это вовсе не значит, что он лишен здравого смысла и проиграет в серьезном деле равнодушному прагматику, как раз наоборот, страстные люди гораздо чаще выигрывают.

Вопрос о том, как связан чувственный потенциал человека с его деловыми качествами нас мало интересует, хотя сам по себе вопрос является одним из основных в теории личности. Здесь интересно другое – как запускается любовь, можно ли предсказать ее рождение, ее развитие и смерть?

Пытаясь разобраться с любовным чувством, переходим к природе, продуктом эволюции которой является человек. Можем ли мы думать, что природа наделила человека способностью любить только ради того, чтобы развеять его скуку? Можем ли мы думать, что птицы начинают петь по той же причине – от переполнения любовных чувств? Ни один здравомыслящий человек не верит в птичье любовное вдохновение, но не перестает восхищаться пением птиц. Кстати, специалисты спорят о природе птичьего пения. Одни полагают, что пение помогает птицам находить друг друга в пространстве леса, но птицы не перестают петь и тогда, когда нашли партнера и когда рискуют привлечь хищника. Другие орнитологи отмечают, что пение способствует выполнению физиологических функций организма. Движение воздуха во время пения охлаждает семенники самца и прямо связано с детородной функцией, а не косвенно через эмоциональную сферу.

Для того чтобы продолжить рассуждение о природе любви, необходимо представить модель любовной ситуации – те силы, которые ее создают. Ситуация формируется за счет двух механизмов, которые по-разному ориентированы. Оба они имеют рациональную природу, каждый из них отлажен эволюцией для включения любви в благоприятной и неблагоприятной любовной ситуации.

Первый механизм работает в благоприятной ситуации, когда вокруг есть некоторое множество кандидатов. Механизм обеспечивает отбор наиболее достойных, поэтому начальные требования к партнеру у всех людей соответствуют тому идеалу, который создан заранее. Молодой человек ищет принцессу или девушку, похожую на нее, а девушка

ожидает принца или другого сильного и могущественного человека. Второй механизм включается при отсутствии выбора. Понятно, зачем он нужен. Благодаря ему не тратится время на бесперспективный поиск достойного кандидата, соответствующего идеалу. Бытующие в народе пословицы: «Любовь слепа», «Любовь зла – полюбишь и козла» относятся ко второму механизму. Дело не в том, что козел может быть идеалом, а в том, что реальный образ приближен к идеалу, и ему обеспечен проход сквозь барьер личной безопасности. Эволюция «надеялась», что два механизма будут действовать заодно – так оно чаще всего и бывает, влюбляются в того, кто более всего соответствует идеалу. Но тогда, когда нет выбора, мудрая эволюция включает на полную мощь второй механизм. Удивляться не приходится. Мы знаем о силе запечатлевания (так называемого импринтинга), когда новорожденное животное может принять за родителя любое животное, оказавшееся рядом. Подобным образом второй механизм запечатлевает любовь партнера, когда пришла пора искать свою «вторую половину».

Пройдет время, несоответствие реального образа и идеала, возможно, погасит чувства, сопровождавшие любовь-эмоцию, но к тому моменту должна возникнуть «привязанность», привыкание, поскольку партнеры не просто существуют рядом, а занимаются общей деятельностью и неизбежно согласуют свои интересы.

Можно долго спорить и перебирать мнения относительно сути любви, высказываемые психологом, педагогом, историком, художником, композитором, писателем, а также просто образованным или мало образованным человеком с той или иной степенью развития интеллекта... Что касается авторов, то они полагают, что в основе любви (а также самой психики, которая имеет множество калейдоскопически меняющихся состояний) лежат вполне реальные общебиологические закономерности. Эти закономерности являются общими для мозга и психики. Было бы варварством упрощать психику до уровня нейрофизиологии и биологии, но хотим мы того или не хотим, в фундаменте психики лежат, прежде всего, биологические и, в частности, нейрофизиологические процессы.

Далее возвращаемся к основной теме – любви в семье. Что делать, когда оба супруга говорят, что любви между ними нет? Давать ответ надо так же осторожно, как решать спор сторонников и противников

смертной казни опасных преступников. С одной стороны, один человек не имеет право лишать жизни другого, но с другой стороны, общество имеет некий материальный предел сострадания. Умирают люди, которые могли бы жить, если бы в обществе нашлись деньги для дорогостоящих операций. Общество сожалеет, но признает свою слабость. И вместе с тем, тратит огромные средства на содержание преступников, недостойных сострадания.

Отмечая биологическую обусловленность любви, заставляющей не замечать реальных свойств полового партнера, авторы не собираются упрощать ее, хотя вновь подчеркивают, что в ее основе лежит вполне реальная биологическая мотивация, направленная на продолжение рода. Повторяем, что потребность продолжения рода занимает высшее место в ряду других потребностей (сохранения собственной целостности, жажды, голода, самовыражения и т. д.) у всех живых существ. Белый медведь преодолевает сотни километров по ледовым полям для обретения близости с самкой. Он согласен на любую. Если обратиться к человеку, то ему не надо бродить по миру, он может выбрать партнера из множества окружающих. Но именно множество вариантов служит препятствием. В теории (вспомним притчу про Буриданова осла, которые умирает с голоду между двумя равноценными кипами сена, потому что не может выбрать предпочтительную) человек должен потеряться во множестве вариантов. Мудрая эволюция дала человеку возможность преодолеть трудность – он (если хотите, вдруг, но на самом деле на основе самой высокой мотивации) перестает замечать недостатки одного из вариантов партнера. Видится только хорошее, при этом несущественное хорошее преувеличивается... Эволюция помогает человеку, но потом она перестает заботиться о чувствах половых партнеров, потому что цель эволюции – продолжение рода, несмотря на боль, кровь и жестокие потрясения... Спадает эмоциональное напряжение биологической потребности продолжения рода. А что дальше, после удовлетворения потребности, когда спадает пелена с глаз и оказывается, что партнер далек от идеала? Неужели эмоциональные отношения бывших влюбленных обречены, их ждет неминуемое взаимное охлаждение, а затем отторжение по мере накопления обид и следов отрицательных переживаний? Приглашаем спокойно приглядеться к супругам, прожившим вместе много лет.

Согласно объективным исследованиям психофизиологов, которые соответствуют личному опыту каждого человека, люди накапливают следы отрицательных переживаний, но не фиксируют в памяти положительные эмоции. Вспоминая, как нас обидели, мы вновь испытываем горькое чувство, но, пытаясь вспомнить, как радовались, когда неожиданно выиграла в лотерею, лишь вспоминаем свои поступки (получили выигрыш, привезли домой, куда-то положили, а теперь не вспомнить...). Если так, то супружеские отношения должны обраться следами отрицательных эмоций, и в конце концов разрушаться под влиянием их тяжести. Именно такое предположение следует из трезвого рассуждения. Предположение подкрепляется вполне реальными наблюдениями разрушенных семей. На самом деле не все так плохо, и не так все просто. Отношения супругов не обречены, и семья имеет запас жизнеспособности за счет биологических факторов. Есть еще один механизм, который обеспечивает и поддерживает эмоциональный настрой – это механизм так называемой «привязанности». Обычно, об этом механизме вспоминают по плохому поводу – привычка к алкоголю, азартным играм, продажным извращенным женщинам. Знатоки могут сказать, что в основе привычки, «привязанности» лежит чисто биохимический механизм: сдвинулся обмен веществ и для поддержания равновесия человек меняет поведение. Иногда это так, но далеко не всегда.

Не будем пытаться разгадывать механизмы зависимости и пристрастий к азартным играм, спорту, накопительству и коллекционированию, когда невозможно связать эти механизмы с химическими или физическими процессами в организме. Кажется, мало общего между многообразными пристрастиями. А между тем, по всей видимости, все они поддерживаются одним и тем же мозговым механизмом, «привязывающим» поведение к привычному явлению. Любители простых решений поторопятся объяснить, что эволюция ошиблась, сохранив механизм, обеспечивающий развитие «привязчивости» в поведении. Не стоит торопиться с предположениями. По меньшей мере, в одном случае, в супружеских отношениях, механизм полезен. Благодаря «привязчивости» поддерживается прочность семьи. Супруги, пережившие бурную страсть и накопившие взаимные обиды, смиряются с недостатками друг друга, и понимают, что не могут жить друг без друга. Если в них

есть здравый смысл, то они сами поймут это или обратятся к семейному консультанту, который поможет мобилизовать их интеллект, вычленив ресурсы из прошлого и настоящего, и принять правильное для себя решение по поводу совместной жизни. Пройдет время, и супруги скажут, что «любовь вернулась». Невозможно предсказать, что при этом произойдет. Вполне вероятно, что супруги с помощью профессионалов восстановят сексуальные отношения и вслед за ними – остальные. О сексе в семье поговорим позже.

## Глава 6

# Секс как подарок супругам от ЭВОЛЮЦИИ

Как уже успели отметить выше, любовь, при всей ее возвышенности и целесообразности, не может служить надежным фундаментом семьи из-за своего непостоянства. Она зависит от настроения, функционального состояния человека и во многом определяется жизненной ситуацией, в которой он находится. Привычка, физическое утомление и переизбыток переживаний гасят все чувства, любовное – не исключение. Угасание любви воспринимается супругами как «охлаждение» и нередко драматизируется. Пройдет время и «остывшее» чувство может вспыхнуть с новой силой, но в момент «охлаждения» супруги, привыкшие измерять свои отношения любовной пылкостью, могут принять радикальные непоправимые решения.

Исходя из представления о том, что эволюция постаралась снабдить человека всем необходимым для преодоления жизненных трудностей, попытаемся разобраться, какую помощь эволюция приготовила для супругов в ситуации любовной привычки и «охлаждения». Чтобы яснее понять заботу эволюции, давайте подумаем, что бы вы сделали сами, если бы от вас зависел выбор метода помощи супругам в состоянии «охлаждения». Напрашиваются два способа преодоления отрицательного действия привычки. Первый способ – сделать привычку сильной и превратить ее в особое «навязчивое состояние», которое постоянно будет требовать от супругов повторения одних и тех же действий. Второй способ – дать в руки человека еще один чувственный инструмент для поддержания супружеской близости, пострадавшей из-за «охлаждения» любовного чувства. Этот инструмент должен быть более стабильным, чем любовь, и должен в меньшей степени зависеть от внешних обстоятельств. Если пристально посмотреть на сексуальное чувство, то поймем, что оно вполне годится для того, чтобы реализовать оба способа помощи. Сексуальное чувство постоянно «преследует» супругов и дарит им

радость в моменты близости. Они «вязнут» в своих сексуальных удовольствиях, растет их взаимная чувственная зависимость друг от друга, потому что наибольшее удовлетворение они получают только вместе.

Предложив упрощенную схему действенной помощи секса в супружеских отношениях, должны оговориться, что в реальности схема выглядит гораздо сложнее. Давайте попытаемся разобраться сначала в простоте, а затем и в сложности явлений.

Сексуальное чувство выдается не только счастливым супругам после того, как они законным образом оформили брак и доказали прочность своего союза (что, по мнению авторов, было бы справедливо). Как это ни безрассудно с ее стороны, эволюция обеспечивает этим чувством всех людей, причем безответственных любовников, как это ни несправедливо, в большей степени, чем добропорядочных супругов. Впрочем, несправедливости и неблагоразумия в награждении людей сексуальностью допускается очень много, можно долго перечислять несуразности, которые трудно оправдать, если подходить с мерой благоразумия, а не простодушных целей воспроизведения потомства. Сексуальное чувство, проснувшееся тогда, когда ребенок еще не успел задуматься о взрослой жизни, не угасает до глубокой старости и принимает иногда такие причудливые формы, которые не вообразит самая буйная фантазия. Эволюция посчитала, что сила сексуального чувства, задаваемого наследственностью, прежде всего, должна соответствовать угрозе со стороны соперников. Поэтому в момент, когда супругу требуется мобилизовать свой сексуальный потенциал в благоприятной супружеской обстановке, сексуальное чувство плохо воспламеняется, хотя легко вспыхивает, когда появляется реальный или воображаемый соперник. Одной из немногих уступок эволюции в пользу добросовестных супругов является то, что сексуальный потенциал мужчины зависит от упражнения, т. е. от регулярности половых контактов в паре. Благодаря этой уступке супруг, находящийся в частом половом контакте, имеет преимущество перед холостым соперником. Отметив одно из преимуществ семьи, продолжим рассмотрение сексуальных семейных процессов.

Утверждение о надежности и универсальных особенностях сексуального чувства нуждается в уточнении, поскольку оно, как и

всякое чувство, не существует в окаменевшем виде. Кроме того, нельзя забывать, что людей с отсутствием этого чувства гораздо больше, нежели редких больных, страдающих отсутствием болевого чувства (они страдают не потому, что не могут страдать, а потому, что риск гибели у них слишком высокий). Авторы не могут обойти вопросы, касающиеся расстройств сексуального чувства, потому что оно влияет на прочность семьи. Здесь не дается развернутых рекомендаций тем, кто вследствие жизненной травмы, вызвавшей нарушение физиологических и психологических механизмов, или вследствие наследственности не испытывает остроты сексуального чувства. А также тем, у кого секс сопряжен с сильными неприятными ощущениями. В том случае, если человек считает себя обделенным, или полагает, что из-за сексуальной неудовлетворенности снижается качество жизни, он может помочь себе. Если судить по литературным источникам и данным семейной консультации, сексуальная холодность, как и ряд иных расстройств, поддаются коррекции с помощью психотерапии.

Подойдя к вопросу о сексуальной удовлетворенности, попадаем в проблему оценки сексуального чувства. Спешим уверить, что проблема далеко не исчерпывается измерением количества и качества секса. Проблема чрезмерно усложнится, если включить в нее рассмотрение разного рода расстройств, поэтому не будем их трогать, тем более что она и без того не проста. Здесь наступает момент, когда надо определить, что волнует того, кто недоволен своим сексом. И здесь же приходится огорчить недовольного. Ему придется подумать и затратить значительные усилия, чтобы установить причины своего недовольства. Мало сказать, что он недоволен. Если он действительно стремится преодолеть негатив неудовлетворенности, он обязан указать на своего обидчика. Таких обидчиков трое.

Есть предсекс, или, как иногда говорят, увертюра или прелюдия половой близости. Во время ее воспроизведения открывается возможность предстать человеком, сумевшим возвыситься над низменными биологическими потребностями. Было бы неверно относить к увертюре только те минуты, которые непосредственно предшествуют половой близости. К увертюре относится и отдаленный период «ухаживания», когда партнеры показывают друг другу свои самые привлекательные качества и демонстрируют готовность

жертвовать собой ради партнера. Нередко возникает неприятная коллизия, когда женщина, требуя демонстрации жертвенности, провоцирует мужчину тратить на нее деньги, а мужчина начинает ассоциировать ее с продажными представительницами сексуального сервиса. Тщательно разыгранная увертюра может быть испорчена в последний момент, когда один из партнеров не настроен на близость, а второй не учитывает этого. Неприятность возникает и тогда, когда один из партнеров требует поклонения и при этом совершенно холоден и не заинтересован в близости. Для него все интересные события, связанные с сексом, ограничиваются предсексом. Если не оправдываются его ожидания, то он считает, что его постигла неудача.

После предсека наступают переживания реального сексуального акта. Романтически настроенные люди сравнивают гармоничный половой акт с музыкальным произведением, исполненным дуэтом. Если один из исполнителей не знает своей партии или фальшивит, у обоих исполнителей остается раздражение, несмотря на физиологическое завершение акта и достижение оргазма. Непривычные физиологические особенности партнера, даже если в будущем они станут источником радости, в первый момент охлаждают ощущения. Об этом надлежит знать тем, кто очень торопится жить.

Наконец, наступает момент ощущений послесека. Участник полового акта анализирует свое состояние и оценивает происшедшее событие. В условиях, когда снизилось сексуальное возбуждение, он может прийти к мнению, что получил совсем не то, что ему было надо. Быть может, было бы разумнее не совершать идиотских движений, которые обратились бы несмываемым позором, если бы кто-то наблюдал за актом. Очень многие и сильно и слабо темпераментные люди занимаются сексом ради того, чтобы сказать себе: «В моей судьбе все в порядке, у меня есть то, что наполняет жизнь...». Естественно, в этом нет ничего предосудительного. Половая связь у всех людей является символом близости.

Итак, существует три различных сексуальных переживания, составляющие результирующее ощущение. Можно свалить все в кучу, как это делают многие, и упустить шанс исправить свои чувства. В этом случае вероятность успеха, вероятность того, что ваши проблемы лежат там, где вы их ищете, составляет одну треть. Например, у вас проблемы в предсеке, а вы стараетесь бороться с

неудовлетворенностью изменением продолжительности полового акта. При вероятности выигрыша в одну треть любые игры на деньги обернутся разорением игрока. Претендуя на стабильный выигрыш, можно начинать играть только тогда, когда вероятность успеха превосходит одну вторую.

Рыночные отношения торжествуют в обществе, в котором мы находимся в настоящее время. Следуя принципам рыночного общества, потребитель оговаривает количество и качество желаемого продукта. Что делать? Попробуем и мы соблюдать правила игры современного общества. Итак, сколько и какого качества должен быть секс? На первый взгляд вопрос выглядит совершенно наивным. Естественно, как можно больше и как можно более высокого качества с дорогим партнером и в дорогой обстановке. Потребитель, даже если это не сексуально озабоченный молодой человек с бегающими глазами, а пожилая дама с усталым выражением лица, удивляется – разве могут быть лишними деньги и ненужными удовольствия?

Хорошо, начинаем игру. Потребитель получает в наследство многомиллионное состояние и должен быстро организовать прием этого состояния и конвертацию в местную валюту в условиях конкуренции со стороны других наследников и криминала. Причем, по условиям игры, он получит только те деньги, которые сможет использовать для достижения любых своих удовольствий. Если у человека нет опыта работы в бизнес секторе, то он растеряется. Выяснится, что ему нужна небольшая конкретная сумма на жилье, автомобиль и насущные нужды, а другие деньги будут ему в тягость, ему придется работать на них, обслуживать их, тратить время, энергию, эмоции, получая и не получая доход в деньгах, которые далеко не всегда эквивалентны затраченным усилиям и эмоциональным потрясениям. При этом у него возникнут проблемы, которых он никогда не решал. Им заинтересуются органы внутренних дел, контролирующие происхождение денег. А самое неприятное и опасное, информация попадет к неправительственным органам, которые не придерживаются никаких законов, когда добывают деньги. Быть может, придется поделиться с тем, кого никогда не знал раньше, быть может, придется потратиться на охрану или просто-напросто скрыться и от правительственных и неправительственных органов.

Большинство заканчивает игру не в лучшем состоянии, по сравнению с началом.

События, подобные денежной игре, но только всерьез происходит в сексуальной сфере. Сюжет событий повторяется, его суть – достижение удовлетворения любой ценой. Тема секса постепенно переходит в разряд обыденных. Истории про «это», про «то» и про «все» повторяются. По всей видимости, с темой секса происходит то же самое, что с темой денег. Разумные люди, даже очень богатые и стремящиеся к увеличению богатства, переходят от вопроса, как добывать все больше и больше денег, к вопросу, сколько реально и каких денег им требуется. При этом они понимают, что надо разделять деньги бизнеса, деньги на насущные нужды и деньги на удовольствия. Подобное протрезвление наступает и в сексе, когда потоки сексуальной информации и ощущений, вызванных реальными и воображаемыми событиями, перехлестывают через край, но не приносят удовлетворения. Приближение к пределу физических возможностей, сопровождается интересом к вопросу, что нужно, сколько нужно и ради чего.

Очень трудно убедить человека быть довольным своим денежным доходом, если он уверен в своей бедности и хорошо видит то, на что ему нужны деньги. Очень трудно вести разумный разговор о сексе с человеком, который чувствует себя ущемленным в сексуальном плане. Поскольку целью данной работы является семья, не будем обращать пристального внимания на одиноких и свободных, пока их проблемы не смыкаются с семейными. Мы уже успели сообщить читателям, что рост денежных доходов сопровождается обострением проблем семьи, как связанных с деньгами, так и прямо не связанных с их использованием. Подобным образом напряжение сексуальных отношений сопровождается обострением проблем супругов. Попытка перевести усилия членов бедной семьи от решения проблемы добывания денег к проблеме разумного использования наличных денег создает спорную ситуацию в жизни семьи. Семья вполне может прийти к согласию и за счет увеличения дохода и за счет ограничения лишних расходов. И в условиях, когда супруги ощущают бедность своей сексуальной жизни, они обязаны разумно распорядиться своими возможностями, если хотят сохранить семью. Действенная помощь, на которую они могут рассчитывать, это помощь все того же

«догадливого» человека, которого супруги могут вообразить, или реально найти в семейной консультации.

Все понимают, что есть бедные семьи и богатые. И те и другие могут быть прочными и гармоничными. Точно также прочными и гармоничными могут быть семьи с очень высоким уровнем сексуальных отношений и с очень низким уровнем секса. Особое место занимают семьи, где у одного из супругов имеются сексуальные расстройства. Во многих странах облегчается процедура расторжения брака, если у супруга есть такие расстройства. Быть может, это и справедливо, а быть может, и не вполне благородно и не разумно. Ведь во всех странах человек, получивший увечье, вправе требовать помощи от своего супруга, и только в одном случае, если это увечье в плане секса, он оказывается вне закона. Давайте оставим закон, он не может рекомендовать альтернативные формы секса, а спасение семейных отношений вполне возможно на основе этих форм. В настоящее время в литературе приводятся противоречивые данные относительно методов, рекомендуемых консультантами. Наш консультативный опыт, который не противоречит наблюдениям коллег, показывает, что женщины, после достижения «бальзаковского» возраста (есть разные мнения по этому поводу, О. Бальзака уже не спросить, предполагается, что это, примерно, 30 лет) более требовательны в сексуальном плане, чем раньше. Дело не только в том, что они уже оценили сексуальные удовольствия и знают, к достижению каких ощущений стремятся. Причем умеют использовать и искусственные приспособления, которые изготавливают местные умельцы, и за которыми не надо ехать в Париж, как аристократкам в позапрошлом веке. Современное общество терпимо относится к сексуальному самоудовлетворению, отмечая минимум неприятностей и для человека, и для общества. Понятно, что эрзацудовольствия не дают человеку полномасштабного удовлетворения, поэтому советуем вплетать их в супружеский секс, обостряя и углубляя переживаемые ощущения. И одновременно избегая неприятных ситуаций, обусловленных недосказанностей, влекущих за собой эмоциональный разлад, как это случилось в семье Л. Она обратилась к системному семейному консультанту за помощью, когда поняла, что попала в безвыходное, по ее мнению, положение. Возраст 27 лет, психически и соматически здорова. Призналась, что у нее произошел разрыв

отношений с мужем. Он, по ее словам, оказался «неблагодарным чудовищем», оплатившим подлостью за все ее жертвы ради него. Л. рассказала, что они с мужем близки со школы. Между ними была страстная взаимная любовь, и они приняли решение пожениться, так и не установив, кто первый сделал предложение. У мужа были непростые отношения со своими родителями, поэтому пришлось сначала потесниться родителям Л., потом путем обмена выделить молодоженам квартиру. Л. считала, что благодаря ей муж получил высшее образование и успешно продвигался по служебной лестнице. На втором году замужества Л. по требованию мужа прервала беременность, чтобы ребенок не мешал учебе мужа. Л. полагала, что прежде у нее с мужем были «нормальные отношения». Последний год Л. проходила курс лечения для того, чтобы избавиться от последствий аборта и забеременеть. Прогноз был положительным, но Л. все равно испытывала беспокойство, у нее редко возникали сексуальные желания. Муж не знал о лечении жены и иногда очень некстати «допекал» ее своими приставаниями. Две недели назад, будучи в раздраженном состоянии, муж предложил ей организовать «секс втроем». Л. драматизировала ситуацию. Она восприняла слова мужа и как оскорбление и как доказательство его извращенности. «Лучше бы я застала его в постели с подругой...», «Неужели в мире уже не осталось верности?», «У меня был смысл жизни, родить и воспитать ребенка, а затем услышать на старости лет благодарность мужа...», «Теперь у меня нет смысла жизни...». В создавшейся ситуации муж делал вид, что ничего не произошло, и не поддерживал разговоры о разводе. Л. согласилась передать приглашение мужу прийти на прием к психотерапевту.

Муж позвонил в тот же день и договорился о консультации. В беседе муж признался, что сожалеет о сказанном. «Предложение было сделано чисто теоретически, с целью повысить внимание жены к сексу», – так объяснил свое поведение муж. Он сказал, что не собирается разводиться, что испытывает к жене теплые чувства, благодарен ей за помощь, «в принципе» не возражает против детей и единственно, что его не устраивает – это непонятная холодность жены. Он признался, что не собирается заводить любовницу, но при этом «в принципе» допускает близость с другими женщинами ради «разрядки и удовольствия». Он находился под впечатлением рассуждений,

содержавшихся в американской книге, написанной бывшей проституткой, которая ходила на тренинги к В. Сатир, и затем стала сама работать с людьми, испытывающими сложности в отношениях: «Если Бог создал половые органы для удовольствия, то почему люди должны считать сексуальное удовольствие греховным? Надо получать удовольствие и не думать о грехе!».

На следующей консультативной сессии присутствовали Л. и ее муж. Недоразумение разрешилось после того, как Л. рассказала о своей надежде родить ребенка, что в настоящее время проходит курс лечебных мероприятий и поэтому должна быть осторожна в сексуальных отношениях. Муж принес извинения за неудачную «шутку». Супруги попросили помочь им поднять уровень сексуальных ощущений. Им были предложены игровые методики, которые называются секс-терапией, каждый получил домашнее задание вспомнить самые сильные впечатления из семейной жизни, а также смоделировать ситуации, подсказанные сексуальной фантазией. На последующих сессиях супруги обратились к семейным проблемам, не связанным с сексом. После анализа динамики, наблюдавшейся в поколениях родительских семей мужа и жены при исследовании их генограммы, составили наиболее вероятные варианты будущего супругов. Они согласились участвовать в групповой психотерапии, где по методу «Моделирования семьи, личности пространства» (Н. Лаврова с соавт.) отработали эмоцию обиды Л. на родителей мужа, не оказывавших поддержки супругам. Через год Л. позвонила, сообщила, что у нее нормально проходила беременность, родилась девочка. Муж вначале огорчился, потому что ждал мальчика, но потом успокоился. На семейные отношения Л. не жаловалась, но призналась, что муж иногда бывает «слишком пылким» и попросила от его имени о консультации. Муж рассказал, что не драматизирует возникновение сексуальной неудовлетворенности после некоторых контактов с женой. Он попросил объяснить ему смысл сексуальных отношений. Почему сексуальная потребность возникает регулярно, как голод, но не может удовлетворяться из любого источника, как потребность в пище. Семейный консультант изложил ему те представления, которые соответствовали эволюционно-организменной теории становления человека.

Как работал семейный психотерапевт с этой парой?

Вначале пара сформулировала запрос на семейную психотерапию: «Мы хотим разобраться в своих сексуальных отношениях и наладить гармоничные отношения», затем была проведена диагностика семьи с помощью структурированного интервью (Н. Лаврова) и теста «Функционального ресурса семьи» (ФРС, Н. Лаврова с соавт.). В результате диагностики семейный психотерапевт определил мишени психотерапевтического воздействия, – эта семья дисфункциональная, потому что в ней не реализуется в достаточной степени сексуальная функция, не было удовлетворенности сексуальными отношениями; репродуктивная функция, так как жена лечилась по поводу бесплодия, но муж об этом ничего не знал; о нарушенной функции обратной связи говорил и тот факт, что супруги не делились друг с другом важными событиями и переживаниями. Семья находилась на второй стадии жизненного цикла семьи – стадии диады, и в этой семье развернулся девятый ненормативный кризис семейной системы – кризис эмоционального разлада в части сексуальных отношений и доверительности коммуникативного взаимодействия.

Семейный психотерапевт применил методы генограммы (М. Боуэн), структурированное интервью по генограмме (Н. Лаврова), метод «Моделирование семьи, личности и пространства» (Н. Лаврова с соавт.), ПЛИССИТ-модель секс-терапии (Annon) и семье удалось выйти из семейного кризиса, наладить коммуникативную функцию с обратной связью, а также улучшить свои сексуальные отношения и достигнуть гармонии.

Кем бы ни был человек – глубоко религиозным или последовательным материалистом, он признает целесообразность законов мироздания. Религиозный человек стремится к познанию мудрости Творца, а естествоиспытатель пытается увидеть целостную картину мира, обращаясь к системе наук о природе, обществе и личности. И если человек не знает смысла события или явления (которое возникло не случайно, а существует постоянно), то пытается создать гипотезу или целостный миф о сути события или явления. И религия и психология не дают «однозначного» объяснения сути секса. Религия ассоциирует секс с греховностью, вызванной вмешательством дьявольских сил, а психология готова объяснить большую роль секса в поведении некоторой ошибкой эволюции, которая переусердствовала в своем старании увеличить человеческий вид, побуждая людей к

совокуплению. Религия считает большим грехом критику в адрес Творца. А любой ученый изумится и вознегодует, если кто-то скажет, что пришла пора осудить эволюцию и исправить ее ошибки. Нам, независимо от того, стремимся ли мы познать мудрость Творца, или стремимся познать естественнонаучный смысл событий, предстоит выяснить цели, ради которых служит секс. Объяснение секса как «услуги» господину Сатане или как ошибочного эволюционного гиперморфоза, не годится.

Для того, чтобы продолжить рассуждение, особенно после того как выше отметили 3 этапа секса, требуется определить термин «секс». Можно по-разному относиться к теоретическому наследию З. Фрейда. Некоторые считают его гением философии и психологии, открывшим пропасть так называемого психоанализа. Он обратил внимание на то, что многие человеческие проблемы коренятся в детских и подростковых переживаниях. Кроме того, он по-новому, увидел совесть, которая преследует человека, наказывая за ошибки и не прощая прегрешений по отношению к собственным убеждениям. Другие видят в нем талантливое беллетриста, оседлавшего тему секса и сумевшего доскакать на этой теме до высот научного изучения, но не сумевшего исправить ни одного психического расстройства, ни собственного, ни чужого. При этом все признают, что в одном он, несомненно, прав, когда заставил говорить не просто о сексуальной функции, а предложил рассматривать особое сексуальное чувство-эмоцию (назвав его «либидо»). Именно об этом чувстве будет идти далее речь, а для краткости в качестве синонима будет употребляться термин «секс».

В историческом плане изучение сексуального чувства разделяется на два этапа – *до З. Фрейда* и *после*. Несомненно, это условное разделение и не вполне справедливое. Теоретические изыскания З. Фрейда стимулировали изучение природы сексуальности, но в настоящее время все чаще становятся помехой, потому что надо останавливаться и пояснять отношение к тем мифам, которые он успел построить, не сообразуясь с реальным положением вещей. Был секс темным чувством до З. Фрейда, темным остался и после него. А между тем – темное чувство обладает и очень светлыми сторонами...

Прямолинейно и механистически мыслящие люди полагают, что сексуальное чувство присуще только «извращенному» человеку, а у

животных «безгрешных детей природы» секс, обеспечивая совокупление, далее не проявляется в поведении. Не будем надолго отвлекаться, чтобы поспорить с теми, кто проповедует аскетизм. В философской и психологической литературе нередко ссылаются на М. Монтеня, жившего в шестнадцатом веке. Именно он четко выразил мысль, что достойный человек не должен предаваться сладострастию не только с посторонними, но и с супругой, и должен вступать в половой контакт только тогда, когда стремится зачать ребенка. Читатель, живущий в третьем тысячелетии, подумает, что не стоит обращать внимания на древнее выражение. Но это суждение по времени гораздо ближе к нам (хотя и гораздо дальше по сути убеждений), нежели мнение о сексуальном чувстве, высказанное Буддой Шакья-Муни, умершим в 476 году до новой эры: «Половая потребность острее крика диких слонов, она горячее пламени, она подобна стреле, вонзающейся в душу человека...».

Природа демонстрирует нам такое многообразие секса, что на каждое предположение найдется фактическое подтверждение. Если вы относитесь к сторонникам М. Монтеня, то можете вспомнить о белом медведе, который преодолевает пешком и вплавь сотни километров по ледовым полям, чтобы встретиться с самкой, а потом вновь вернуться к своей «бессексуальной» жизни. Если же вы в природе ищите оправдания высокой сексуальности человека, то без особого труда найдете. Факт остается фактом, человек с его сексуальностью совсем не уникальное животное, в природе он ближе всего к обезьянам. Например, некоторые «сексуально озабоченные» самцы-вожаки занимаются самоудовлетворением, хотя рядом находится группа самок готовых удовлетворить его похоть. Последнее явление автор наблюдал в известном обезьяннике в городе Сухуми до грустных политических событий развала СССР.

Продолжая рассмотрение секса, семейный психотерапевт перешел к изложению представлений о его смысле и предназначении. Он попросил мужа Л., по просьбе которого началась беседа, вообразить психологические проблемы, которые неизбежно возникают при близком соприкосновении людей и при их длительном пребывании вместе. Об этом же авторы просят читателей. Представьте, что вы получили задачу подобрать людей, которые вместе отправятся в длительную экспедицию или в длительное плавание (или в

космическое путешествие). Настолько длительное, что оно соизмеримо с продолжительностью человеческой жизни. Поэтому, чтобы экспедиция успешно завершилась, следует выбрать мужчину и женщину, которые обеспечат воспроизведение потомства, способного продолжать начатое дело. Далее семейный консультант вводит еще одно условие – сравните свои решения с эволюцией, которая, как и вы, готовит экспедицию мужчины и женщины в длительное плавание по житейскому морю.

Если взять двух случайных людей, то ваша экспедиция сразу же оказывается на грани срыва. Есть вполне реальные и действенные силы, отталкивающие людей друг от друга. Эти силы эволюция создала раньше, обеспечивая безопасность, и отказываться от них не собирается. Убедиться в наличии этих сил может каждый, кто пользовался переполненным общественным транспортом. Несколько минут вполне достаточно, чтобы, находясь в тесном соприкосновении с незнакомым человеком, проникнуться к нему ненавистью. При этом единственной объективной причиной ненависти служит биологически закономерная агрессия по отношению к тому, кто вторгся в зону безопасности. Никаких других оснований презирать человека нет, он вполне приличный, достойный и такой же недовольный, как и вы. Доказательства закономерной агрессии, разрушительно действующей на сообщество, можно получить и в наблюдениях за коллективами, находящимися в изоляции. В массовой литературе не принято комментировать те отношения, которые складываются между членами экипажей судов в процессе длительного плавания. Случайно подобранный коллектив, предоставленный сам себе, накапливает конфликты и нередко превращается в группу агрессивно настроенных по отношению друг к другу непримиримых врагов.

Что же вы можете сделать, чтобы обеспечить успех экспедиции? Во-первых, надо тщательно подобрать членов по совместимости. Во-вторых, надо позаботиться, чтобы во время экспедиции они имели средство для подавления сил отторжения и растущей агрессии.

Первая цель достигается любовью. Природа позаботилась о том, чтобы члены вашей экспедиции на начальном этапе имели функциональный потенциал притяжения. Советуем и вам, подбирая пару для экспедиции, остановиться на влюбленных. Тем самым вы, как это показано в главе про любовь, не только исключите агрессию, но и

получите ряд вспомогательных механизмов для углубления близости членов сообщества.

Вторая цель достигается сексом. Именно на этот момент обращается внимание. Члены экспедиции получают природное средство для снятия напряжения, вызванного неизбежными конфликтами, получают инструмент с помощью которого приносят удовольствие партнеру и поэтому могут рассчитывать на его благодарность и содействие, поскольку порядочный человек благодарит не только словами, но и действием. При этом растворяется взаимное недовольство, и укрепляется положительная эмоциональная связь между партнерами. По всей видимости, сексуальность имеет гораздо более широкие возможности изменять настроения человека и его мотивацию, чем второпях здесь отмечается. Хорошо известно, что «ночная кукушка всегда перекукует дневную». Народная мудрость, создавая поговорку, признала, что жена с ее сексуальностью выигрывает в соревновании с матерью мужа, обладающей только словесным воздействием на сына.

То есть, сексуальное чувство и его удовлетворение – это не только цель партнерского союза двух влюбленных, но и средство, с помощью которого сначала обеспечивается консолидация союза, а затем поддерживается эмоциональная близость, несмотря на ослабление любовной эмоции. Понятно, что каждая из высказанных мыслей достойна того, чтобы посвятить ей гораздо больше внимания, чем это позволяют рамки семейного консультирования.

Приходится постоянно сожалеть, что нет достаточно объективных данных по сексуальному поведению людей. Поэтому не остается ничего иного, как использовать собственные наблюдения. Проблема соотношения любви и секса рассматривается, как правило, с одной стороны. Любовь и стремление к углублению близости вызывают вспышку сексуальных ощущений. Но есть и другая сторона взаимозависимости любви и секса. Сначала люди вступают в интимные отношения, а потом сексуальное чувство перерастает в любовную страсть. В этом не было бы ничего интересного, если бы не печальные последствия обратного развития событий. Молодой человек А. 24 лет, познакомился со сверстницей на дискотеке. В первый же вечер знакомства он пригласил ее домой после танцев. Девушка не сопротивлялась, и оба получили сексуальное удовольствие. Утром девушка ушла, так и не успев назвать своего имени. День был

выходной, А. спокойно выспался после ее ухода, на следующий день пошел на работу, прошли рабочие дни, а в субботу утром А. почувствовал, что «умрет, не увидев девушку еще раз». В течение полугода его преследовали мысли, что он не имеет права жить, потому что «проворонил» свою любовь. Подобные суицидные мысли преследовали молодую женщину 33 лет, «экспериментировавшую в области сексуальных отношений» с партнером по бальным танцам, и не вполне молодую женщину 47 лет, которая встречалась с мужчиной ради «естественных отношений», когда та и другая оказались покинутыми своими сексуальными партнерами.

Консультация по поводу секса подходила к завершению, а мужу Л., познакомившемуся с позитивным действием секса, тем временем очень хотелось знать о ревности и соблюдении верности – нет ли здесь ошибки? Чего ради, такая заботливая эволюция подложила «подлянку», потребовав ограничить секс только супружескими отношениями и закрывая «ходы налево»? Не присутствует ли логическое несоответствие? Если эволюция добивается роста рождаемости – ну и пусть люди вступают в неограниченные связи, тем более что стадные отношения предшествовали моногамной семье, и поэтому наличие множества сексуальных партнеров не противоречит человеческой природе.

Здесь консультанту пришлось поставить «неуд» знаниям мужа Л. о стадных отношениях. В настоящее время мало достоверных данных о том, как на заре человечества строились внутрисемейные и внутриродовые отношения человека разумного, победившего в постоянной видовой конкуренции за счет своего интеллекта, но никак не за счет мощной мускулатуры и высокой плодовитости. И никак не за счет беспорядочных сексуальных контактов. На вопрос о том, в какой мере свойственно человеку «многосупружество» и моногамия, несомненно, надо указать на преобладание моногамии. Другое дело, что она соблюдалась не жестко и отменялась, если того требовали интересы сообщества, попавшего в неблагоприятные условия. Только тогда можно понять, вследствие чего отменялась моногамия – из-за недостатка мужчин или женщин в сообществе, или из-за крайне неблагоприятных условий выживания, потребовавших сплочения в общую семью. В настоящее время моногамия нарушается под влиянием двух факторов. Первый – экономический. Муж материально

обеспечивает женщин, от которых у него есть дети. Женщины, зная о своих соперницах, заключают своеобразный союз против общего мужа, или ведут конкурентную борьбу друг с другом за влияние на мужа. Ни о какой гармонии в семье многоженца, будь то приверженец ислама, атеист или греховодник-христианин, говорить не приходится, если он не ведет хитрую игру с каждой из своих жен в отдельности. Второй фактор – сексуальная распущенность. Если интересны подробности, можно обратиться к соответствующей литературе или Интернету, где в деталях представлено многообразие сексуально раскрепощенных форм поведения.

Исходя из преобладания моногамии, можно считать ревность инструментом ее поддержания. Причем, как всегда, при близком пристальном рассмотрении проблема усложняется. Как оказалось, ревность – это неприятное чувство, но оно имеет, по меньшей мере, одно положительное свойство – вызывает рост сексуальности. Вполне вероятно, что цель ревности – стимулировать детородную активность. Далее, ревность сохраняет человеку его права на потомство. И если ревность мужчины объясняется тем, что он добивается исключительного права иметь потомство от супруги и обеспечивает преимущество своему семени по отношению к чужому, то почему ревность возникает у женщин, если ее яйцеклетке не приходится бояться соперницы? Последние исследования показывают, что и женщине есть чего бояться, если супруг вступает в половые связи с другими. Помимо яйцеклетки, в половых органах женщины формируются своеобразные клетки-агрессоры, аналогичные яйцеклетке. Эти агрессоры выпускаются во влагалище, в момент совокупления они внедряются в мужской половой орган и некоторое время сохраняют способность путешествовать и обретать новое местожительство в половых путях той женщины, куда попали вместе с мужским органом. В новом месте клетка-агрессор оплодотворяется и запускает процессы беременности. При этом женщина вынашивает чужого ребенка, не подозревая об этом. Чувство ревности, по-видимому, защищает материнские интересы женщины. Наконец, помимо биологической обусловленности, существует психологическая. Проявление чувства ревности зависит от того, насколько уверенно себя чувствует человек в семье и обществе. Чем ниже его уверенность в своем статусе, тем сильнее муки ревности.

Таким образом, ревность – это сочетание биологически обусловленной эмоции-ревности и чувственной составляющей, определяемой личностными качествами. Ее назначение, как и других эмоций, – обеспечить победу в конкуренции с соперниками и в борьбе с сексуальной агрессией. Влияние агрессивной сексуальной мотивации побуждает супругов к совершению так называемых «измен». Изменники легко прощают себя и оправдываются, что не причиняют явного вреда близкому человеку. Стимулов для измены множество (обида на супруга, любовь, случайное влечение, вспышка похоти, спортивное отношение к сексу...), как принято считать, самым эффективным стимулом служит «успешный» (если можно так сказать) пример друга или подруги. Понятно, что сдерживающим фактором должна бы стать верность, нежелание причинить боль родному человеку. Однако множество измен не случается не потому, что люди стремятся сохранить верность (здесь семейный консультант ссылается на данные опросов), а только потому, что им не благоприятствуют обстоятельства. Семейный консультант имеет достаточно информации, чтобы утверждать, что количество измен резко возросло бы, если бы она совершалась всякий раз, как только партнеры к ней готовы. При этом консультант очень далек от того, чтобы оправдывать супружеские измены, последствия которых катастрофичны и для семьи и для самих супругов в отдельности.

Завершая беседу с мужем Л., семейный психотерапевт полагал, что, пусть кратко, но смог ответить на вопросы относительно секса, но собеседник сделал провокационное заявление: «Все можно объяснить, но только не гомосексуализм».

Существуют вполне определенные отрицательные мнения, одно – что гомосексуальные наклонности – это психическая патология, которая требует лечения, и другое – что гомосексуальное поведение преступно, греховно, должно наказываться и искореняться. В настоящее время победило всепрощение, общество официально никак не вмешивается в регуляцию сексуальных мотивов, если это не вредит детям и не вредит соматическому здоровью людей. Несомненно, что природа гомосексуализма сложнее, чем это видят те, кто придерживается мнения о патологии и преступности. Несомненно, что сексуальные наклонности задаются и наследственно, и возникают в процессе становления личности, когда формируются привычки, вкусы

и пристрастия. Несомненно, что гомосексуализм – это следствие недовольства противоположным полом, что гомосексуализм провоцируется проблемной психоэмоциональной средой. Имеющие гомосексуальную окраску игровые моменты поведения ребенка и подростка остались бы без последствий, если бы на них не было акцентировано внимание. Получив поддержку и при этом испытав удовольствие от гомосексуального контакта, человек фиксирует переживание и тем самым обучается девиантным сексуальным манерам.

Рассматривая организацию сексуальности, использовали эволюционно-организменный подход для объяснения ее принципов. Что будет, если применить этот подход для понимания терпимости эволюции к гомосексуальной мотивации, почему природа не заблокировала гомосексуализм? Вполне вероятно, что эволюция не искоренила гомосексуализм, потому что он содействовал консолидации членов сообщества. Примером такой консолидации могут быть некоторые римские легионы. Как свидетельствуют исторические документы, римские подразделения, где воины имели сексуальные связи, были более боеспособны, нежели обычные.

Ни современному, ни будущему представителю вида «Человек разумный» не суждено исправлять «ошибки» природы. Ему придется с ними считаться. Сказанное относится и к гомосексуализму. Было бы наивно призывать к защите или противодействию гомосексуальным тенденциям, хотя бы потому, что и те другие призывы, давно звучат. Здесь не ставится задача оправдать то, что невозможно оправдывать, но вместе с тем, не преследуется цель разжигания нетерпимости к гомосексуализму, тем более что и у людей, и у животных не всегда удается четко разграничить сексуальное поведение от несексуального. Так, например, у многих видов животных и у человека, можно наблюдать так называемую «груминговую» деятельность, цель которой сугубо альтруистская – содействие другому взрослому или подрастающему члену сообщества в борьбе с кожной инфекцией, помощь в очистке тела от грязи и паразитов, приведение в порядок волосяного покрова. Но нередко производится имитация очистки, и один просто поглаживает, ласкает другого, получая удовольствие от положительных эмоций другого. Не обязательно этот другой относится к противоположному полу. При этом поглаживания могут

распространяться и на эрогенные зоны и удовольствие возрастает за счет сексуальных чувств. Отмечено, что самки некоторых видов обезьян ласкают друга, если обе обделены вниманием самца-вожака. Не обязательно сильно напрягать воображение, чтобы разглядеть гомосексуальные мотивы в танцах, которые выполняют девушки и женщины, или в плясках молодых мужчин.

Никому не придет в голову осуждать дружбу людей, относящихся к одному полу. То, что дружить могут представители разного пола, что их дружба предшествует любви или, наоборот, развивается в результате любовных отношений, здесь не рассматриваем, поскольку внимание обращено к гомосексуальности. А вот то, что дружба может выйти за рамки «платонического» общения и может превратиться в сексуальную связь, имеет принципиальный интерес. Можно ли кого-то винить в возникновении такого превращения? Конечно, можно долго перечислять меры, которые не были соблюдены, что и позволило эмоциональной связи перерасти в гомосексуальную. Не будем рассуждать о виноватых... По всей видимости, главная вина лежит на повышенной сексуальности человека. В данной главе показали ее целесообразность и пользу не только для продолжения рода, но и для поддержания положительного климата в супружеской среде за счет снятия груза отрицательных эмоций. Возникновение гомосексуальности, равно как и многообразные половые девиации, можно считать издержкой высокой сексуальности, борьба с нею обходится обществу, как говорится, «себе дороже». Повышение общественной нравственности посредством ужесточения сексуальных норм поведения не дает того выигрыша, который бы перекрывал проигрыш, вызванный психоэмоциональными расстройствами у так называемых «извращенцев», подвергшихся «искоренению». Можно полагать, что общество, поддерживая нравственные устои и преодолевая половую распущенность, обязано учитывать советы психиатрии и сексологии, активно развивающейся отрасли научного знания.

### **Рекомендации для супругов, которые стремятся к гармонии сексуальных отношений**

1. Создайте благоприятную атмосферу для интимной близости:

- Помните, что совместная еда – это альтернативный секс и один из моментов сексуальной увертюры.

- Супруги в спальне должны быть одни.

- Гигиенические мероприятия перед близостью обязательны для обоих супругов. Особые пристрастия одного из супругов следует учитывать.

- Заранее согласуйте обстановку в помещении, наиболее соответствующую настроениям обоих супругов (любимые запахи, музыка, оптимальное освежение, быть может, особый светильник или свечи...).

- Помните, что интимная близость начинается с увертюры, говорите друг другу комплименты.

2. Не ведите деловых и неприятных разговоров перед близостью. Иногда бывает невозможно переключиться от деловых переговоров или обид на волну интимности.

3. Частота половой близости должна отвечать взаимному желанию обоих партнеров. Не забывайте, что половой акт сопровождается большой энергетической потерей.

4. Не планируйте заранее ритм половой жизни. Половые встречи «как исполнение долга» не сближают супругов. Вместе с тем, поведение супругов, говорящее об их предрасположенности к интимному контакту, действует эротически и вполне оправданно.

5. Сексом можно заниматься в любое время суток.

6. Половой акт – это дуэт, и оба супруга в равной степени могут рассчитывать на удовлетворение от близости.

7. Соглашаясь на близость, женщина обязана помочь партнеру, настраивая себя на его ласки и в свою очередь, лаская супруга.

8. Расширяйте многообразие форм сексуального поведения при интимной близости. Любящим супругам дозволено все, но не забывайте, что диапазон приемлемости у обоих супругов должен совпадать. Если один из супругов не подготовлен к активным и откровенным действиям, то второй должен быть терпелив и деликатен, «форсирование событий» дает отрицательный эффект.

9. Супруги должны выработать свой «язык интимности», который позволяет им достичь гармонии чувств и действий на всех этапах сексуальных отношений.

10. Эрогенные зоны женщины реагируют на ласку только тогда, когда ее психоэмоциональное состояние настроено на интимную волну. В начале семейной жизни супруги ведут поиск и отбор наиболее эффективных эрогенных зон, где бы они ни находились. Словесная или любая другая обратная связь обеспечит успех поиска. Помните, что эрогенные зоны с возрастом могут изменяться, и это должно послужить поводом для продолжения поиска.

11. Длительность стимуляции эрогенных зон регулируется уровнем полового возбуждения женщины. Сексуальная разрядка у нее может произойти и до полового акта. Имиссия (введение) полового члена производится на высоте полового возбуждения женщины, и лучше, если это сделает сама женщина.

12. Отсутствие сексуальной разрядки у женщины не освобождает мужчину от стимуляции ее эрогенных зон после завершения полового акта. Исключение может быть только в одном случае, если женщина сама откажется от этих ласк.

13. Повторный половой акт должен осуществляться при желании обоих супругов. Помните, что не все по своему функциональному физиологическому состоянию способны на сексуальные эксцессы.

14. Применяйте тот способ контрацепции, которому вы доверяете.

15. Благодарите друг друга за доставленную радость и словом, и лаской.

## Глава 7

# Деньги и чувства в формуле семьи

Есть небольшая прослойка (менее 2 %) людей, которые не верят в свою счастливую семейную перспективу. Однако даже они признают привлекательность прочной гармоничной семьи и готовы нарисовать радужную идеальную картину семейной жизни, которая бы их вполне удовлетворила. Причина их неверия в семью заключается в той пропасти, которая разделяет идеальную картину и реальность. Большинство людей верит в благополучие своей семьи и полагает, что способно выстроить счастливую семью. Когда кто-то из этого большинства приходит на прием к семейному консультанту вместе со своими проблемами, то в первый момент его не оставляет уверенность, что все проблемы быстро растворятся, как только будет найдена неисправность в семье и ее исправят.

Первое неприятное открытие посетитель делает, когда понимает, что неисправность можно удалить только одним способом – переналадкой всей семейной системы. Если внести коррективы в одну из семейных составляющих, это, в лучшем случае, будет незаметно и бесполезно, зато, в худшем случае, разрушительно подействует на хрупкое равновесие проблемной семьи. Второе не очень радостное открытие ожидает его, когда осознает, что никто, кроме него самого и его семьи, не способен определить способ переналадки, потому что каждая семья уникальна не только по истории развития, но и по своей структурной и функциональной организации. Сделав два неприятных открытия, огорченный посетитель, приготовившись сделать третье, обращается к семейному консультанту с вопросом: «Вы, в самом деле, мне не можете помочь? Мне о вас говорили как о знающем специалисте, неужели теория семьи является для вас секретом? Ведь имеются какие-то трафареты семьи, прикиньте, может нам подойдет, и наша семья впишется в норму».

Действительно, серьезные исследователи (и несерьезные писатели-юмористы вместе с ними) тратят много сил на выяснение так называемой «нормативной» семьи, которая в наибольшей степени согласует типичные семейные устремления людей и интересы

общества. Цель семейного консультанта и семейного психотерапевта заключается не в том, чтобы рассмотреть варианты нормативности, подобрать наиболее подходящий для данной проблемной семьи, а затем «втиснуть» ее в рамки нормы. Его задача – установить причины проблем, глубину кризиса и наметить пути выхода. Точнее говоря, это не задача семейного консультанта, а задача всех членов семьи. Именно они должны найти взаимоприемлемые способы построения гармоничных семейных отношений. Роль семейного консультанта – помочь им понять друг друга, потому что члены кризисных семей обычно говорят «на разных языках». А что касается теории семейной нормативности, то перед тем как оставить ее, полезно напомнить о неопределенности нормативных типов семьи и о недостатках общей теории семьи. Впрочем, как можно искать недостатки того, что не существует? Целостная теория, способная объяснить происхождение семьи и предсказать ее будущее, до сих пор не выстроена. Отрывочные мнения, в большей степени опирающиеся на политические заключения, на сведения психологии личности, экономики, социологии и юриспруденции, чем на изучение системной природы семьи, не составляют целостной теории.

В работах социологов, экономистов, антропологов, историков и философов, а также в произведениях искусства рассматривается множество факторов, которые влияют на семью, и по-разному определяется природа семьи (Дружинин В.Н. *Психология семьи*. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000). Людей всегда интересовала внешняя сторона семьи, поэтому исследуется соответствие возрастных, антропометрических, физиологических и психологических параметров супругов. Вместо того чтобы анализировать динамику семейной системы, исследователи чаще всего подвергают анализу статичную структуру семьи, усредняют различные семьи и ведут поиск нормативной семьи, которая в наибольшей степени соответствует сложившимся общественным условиям. Предполагается, что нормативная семья должна быть ориентиром прочных отношений членов семьи в данном конкретном социуме. По всей видимости, теоретики семьи излишне абсолютизировали влияние общественно-экономической формации на семью. Необходим индивидуальный подход к решению проблем семьи, так как любая семья представляет собой уникальную динамичную систему,

переходящую от одной стадии к другой и переживающую кризис в момент перехода.

Хорошо известно, что успех решения любой проблемы определяется правильной расстановкой причин и следствий. Каким же должна быть формулировка проблемы гармоничности и функциональности семьи? Что надо искать – способ внешнего принуждения членов семьи выполнять свои функции в рамках семьи, приближающейся к нормативной, или способ активации эндогенного процесса, ведущего к гармонизации семейных отношений? Опыт различных государств, пытавшихся внедрять в общество модель нормативной семьи, указывает на ограниченность и бесперспективность первого способа. Только второй способ, основывающийся на системно-информационной концепции, позволяет моделировать динамику семейной системы и находить приемы преодоления кризисов и достижения гармоничности семьи на всех ее стадиях. Эта концепция позволяет анализировать становление семейной структуры с учетом множества информационных каналов между членами семьи, не абсолютизируя значение одного из этих каналов (В. Лавров, 1996). Имеется в виду, что в семье происходит синтез информации, передаваемой по разным каналам. В разговорах между собой, при обсуждении внутрисемейных и общественных проблем члены семьи излагают свое мнение. Причем зачастую гораздо большей информационной значимостью обладает эмоциональное сопровождение (жесты, мимика, тон речи), чем смысл сказанного. В результате синтеза эмоциогенной информации формируются эмоциональные отношения членов семьи. Обращается внимание на условность результата, потому что информация всегда воспринимается в соответствии с наличным контекстом, а контекст изменяется по мере перехода семьи от одной стадии к другой.

Продолжая полемику с приверженцами статичной теории семьи, прокомментируем наиболее примечательные взгляды. Глубокий и оригинальный мыслитель Н. Бердяев (Бердяев Н.А. *Размышления об эресе*. – М., 1989), полагал, что структура семьи скрепляется иерархичностью отношений, чувством ответственности членов семьи и их стремлением к доминированию. Судя по его высказываниям, он сожалел, что любовь-страсть в семье отходит на второй план. Согласно системно-информационной концепции, стремление к идеальной

любви, занимавшее высокое место в шкале жизненных ценностей, закономерно эволюционирует, потому что контекст отношений супругов заполняется информацией других модальностей. В частности, деньги приобретают новую информационную насыщенность. Не выдерживает критики и представление Н. Бердяева о том, что жесткая абсолютная иерархичность создает основу стабильных семейных отношений. В психологической литературе вопрос о соотношении формального и неформального лидера коллектива исследован широко. В семейной системе, как и в любом коллективе, становление неформального лидера обеспечивается не только его стремлением к доминированию, но и умением управлять членами коллектива в соответствии с функциональным потенциалом каждого члена и с теми отношениями, которые сложились между людьми в рамках коллектива. Вопрос о нормативности патриархальной или матриархальной семьи в настоящее время не является остро актуальным. Скорее, актуален вопрос о принципах выдвижения семейного лидера и его роли в семье. Последний вопрос не имеет четкого универсального ответа. Наличие жесткого лидера нельзя считать постоянным положительным фактором гармонизации семейных отношений. По нашим наблюдениям, только в условиях острого кризиса полезен жесткий лидер, навязывающий семье решения, принимаемые лично. Перед тем как оставить проблему семейной иерархии, уместно вспомнить об устоявшемся мифе о строгой патриархальности семьи в прошлые времена. Марксисты последовательно поддерживали миф о связи товарного производства и возникновения семьи, не желая замечать биологической обусловленности семьи и не желая замечать универсальных психологических особенностей гармоничной семьи. А между тем и у христиан и мусульман, и в других культурах, а еще ранее – у римлян и греков, несмотря на преобладание патриархальности, нередко семья управлялась не формальным лидером, мужчиной, а неформальным лидером – женщиной-матерью.

Согласно экономической теории Ф. Энгельса, который не подозревал, что ему предстоит стать классиком так называемой марксистско-ленинской идеологии, семья возникла вместе с появлением частной собственности. В этой идеологии есть много гипотетических несуразностей, которые можно оправдать, потому что

каждый человек, познавая мир, имеет право выстраивать гипотезы. Однако теоретик и его последователи пошли дальше рубежа, позвольте для гипотезы. Они не открыли законов мироздания, но при этом нарушили законы логики. Невозможно оправдать их, потому что высказанные гипотезы, были выставлены в качестве законов, в то время как нельзя приравнять к закону мнение или представление, основанное на гипотезе, но не проверенное неопровержимыми наблюдениями. Если бы экономическая теория семьи была абсолютно верна, то организация семьи должна бы соответствовать бизнес-предприятию, а фирмы, в основании которых лежат семейные родственные отношения, по своей прочности должны бы напрямую соответствовать семье. Наши и литературные наблюдения показывают обратное соотношение – чем выше доход семейной фирмы, чем выше материальное благополучие семьи, тем больше проблем в семье и тем они острее. Прочность бизнеса, основанного семьей, только в начальный момент соответствует стабильности семейных отношений, в последующем своем развитии бизнес вступает в конфликт с семьей, и начинается соревнование его интересов и интересов членов семьи. Речь идет не о том, что бедные семьи крепче богатых, а о том, как повышение благополучия действует на состояние конкретной семьи. И речь идет не о призыве к ограничению семейного предпринимательства, а о выяснении принципов, которые определяют влияние денег на прочность и гармоничность внутрисемейных связей.

Неужели правда, что «для возлюбленных рай в шалаше»? Так, быть может, и у всех членов семьи рай в шалаше? Или есть какой-то оптимальный уровень благосостояния, а все, что ниже и выше – плохо? Логика подсказывает различные способы проверки влияния богатства на состояние семьи. Можно взять быстро разбогатевшую семью и посмотреть, стали ли более гармоничными отношения членов семьи. Можно обратиться к семье, где все подчинено одной цели – накоплению богатства. И остаются еще семьи, где гармоничные отношения существенно не зависят от колебаний уровня благосостояния...

Современное общество в гораздо большей степени, чем раньше, заинтересовано в разгадке секретов семейной гармонии. Стабилизация института семьи повлекла бы за собой снятие многих острых

общественных проблем, помогла бы избежать демографический катастрофы и, что не менее важно, стимулировала бы экономику. Выше только что отметили, что прочность семьи служит надежным стимулом ее экономического развития. Хорошо известно, в какой большой степени становление семейного бизнеса зависит от семейного климата. В связи с развитием этого бизнеса повысилась актуальность проблемы денежных отношений, которые складываются между членами семьи.

Народная традиция двойко относится к деньгам и богатству. В нашем языке «богатство» и «состоятельность» являются синонимами. Богатство – одно из самых насыщенных смыслом слов, оно служит для оценки количества денег и предметов, которыми обладает человек, но вместе с тем, оно определяет душевные свойства. Говорят о «богатом духовном мире», «богатом опыте», отмечают «душевное богатство» и т. д. Бедность не менее выразительное понятие, чем богатство. Причем в нем есть элемент противоречивости. Бедный человек скорее окажется честным, нежели богатый, у него есть принципы, которыми обделен тот, кто добывает деньги любыми средствами, но одновременно бедность указывает на несостоятельность, неумение, на дисгармонию внутреннего и внешнего мира...

Если говорить о противоречивых явлениях жизни и культуры, то литература, не зная усталости, потешается над богатыми, осмеивает деньги, искренне соболезнует неимущим. С одной стороны, осуждается поклонение деньгам, богатые люди и в народном творчестве, и в художественной литературе выступают носителями душевных пороков. Но с другой стороны, богатство рассматривается как несомненный залог не только материального, но и душевного благополучия. И кажется само собой разумеющимся, что актуальные вопросы перераспределения денег должны максимально широко обсуждаться. А нет, существуют запретные темы денег. С одной стороны, считается естественным открыто выражать свое мнение по поводу экономических проблем общества, но с другой стороны, внутрисемейные денежные отношения редко становятся темой открытого обсуждения. Родители и дети, муж и жена, братья и сестры, представители старшего и младшего поколения (по неизвестно кем заведенной традиции) скрывают друг от друга истинное положение вещей в семейной экономике. Семья избегает открытости или, как

теперь принято говорить – «прозрачности» семейного бюджета вопреки собственным интересам. Многих семейных неприятностей можно было бы избежать. Каждый знает о конфликтах, вызванных несогласием при распределении семейных денег. Такие конфликты оставляют следы отчуждения между родителем и ребенком, между братьями и сестрами. Можно согласиться, а можно и не соглашаться с З. Фрейдом, по мнению которого в психике человека представления о деньгах связаны с символами экскрементов, ассоциируются с чем-то отвратительным и презренным. З. Фрейд поколебал традиционные запреты, которые препятствовали рассмотрению роли секса в человеческой жизни, но не смог прояснить денежных отношений в семье. Возможно, ему помешало то, что в его время никто не говорил о деньгах как об универсальном информационном носителе, обладающем высокой смысловой насыщенностью. Информационная универсальность денег заключается в том, что они не только служат эквивалентом товара на рынке, но и определяют отношения людей в разных сферах, в том числе и в семье. Во многих случаях, когда рассматривают влияние денег, говорят об их «энергетике», подчеркивая тем самым активационный или тормозной психоэмоциональный эффект, информации, передаваемой денежным потоком. Экономическая наука не так давно пришла к пониманию того, что деньги не только служат символом товаров и услуг, которые предлагаются на рынке, но и формируют субстрат особых отношений, складывающихся между рынком товаров, а также банковскими и биржевыми организациями. Анекдоты о новых деньгах, возникающих из «ничего» (например, история про хитрого банковского специалиста, получившего прибыль, используя сдохшего осла в качестве закладной) не объясняют сути перехода денег в информацию и обратно, но впечатляюще демонстрируют связанную с товарным рынком экономическую отрасль, проросшую в область информатики. Экономисты хлопочут о своем взаимодействии с коллегами и одновременно понимают, что члены их семей тоже имеют с ними не просто денежные связи, а денежно-информационные. Жена требует не «голых» денег, а признания ее правоты в требовании субсидий для той или иной покупки. Детям нужна не просто дорогая забавная игрушка, они хотят иметь предмет, отражающий заботу родителя и подталкивающий их к совершенствованию.

В настоящее время некоторые авторы вслед за З. Фрейдом продолжают думать о скрытой силе денег (Madanes Cloe, Madanes Claudio *The secret meaning of money*. – San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1994), в то время как деньги выступают в роли вполне реального и открытого для изучения носителя информации. В течение небольшого исторического промежутка времени, измеряемого несколькими десятилетиями, российское общество то поклонялось уравнительному распределению ценностей, то следовало призыву богатеть. Тот, кто интересуется историей, знает, что призыв «богатеи» был провозглашен в прошлом веке в России не предпринимателями, а некоторыми идеологами большевистской партии (Николаем Бухариным и его единомышленниками), в соответствии с логикой предполагавшими, что богатство общества складывается из богатств отдельных граждан. Надо отметить, что эти идеологи плохо кончили, были репрессированы, но как бы там ни было, их судьба ярко отражает двойное отношение к богатству. Еще один пример относительно информационности денег может быть взят из ближайшей истории. Все были свидетелями, как в Советском Союзе в конце XX века партноменклатура, обладавшая вполне реальной политической властью, сменила эту власть на власть денег. То есть, деньги выступили в роли информационного гаранта власти.

Каждый понимает, что деньги могут оказываться причиной счастья или горя, однако почти во всех социальных слоях общества существует ограничение на разговоры о личном отношении к деньгам. Считается неприличным говорить о том, кто сколько зарабатывает и у кого сколько денег. Закрытость темы денег мешает развитию системной семейной терапии, которая развивается на Западе и в России (Черников А.В. *Системная семейная терапия: интегративная модель диагностики*. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001; Freeman D.S. *Techniques of family therapy*. – London: Jason Aronson Inc., 1991). Кроме того, использованию денег в терапии препятствует не устоявшееся мнение о сути денег в обществе. Деньги в обществе и в семье превратились в информационный носитель и влияют на отношения более сложными механизмами, чем раньше, поскольку усложнилась роль денег. Для того, чтобы проиллюстрировать усложнившуюся роль денег, достаточно обратиться к изменению символики богатства в прошлом и в настоящем. Если раньше мечты о богатстве связывались с

россыпями золота и драгоценностей, то теперь людей завораживает символика цифр в банковском счете. Талантливые экономисты умеют манипулировать денежной информацией, добиваясь получения реальной прибыли на основе кредитов, инвестиций и торговых операций на бирже. Здесь не рассматриваются принципы экономической деятельности. Лишь обращается внимание на то, что деньги используются не как эквивалент реального товара, а как реальный элемент в механизмах регуляции и управления обществом. Денежные отношения существуют не сами по себе, а переплелись с общественными отношениями. За примерами ходить далеко не надо. Советский Союз после Отечественной войны, как многие ожидали на Западе, не сможет поднять экономику без западных кредитов. А он взял кредиты у собственного нищего народа. Понятно, что такой кредит был возможен только в особых советских условиях, и сталинские экономисты использовали эти условия. В современном мире в семье, как и обществе, усложнилась роль денег.

Как же должны быть организованы денежные отношения в семье, чтобы служить фактором укрепления, а не разрушения семейных отношений? Можно обратиться к опросу членов семей или к соответствующей экономической литературе, посвященной проблеме семейных денег, но можно вспомнить о вариантах из народного творчества. Множество анекдотов про смышленного и простодушного мальчика Вовочку иллюстрирует попытки родителей вводить денежное подкрепление успехов детей. Не меньше количество анекдотов про то, как тратят деньги хитроватые мужья и жены, потворствующие собственному эгоизму. Итог наблюдений серьезных и несерьезных исследователей не дает оснований для оптимизма. Семейная теория не пришла к пониманию принципов семейной экономики в отрыве от эмоциональных отношений членов семьи и вне зависимости от общественных процессов.

Можно предположить, что проблему семейных денег легко решить принудительно, заставив членов семьи придерживаться принципов, оправдавших себя в других семьях. Но это неверное предположение. Известно множество примеров, когда традиции одной семьи, а также правила, апробированные на многих удачных семьях, совершенно не подходили для других семей. Такое несоответствие нетрудно объяснить различием культуры, традиций, образцов поведения и

настроений разных семей, но объяснение не приближает к ответу на поставленный вопрос о гармонии внутрисемейных отношений. Каждая семья уникальна и неповторима и вопросы, связанные с деньгами, стремится решать по-своему. Навязывание стандартного подхода принесет не пользу, а вред.

Логика поиска гармоничных принципов заставляет обратиться не к тем семьям, в которых отсутствуют проблемы денежных отношений, а к тем семьям, которые преодолели эти проблемы. Другими словами, надо искать не универсальный принцип денежных отношений, а надо выяснить внутрисемейный «механизм», позволяющий найти решение, удовлетворяющее всех членов семьи. Такой «механизм», по всей видимости, работает не только на проблему денег, но и на иные семейные проблемы. Полезно еще раз проследить на примере, почему невозможен механический перенос принципов беспроблемной семьи на проблемную. В ряде беспроблемных семей, особенно в прошлом, существовала жесткая возрастная иерархия – в таких семьях умудренный жизненным опытом член семьи управлял семейными доходами. К сожалению, в современной городской российской семье возрастная иерархия редко соблюдается. И любому из нас достаточно обратиться к близким знакомым, чтобы вспомнить истории конфликтов, вызванных стремлением старших людей доминировать в семье.

В условиях, когда не известны универсальные принципы денежных отношений, каждая семья ищет индивидуальные выходы из сомнительных положений. И соответственно, успех разрешения денежных конфликтов зависит от того, найдется ли рядом человек, способный беспристрастно проанализировать функциональное состояние семьи и ее ресурс, способный определить вероятные направления развития в будущем и, главное, способный помочь семье найти взаимосогласованный путь семейного движения. Разрешение семейной проблемы с наименьшими потерями достигается тогда, когда находится человек, который «догадывается» о денежных желаниях членов семьи, а еще лучше, расшифровывает скрытые мотивы, лежащие в основе желаний. Например, простым «здравым смыслом» или «чувством справедливости» не оправдать требование молодой женщины потратить деньги на цветы в условиях, когда не хватает денег на очевидно актуальную покупку. Если речь идет о простом

женском капризе, то это значит, что семья столкнулась с неадекватным поведением одного из членов семьи. Но если речь идет о том, чтобы помочь члену семьи преодолеть тревогу по поводу своего статуса в семье (и вызванные этой тревогой психические и соматические расстройства), то, несомненно, молодая женщина права, потому что траты на здоровье относятся к самым актуальным. В ее ситуации для снятия тревожности требуется подтверждение статуса, цветы рассматриваются как средство подтверждения. Интересно отметить, что подарок денег вместо цветов (даже если сумма будет превосходить стоимость цветов) не обеспечивает положительного результата, потому что женщина зафиксировала образ цветов в качестве средства подтверждения. Но это не значит, что невозможно найти иной символ вместо цветов. Таким символом может стать положительная эмоциональная посылка (например, прощение, примирение и обещание забыть о неприятном происшествии).

Где искать «догадливого» человека? Вряд ли могут быть сомнения, что роль «догадливого» должен играть профессионально подготовленный специалист – системный семейный психотерапевт или семейный психолог консультант, или медиатор, специализирующийся на семейных конфликтах, а не просто человек со «здравым смыслом». С тем, что это должен быть специалист, придется согласиться, если принять во внимание качества и навыки, которые необходимы для индивидуальной работы с членами семьи и для работы с семейной группой. Необходимо не просто проанализировать психическое и соматическое состояние членов семьи и ресурс семейной системы, но и мобилизовать семью на принятие адаптивных решений. Н.М. Лаврова руководитель направления Системная семейная психотерапия восточная версия, председатель комитета по медиации ОППЛ вот уже более 25 лет занимается подготовкой системных семейных психотерапевтов, семейных психологов консультантов и медиаторов в рамках образовательных проектов Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, центров «Альянс» и «Synergia», института практической психологии «Иматон». Не специалисту сложно пренебречь своими личностными симпатиями к одним членам семьи и антипатией к другим, только специальная подготовка позволяет человеку поставить «якорь» на свои эмоции, быть нейтральным и эмпатичным по отношению ко всем членам

семьи, посетившим системного семейного психотерапевта или медиатора. Для того чтобы яснее представить, как осуществляется помощь семье, на что она ориентирована, следует обратиться к примерам. Нейтральная профессиональная позиция специалиста системного семейного психотерапевта, семейного психолога и консультанта, а также медиатора – это только одна из компетенций, которую необходимо использовать для создания коммуникативной системы, когда клиентом является вся семья целиком.

Возьмем первый пример, когда налаживание денежных отношений позволило разрешить эмоциональный конфликт и экологично пережить структурный кризис семьи. В центр системного семейного консультирования обратилась А. с жалобами на повышенную тревожность и с просьбой помочь помириться с матерью и сестрой, на самом деле, в проблему были включены и другие члены расширенной семьи – отец А., и муж сестры, который живет в Италии. Сестры воспитывались в семье коренных петербуржцев, где денежные вопросы было не принято широко обсуждать. «В хорошей семье все должны помогать друг другу, деньги в жизни не главное, главное – это душевное богатство», – провозглашала сильная, властная и доминирующая мать, в то время как отец, добрый и неконфликтный человек, старался не высказывать своего мнения. Он успел убедиться, что в семье его мнение не будет услышано или будет подвергнуто активной критике. Старшая сестра вышла замуж за итальянца, поселилась в Италии и включилась в семейный бизнес мужа по производству и продаже мебели. По требованию матери А. переехала к сестре. Там А. попала в атмосферу новой семьи, где было принято внимательно относиться к деньгам и тщательно решать денежные вопросы. Старшая сестра приняла А., поселила в собственном доме, обеспечила А. работой в семейном бизнесе. Благодаря материальной поддержке сестры А. смогла пройти курс обучения и полностью овладеть новым языком, а затем и поступить в местный Университет. Во время учебы в университете А. эпизодически подрабатывала в семейной фирме сестры в качестве переводчика, но наличных денег не получала, те деньги, которые А. зарабатывала, но не получала на руки, оставались на счете старшей сестры. Период проживания А. в семье старшей сестры совпал с резким ухудшением отношений между старшей сестрой и ее мужем. Раньше они редко ссорились, но после

приезда А. муж постоянно приставал к старшей сестре А. с разного рода претензиями и неизменно сокрушался, что А. отравляет атмосферу в его доме. Одновременно А. почувствовала отчуждение сестры. Прежняя открытость и добросердечие сменились плохо скрываемым недовольством, постоянными нравоучениями и требованиями изменить поведение. Вмешательство матери, которая приехала на месяц погостить в Италию, усугубило эмоциональный разлад между сестрами. Более того, мать и дочери рассорились, когда мать потребовала, чтобы дочери восстановили близость, существовавшую в период их детства. А. постоянно находилась в состоянии повышенной тревоги и глубоко переживала из-за разрушения добрых отношений с сестрой и матерью. Провожая мать, А. приехала в Петербург. Ее тревога усилилась, когда увидела, что отец страдает, переживая разлад дочерей и матери. По собственной инициативе А. обратилась к семейному психотерапевту за помощью. На первой сессии она изложила семейные обстоятельства и выразила стремление выяснить корни проблемы, чтобы принять решение, что делать дальше, быть может, полностью разорвать родственные связи или, наоборот, подчиниться сестре и матери. Запрос звучал следующим образом: «Мы хотим разобраться в ситуации, улучшить отношения в семье и разобраться с вопросами, связанными с деньгами».

Анализ семейной ситуации А. указывал на необходимость разработки фактора денег в контексте психотерапии. Была проведена диагностика семейной системы, речь шла о работе с расширенной семьей, был проведен тест Функционального ресурса семьи (Н. Лаврова с соавт.), который помог выявить мишени психотерапевтического воздействия на семью. Длительное проживание А. в семье ее сестры с мужем в Италии можно расценить как ненормативный структурный кризис (четвертый кризис в классификации семейных кризисов Н. Лаврова, В. Лавров). Была построена генограмма и проведено структурированное интервью по генограмме (Н. Лаврова). Семейный психотерапевт предложил обеим сестрам обсудить денежные проблемы сначала вдвоем, а затем с мужем старшей сестры. Они должны были ответить на вопросы (это вариант структурированного интервью, подготовленный семейным психотерапевтом):

1. Сколько стоит проживание А. в семье старшей сестры?
2. Сколько стоит питание, затраты на транспорт и одежду?
3. Сколько стоит образование в университете?
4. Существуют ли еще какие-то затраты на А.?
5. Сколько стоят эмоциональные затраты старшей сестры в период пребывания А. в ее доме?
6. Сколько стоят эмоциональные переживания мужа старшей сестры в период пребывания А. в его доме?
7. Сколько стоила работа А. в течение 8 месяцев в салоне мебели?
8. Сколько денег поступило на счет старшей сестры за переводы А.?
9. Какие долги есть у членов семьи друг к другу?
10. В какой период времени эти долги будут погашены?
11. Какие новые правила вы хотите ввести в ваши взаимоотношения?

Когда члены семьи ответили на эти вопросы структурированного интервью, подготовленного семейным психотерапевтом специально для этой семьи, стало очевидным, что А., несмотря на свой заработок в фирме мужа старшей сестры, имеет долг перед семьей старшей сестры, о котором сестра не говорила ранее. В результате, договорились, что в течение 5 лет А. будет выплачивать долг. Переговоры с сестрой и ее мужем и А. семейный психотерапевт проводил в онлайн формате, по скайпу. В процессе обсуждения муж сестры высказал пожелание, чтобы А., вернувшись в Италию сняла себе квартиру и жила отдельно. На повторной сессии при рассмотрении мнений родственников, А. пересчитала будущие затраты и установила, что проживание отдельно в недорогом районе позволит экономить на тех затратах, которые требовались в дорогом доме сестры. Открылась возможность покупать продукты в магазине и готовить пищу дома. В семье сестры пища дома готовилась редко, все питались в расположенном неподалеку от дома ресторане, что, по меркам скромного дохода А., было слишком дорого, но для Италии и семьи сестры А. было нормой. Помимо материальных выгод, переселение А. улучшало эмоциональный климат в семье старшей сестры, потому что ее муж испытывал резкий дискомфорт все то время, пока А. жила в их доме, что являлось причиной ссор супругов и отражало ненормативный четвертый структурный кризис семейной

системы, родители сестер также отметили улучшение в отношениях расширенной семьи.

Таким образом, запрос на семейную консультацию был удовлетворен, конфликтная семейная ситуация была окончательно разрешена после того, как было оговорена сумма долга, сроки выплаты и выработаны новые правила, связанные с проживанием А. и взаимодействием внутри расширенной семьи. А., ее сестра и муж сестры выработали новые правила семейной жизни: еженедельно по пятницам они ужинают вместе на нейтральной территории в кафе или ресторане, отмечают вместе Рождество в доме старшей сестры и ее мужа. При этом все подтвердили высокую ценность родственных связей и готовность оказывать друг другу и материальную и моральную поддержку в случае непредвиденных трудных обстоятельств, родители сестер также остались довольны, для них главная ценность – это хорошие отношения внутри расширенной семьи.

Рассмотрение денежных проблем семьи производится в одном аспекте. Предполагается, что между членами семьи существуют честные партнерские отношения, а конфликты обусловлены ошибками в расчете семейных средств, которые член семьи потратил или собирается потратить. Причем потратить или инвестировать не обязательно на собственные потребности, но и на нужды других членов семьи. Ошибка может быть совершена и тогда, когда семейные деньги были направлены в убыточное предприятие. Но есть еще и аспект семейных денежных проблем в отсутствие партнерства. Первый вариант – глава семьи (это может быть и муж, и жена, кто-то из детей, или кто-то из представителей старшего или близкого родственного поколения расширенной семьи) обладает капиталом и авторитарно управляет деньгами, не забывая выделять разумные, по его мнению, средства на нужды семьи и каждого из членов семьи. Второй вариант – в семье есть один или несколько членов, которые приносят в семью гораздо меньше, чем тратят. Речь не идет о том, что мать семейства, будучи домохозяйкой, не приносит в семью дохода. Она не может считаться «растратчицей», потому что зарабатывает ведением домашних дел, хотя в некоторых семьях это не учитывается, и психотерапия состоит в том, чтобы признать вклад домохозяйки в ведение хозяйства и воспитание детей. Не избежать кризиса, если «растратчик» занимает активную позицию и добивается контроля над

семейными доходами. Третий вариант – появление члена семьи, который сознательно использует семейные деньги в сугубо личных целях, не связанных с семьей. Такое происходит, когда кто-то из семьи решил уйти, чтобы в будущем основать свое дело или построить собственную новую семью. При этом он заранее планирует свои действия. Иногда эти действия выглядят вполне «добропорядочно», и правоохранительные органы не могут предъявить претензий. Однако среди охотников за семейными ценностями есть и те, кто прямо нарушает законы. Так называемые «брачные аферисты» нередко становятся героями скандалов, которые выплескиваются в средствах массовой информации. Интерес к скандалам поддерживается тем, что в его основе сочетаются любовная драма, большие деньги и криминальная история. Авторы, как сообщили выше, не рассматривают варианты с отсутствием честного партнерства, потому что в таких вариантах вряд ли существовала семья, а соответственно, они выпадают из области авторских интересов.

Снова возвращаясь к денежным проблемам, продвигаемся к пониманию того, что честные партнерские отношения в семье являются определяющими. Партнеры могут втайне друг от друга предпринимать какие-то действия, связанные с деньгами. Когда тайное становится явным, особенно, тогда, когда выясняется материальный ущерб, семья попадает в зону кризиса эмоционального разлада, это девятый кризис в классификации (Н. Лаврова с соавт.) Исправить последствия разлада удастся, если партнеры начинают понимать действия друг друга. Скупость кого-то из семьи, соперничество между членами семьи, обида, враждебные отношения или предательство – вот те обстоятельства, которые препятствуют преодолению разлада.

Для того чтобы яснее представить семейные экономические механизмы, нередко сопоставляют семью с бизнес предприятиями, которые тоже имеют жизненный цикл и функционируют по законам системы. Индивидуальные вкусы и предпочтения деловых партнеров определяют формы личного сотрудничества и отношения, которые складываются у компании с другими предприятиями и с обществом. Некоторые партнеры стремятся повторить организацию конкурентов, другие стремятся любой ценой добиться лидерства, третьи ищут собственные пути достижения успеха. Семейные партнеры ведут себя подобно деловым.

Если говорить о супругах среднего возраста – приблизительно от рождения первого ребенка до двадцатой или двадцать пятой годовщины свадьбы, то в этот период семья занята решением проблем повышения заработка и распределения заработанных средств. Согласованность решений зависит от того, какой смысл имеют для каждого из супругов деньги и материальные блага. Вопрос о том, как контролировать семейный бюджет, какие суммы отнести к так называемым «карманным деньгам», за которые не надо отчитываться, какие суммы на развитие и образование детей, вопрос об открытости бюджета, становятся остро актуальными, а конфликты, связанные с противоречивыми обязательствами, наиболее интенсивными. Можно говорить о том, какую роль в этом процессе играют дети, о разном отношении к деньгам, наиболее типичные кризисы в этот период— это супружеские измены, нехватка денег и возможность разорения, неудовлетворение работой, возрастные кризисы детей и их учеба и развитие, болезни пожилых родителей и уход за ними, проблемы карьеры и успеха супругов.

Рассматривая перспективу налаживания семейных денежных отношений, члены дисфункциональных семей обычно полагают, что решение проблемы денег в семье связано только с восстановлением справедливого распределения денег. При этом никто не может сформулировать критерия справедливости. Во-первых, члены семьи не имеют равного дохода, во-вторых, потребность в деньгах у разных членов семьи отличается, причем уровень потребности и уровень дохода чаще всего находятся в обратном соотношении. Справедливость недостижима ни тогда, когда деньги распределяются тем, кто их приносит в семью, но не знает о потребностях других членов семьи, ни тогда, когда деньгами распоряжаются те, кому они нужны. Для того чтобы разрешать денежные вопросы, необходимо преодолевать неумение и нежелание людей открыто рассматривать проблему денег и говорить об этом. Здесь вновь удобна аналогия секса и денег. Говорить с партнером о сексуальных трудностях и о денежных претензиях всегда неловко. «Как он (или она) не в состоянии самостоятельно догадаться?!», – примерно так выражают свое эмоциональное состояние недовольные партнеры и недовольные члены семьи. А в это время тот, кто должен «догадываться», или не способен это сделать или не хочет. Не происходит выяснения

отношений, в психотерапии это называется «не налажена обратная связь» и разрешение конфликта заходит в тупик и нарастает напряжение отрицательных эмоций, сопровождающих конфликт. Подобное происходит и тогда, когда в качестве ориентира для выхода из конфликта выбирают не справедливость, а здравый смысл. Но призыв к торжеству здравого смысла, как и призыв к торжеству справедливости, не ведет к выходу из конфликта. Выход достигается тогда, когда не просто проясняются денежные желания, а когда расшифровываются мотивы желаний и наступает согласие этих мотивов, выявляются стороны спора и его предмет, тогда возможны и договоренности, и выход из конфликта и кризиса.

Далее, прослеживая влияние денежных проблем на семью, обратимся к следующему примеру соотношения материальных разногласий и эмоционального разлада. Второй пример, в отличие от первого (случай с А., испытавшей структурный кризис в расширенной семье сестры А. и преодолевшей его после решения денежных проблем), связан с первоначальным неудовлетворением денежными отношениями и последовавшим затем семейным конфликтом.

К семейному консультанту обратилась М., она опасалась за свое будущее, ей стало казаться, что муж и дети собираются «бросить» ее, оставив в одиночестве и в нищете. На заре супружеской жизни она договорилась с мужем, что будет вести домашнее хозяйство и растить детей, а муж будет зарабатывать деньги. За несколько лет благосостояние семьи совершило скачок от простой обеспеченности к богатству, но именно в условиях богатства М. стала болезненно ощущать материальную зависимость от мужа. М. рассказала, что ее преследует чувство вины во всех случаях, когда приходится тратить деньги. Она полагала, что именно деньги определяют ее ссоры с детьми, мальчиками 14 и 15 лет. «Я со страхом обнаруживаю, что у нас становится все меньше общего. Дети выросли, я не нужна им так, как была нужна раньше» – жаловалась М. и просила помочь разобраться с денежными отношениями, ожидая, что такая «разборка» вернет теплоту отношений. Психотерапевтическая работа с М. была направлена на изменение семейной роли. В результате, М. перестала чувствовать себя простой домашней хозяйкой и решила стать полноценным партнером мужа.

Это вызвало протесты со стороны мужа. Однако он согласился прийти на прием к семейному консультанту. В процессе обсуждения прояснилась семейная ситуация. Выяснилось, что муж не возражает против участия жены в делах, но сомневается, достаточно ли у нее знаний и навыков для работы. Муж и жена достигли соглашения, что М. пройдет обучение, и в случае, если подтвердит свою подготовку и соответствие образовательному стандарту, будет допущена к участию в делах мужа. Проходя обучение по программе МБА, М. продолжала регулярно посещать семейного консультанта. После завершения обучения М. подтвердила свое соответствие образовательным стандартам фирмы мужа, который позволил ей возглавить одно из направлений разросшегося бизнеса. Отношения супругов стали более доверительными, они вспомнили о многих общих интересах, которые были у них в первые годы супружества. После того как М. смогла понять, что сепарация подростков от родителей в возрасте 14 и 15 лет совершенно закономерна и это нормативный кризис семьи идентификация личности подростка (Лаврова Н. с соавт), который наложился на ее личный возрастной кризис среднего возраста, она перестала драматизировать ссоры с детьми, когда те просили денег и обижались, сталкиваясь с отказом. Теперь они не встречали поддержки у отца, который не стал оспаривать решения М., как это случалось ранее. Таким образом, преодоление обоих кризисов личного и семейного повлекло за собой налаживание денежных отношений и семейных отношений в целом.

Не только приведенные примеры, но и весь опыт работы с семьями, где есть денежные проблемы, убеждает в переплетении эмоциональных связей и денежных отношений между членами семьи. Невозможно достичь семейной гармонии, если налаживать денежные отношения, не обращая внимания на эмоциональный диссонанс, в свою очередь, эмоциональный разлад невозможно преодолеть, если не урегулировать денежные отношения.

В системной семейной психотерапии восточной версии можно применять и медиативный подход, особенно он полезен при возникновении ненормативных кризисов семьи эмоционального разлада, включающих в себя и денежные вопросы: это измена, развод, повторный брак, раздел наследства, смерть родственника (мужа, жены, бабушек, дедушек, тетей, дядей, детей).

Медиация это добровольный способ урегулирования конфликтов на взаимовыгодной основе с участием независимого посредника медиатора (193-ФЗ «Об альтернативном урегулировании спора с участием независимого посредника (процедуре медиации)»).

Медиатор – это независимый посредник при урегулировании спора, может действовать на профессиональном и непрофессиональном уровне (ст. 15, 16 193-ФЗ). Медиативный подход – это использование технологий, которые помогают спорящим сторонам договариваться по существу спора на взаимовыгодных условиях. Поэтому системному семейному психотерапевту, семейному консультанту полезно обучаться и владеть приемами и технологиями медиативного подхода, а авторы создали методику «Карта медиации» и описали ее в своей книге *«Медиация: принятие ответственных решений»*, 2013.

## Глава 8

# О семейной изюминке

Рассматривая семейные проблемы, мы ведем воображаемую дискуссию с теми, кто привык к простым решениям. Им не нравится, что любые проблемы семьи при ближайшем рассмотрении оказываются сложнее, чем выглядят издали. Им не нравится, когда проблема, решение которой, кажется, лежит на поверхности, обрастает многочисленными вопросами и вдруг превращается в «порочный круг». Им не нравятся современные мужчины, управляемые женщинами, им не нравятся женщины, потерявшие женственность. Они хотели бы изменить принципы воспитания детей, предполагая, что между убеждениями и знаниями существует прямая связь. Они верят, что посредством жестких запретов и наказаний нерадивых супругов возможно укрепить семью, после чего она неизбежно автоматически станет гармоничной и счастливой. Им не нравится, когда все выходит наоборот, надо сначала сделать семью гармоничной, и только после этого она будет прочной и сможет активно сопротивляться вредным воздействиям разного рода.

Вырисовывается не очень радужная картина для тех, кто мечтает о счастливой семье. Неужели семейный консультант не видит никакой радостной перспективы и сулит добросовестным супругам только каторжный труд и сомнительное вознаграждение? Неужели развитие семьи предопределено заранее, и она существует не иначе, как переходя от одного кризиса к другому? Торопимся заверить, что не все так грустно, как это видится сквозь призму теоретических схем и закономерностей. Семья вполне может надеяться на подарки судьбы и рассчитывать на счастливые находки. Семейный консультант готов подсказать, что могут найти супруги, если будут искать. Одна из счастливых находок – «семейная изюминка». Тем, кто нашел ее, семейная жизнь будет много слаще, а семейные разногласия, конфликты и кризисы много слабее, чем у тех, кто не нашел.

Среди тех, кто не нашел «изюминку», есть супруги, будто созданные друг для друга. Оба искренние, порядочные люди, любят своих детей, родственники на них не жалуются. Здоровые физически, любят

спорт... Когда они идут рядом, чувствительные старушки оборачиваются и любуются красивой парой. Но только близкие друзья знают, что муж и жена давно не выносят друг друга и договорились разъехаться, как только «встанет на ноги» младшая дочь. Они и сами не понимают, почему им невыносимо вдвоем и почему будущий развод выглядит как сладкая мечта.

А рядом живет пара, по мнению всех вокруг, совершенно не подходящая друг другу. Она славная, талантливая, к 30 годам сделала карьеру в рекламном бизнесе. Грандиозного богатства не добилась, но ее агентство уверенно смотрит в будущее и медленно завоевывает рыночное пространство. У мужа нет высшего образования – то устроится прорабом на стройке, то подрабатывает водителем у преуспевающего бизнесмена. Все достояние мужа состоит из семьи и друзей. Между мужем и женой нередко вспыхивают перебранки, когда они, не стесняясь окружения, обзывают друг друга обидными кличками. Правда, когда их на другой день спрашивают, успели помириться или нет, они утверждают, что не помнят, когда последний раз ссорились. Родственники полагают, что такой брак долго не продержится, и гадают, когда случится развод. Но ни муж, ни жена никогда и в мыслях не допускали развода. Их супружество подверглось серьезному испытанию, когда пьяный муж, управляя по доверенности машиной друга, выехал на встречную полосу и столкнулся с дорогой иномаркой, в которой ехал функционер федерального уровня вместе со своей беременной женой. Люди не пострадали, но машинам был нанесен значительный ущерб, возмещать который пришлось мужу. Вызванная полиция крепко намяла ему бока. Было заведено уголовное дело... Функционер, кроме оплаты ремонта автомобиля, потребовал возмещения морального ущерба. Семье пришлось расстаться с частью имущества, залезли в долги... Но супруги выдержали испытание. В трудную минуту жена не допекала мужа упреками, не повторяла доказательства его вины, а старалась облегчить его положение. Только самые близкие знали, как она страдала, понимая переживания мужа. Горькие события превратились в «изюминку», которая существенно подсластила семейную жизнь, хотя впоследствии никто из супругов не любил вспоминать о пережитом. Мы в практике семейного консультирования называем это ресурсом семейной системы: как семья вышла из семейного кризиса,

какие стратегии применяли ее члены, как они давали поддержку друг другу и как вышли из сложной жизненной ситуации.

Обратив внимание на «изюминку» и ее кажущуюся необъяснимость, авторы лукавили. Но лукавили только наполовину. Дело в том, что заранее никто не может угадать, какое обстоятельство станет семейной «изюминкой». Никто, кроме самих супругов. Но они обнаружат ее только тогда, когда уподобятся «крохе-сыну» из стихотворения В. Маяковского, который пришел к отцу, спросить, «что такое хорошо и что такое плохо». Роль «знатока-отца» супруги могут разыграть вдвоем, но могут обратиться и к семейному консультанту. В истории с непутевым мужем супруги сами нашли свою «изюминку». Но нередко супруги, которых допекает скука, и которым бывает так уныло, что хочется разбежаться «на все четыре стороны», обращаются за помощью. Найдя «изюминку», супруги обретают взаимный интерес, а их семейная система получает заряд энергии для противодействия враждебным силам. Причем «изюминка» может прятаться среди неблагоприятных обстоятельств. Для доказательства обратимся к возрасту супругов и межнациональным бракам. Принято считать, что различие интересов, темпераментов, традиций, культур, религий служит мощным фактором риска. Дело не в том, чтобы спорить с очевидным, а в том, чтобы выявить позитивный момент и благоприятные обстоятельства, т. е. найти семейные ресурсы.

Если исходить из упрощенной схемы супружества, то наиболее прочными браками должны быть союзы сверстников. Люди одного возраста, одной культуры имеют больше возможностей понять друг друга, чем супруги, возраст которых существенно различается. Кажется, не стоит заглядывать в статистику, чтобы поверить в прочность браков сверстников. Но если все-таки, обратиться к статистике, то с удивлением обнаружим неожиданный результат. Браки сверстников гораздо менее прочные, нежели браки супругов разного возраста. Для того, чтобы не усложнять текст, не приводим арифметические данные по разным регионам и по разным категориям граждан. Цифры, естественно, не совпадают, но факт остается фактом, равенство возраста супругов является «фактором риска» их семьи.

Внимательный читатель сопоставит сказанное в двух соседних предыдущих абзацах и подумает, что авторы противоречат сами себе. То отмечают в качестве фактора риска несоответствие супругов, а то,

наоборот, – их соответствие. Действительно, противоречивость существует, но не в изложении, а в принципах супружеского союза. Союз формируется двумя противоборствующими силами – консолидирующими союз и разрушающими его. Общность интересов консолидирует союз, а различие интересов – разрушает. Но не будем забывать, что супружеский союз находится под влиянием не одной, а множества позитивных и негативных сил. Слабость союза сверстников легко объясняется, если рассмотреть вблизи причины разводов. Первое, что наблюдает семейный консультант – сверстники чаще конкурируют друг с другом, более критично настроены друг к другу, нежели супруги разного возраста. Молодая жена снисходительно не обращает внимание на неаккуратность своего старшего мужа, а жена-сверстник считает эту неаккуратность вызовом. Старший муж привык терпимо относиться к промахам своей молодой жены, которые она совершает на кухне и при воспитании детей, объясняя промахи ее неопытностью, но муж-сверстник требует исправить все промахи. Понятно, что супруги-сверстники ведут бескомпромиссную борьбу там, где другие супруги не видят никакого конфликта.

Другое дело – какой может быть разница в возрасте, чтобы не оказывать разрушающего воздействия на союз. И здесь, как и вообще в семейной арифметике, нет четких цифр. Дело в том, что, помимо разницы возраста, на брачный союз влияет абсолютная величина возраста. Нет-нет, внимательный читатель, никакой мистики чисел мы не пропагандируем. Говоря об арифметике, имеем в виду, что супружеский союз молодых людей, людей среднего возраста и пожилых не одинаково реагирует на разницу возрастов супругов. К сожалению, нет надежной статистики, которая учитывала бы совместную динамику двух показателей возрастов супругов, поэтому используем наблюдения семейной консультации и мнения, высказанные коллегами.

Любителям простых решений хотелось бы узнать, в каком возрасте надо вступать в брак, кто из супругов должен быть старше и на сколько, чтобы обеспечить максимальную прочность союза. В настоящее время наиболее прочными являются браки, заключаемые супругами в возрасте от 25 до 30 лет. Лучше, если муж старше жены на несколько лет. Максимальная разница возрастов супругов не должна превышать 11 лет, потому что после супруги перестают ощущать себя

представителями одного поколения. Таковы средние цифры. Дальше нечем порадовать любителей простых решений. Возрастные данные не существуют сами по себе. Они привязаны к психоэмоциональному и соматическому состоянию супругов. И, по всей видимости, было бы правильнее исходить из состояния супругов, рассматривая их соответствие, а не из возрастных показателей, косвенно указывающих на физиологический, психологический и эмоциональный потенциал. Есть еще одно неприятное обстоятельство. Заранее приносим извинения борцам против половой дискриминации. К сожалению, брачные союзы, где жена старше мужа, менее стабильны, чем при обратном соотношении. Сожаление обусловлено явной несправедливостью такого положения. Продолжительность женской жизни превосходит мужскую примерно на десятилетие. Если следовать простой логике, то надо бы заставить мужчин выбирать жен старше себя, причем именно на десяток лет, чтобы поддержать равновесие в обществе по половому признаку.

Оставим теперь возрастные проблемы тех, кто первый раз вступает в брак, и вспомним, что большое число людей получает в первом браке не только положительный, но и большой отрицательный опыт, однако не отказывается от семейной жизни и предпринимает повторные попытки создать гармоничный союз. У них появляется возможность исправить ошибки и восстановить попорченную справедливость. Мы не можем не удержаться, чтобы не сообщить мнение американского семейного консультанта, который просил не афишировать его имени. Он отметил, что свободолюбивые американские женщины, особенно те, кто предпринял ряд попыток по созданию гармоничного союза, в котором бы не страдало их женское достоинство, и не было попорчено чувство справедливости, после сорока лет прекращают борьбу и исследование. Они останавливаются в одном и том же пункте с незначительными отклонениями от общей точки. Интересен пункт их остановки после яростной и не вполне успешной борьбы за равноправие супругов. Оказывается, что в большинстве случаев они заключают брак с мужчиной старше 55 лет. Как правило, союз устраивает обоих супругов. Жене нравится, что супруг не предъявляет претензий по поводу ее внешнего вида, не требует приготовления кулинарных изысков и не проводит много времени вне семьи, поэтому у нее есть надежный собеседник. Муж доволен своей женой, потому

что ценит ее здравомыслие и считает, что победил в борьбе со многими соперниками. По всей видимости, взаимная уверенность супругов в обретении жизненного выигрыша, служит источником положительных эмоций и выглядит своеобразной «изюминкой» в череде обыденных событий.

Когда задают вопрос супругам разной национальности, что, по их мнению, поддерживает прочность союза, они, как и супруги одной национальности, указывают на разнообразные обстоятельства, которые лежат в основании союза. Но при этом большинство не забывает отметить высокий интерес к отличительным национальным особенностям супруга. Его необычность, наличие привлекательных качеств, которых лишены привычные родственные люди, зачастую рассматривается как «изюминка» их семьи. Естественно, что при этом, если супруги должны преодолеть противоречия в процессе формирования семейной системы.

Перед тем как обратиться к примерам ожидаемых и неожиданных ситуаций в межнациональных браках, период становления которых зачастую протекает ярче, нежели в рамках одной национальности, необходимо сделать оговорку. Говоря о межнациональных браках, не имеем в виду сомнительные случаи, в том числе, криминального плана, когда одна из сторон использует брак для решения личных материальных проблем. Те, кто интересуется такими случаями, могут познакомиться с подробностями работы многочисленных бюро и агентств, обслуживающих бизнес брачных и сексуальных знакомств. По всей видимости, мечта «сорвать большой куш» в брачной игре руководит большинством клиентов этих бюро. В реальной жизни человеку может повезти, и он может выиграть те деньги, которые сулит хозяин игорного бизнеса. Если хозяин честный человек, то он заранее сообщает, какова вероятность выигрыша в его заведении. Яснее ясного, что вероятность выигрыша не может превышать одну вторую, иначе бизнес обанкротится. Если же вероятность выигрыша много меньше одной второй, то это грабеж со стороны хозяина игорного бизнеса. Стороны договариваются, и начинается игра. Сложнее договориться с брачными агентствами. Они не могут честно сообщить участникам брачной игры, что выигрыш гармоничной семьи так же вероятен, как выигрыш здоровья при покупке дорогого снадобья. Здравомыслящие люди понимают, что здоровье не

покупается и не выигрывается, вначале оно создается ценой больших усилий, а потом такой же ценой сохраняется. Гармоничную семью невозможно купить, найти, выиграть или получить в подарок. Тому, кто хочет обладать крепкой семьей, надо сначала создать ее, а потом тщательно беречь. А тому, кто относится к семье как к занимательной игре, предсказываем закономерный проигрыш, если он легко нарушает правила. Самая изощренная хитрость и ловкость не спасут от проигрыша, потому что при большом числе испытаний вскрывается истинное состояние игрока.

Продолжим рассмотрение опасностей, с которыми сталкиваются семьи, и которые преодолеваются благодаря «изюминке», спрятанной в семейной структуре. Берем примеры из межнациональных семей. Такие семьи типичны для современного мира, а их проблемы высоко актуальны.

На первый взгляд, события личной жизни и семейные проблемы бывшей российской гражданки Е., которой исполнилось 28 лет, были необычными. Женщина пришла на прием к семейному консультанту, как она сказала, «с тяжелым сердцем». Она приехала в гости к родителям в Санкт-Петербург из Израиля, где остался ее муж. С будущим мужем Е. познакомилась 5 лет назад на вечеринке, которая устраивалась для того, чтобы отметить его приезд. Муж был из русскоязычной еврейской семьи, которая обосновалась в Израиле, но не потеряла связей с родственниками, живущими в России. Через 2 недели, когда надо было возвращаться, новый знакомый сделал Е. предложение стать его женой. После того, как она призналась, что он не вызывает у нее отвращения, будущий муж приехал к родителям Е. и привел доводы, которые, по его мнению, должны были убедить русских родителей согласиться на брак дочери. Он предложил заключить контракт и обеспечить поездку дочери в Россию к родителям не реже одного раза в год. Он обещал, что не будет добиваться интеграции жены в иудейскую религию, и не будет настаивать на том, чтобы жена следовала нормам поведения для израильских женщин. Родители были огорчены, но решили не препятствовать браку дочери. Будущие супруги около полугода не виделись, но постоянно общались по телефону, скайпу и электронной почте. Несколько раз Е. и родители получали подарки, которые привозили общие знакомые. Наконец, будущий муж приехал, молодые

оформили брак и уехали в Израиль. Новые родственники встретили Е. радушно, около двух лет она изучала язык, овладевала навыками вождения автомобиля и адаптировалась к незнакомым условиям. Затем ей удалось устроиться в госпиталь по специальности (Е. имела подготовку врача-нефролога). Попав в Израиль, после некоторого сомнения Е. приняла иудаизм и стала тщательно соблюдать требования новой для нее религии. В последнее время перед поездкой к родителям Е. столкнулась с тем, что муж, по ее словам, «стал охладевать» к ней, хотя раньше не скрывал восхищения. Е. попыталась воздействовать на его чувства призывами соблюдать религиозные установки и столкнулась с «полной холодностью». Ситуация очень взволновала Е., потому что ей хотелось родить ребенка, но в изменившихся условиях она стала опасаться, что с мужем придется разойтись. Несколько раз она наблюдала, как муж был не просто очень любезен, а «пылал страстями», когда в гости к Е. приезжала ее двоюродная сестра. В процессе консультативной сессии проследили становление семьи Е. И муж, и жена четко следовали условиям контракта. Муж полностью обеспечивал экономику семьи, участвовал в семейных делах и не препятствовал поездкам жены к родителям. Е. полагала, что муж должен быть благодарен ей за то, что она ради него приняла новую религию, надеясь тем самым обеспечить устойчивую идейную основу семьи. Ожидания не оправдались. С сожалением Е. призналась, что ее муж, судя по всему, является «закоренелым» атеистом. Он никогда прямо не говорил об этом, но искренне смеялся над «бреднями о загробной жизни» и над «библейской чепухой». Далее Е. вспомнила, что муж несколько раз спрашивал ее мнение о Льве Толстом и проговорился, что «Анна Каренина» это не пошлая любовная история, а философский трактат под вывеской банальной любовной трагедии. Разбирая возможные причины «охлаждения» мужа, Е. сформулировала гипотезу о том, что стала не интересной ему, «растворившись» в новой национальной среде. В процессе беседы с семейным консультантом Е., ориентируясь на высказанную гипотезу, рассмотрела различные варианты будущего поведения для возврата любовных чувств мужа. Наличие атеистических убеждений мужа ее не пугало. Она перечитала «Анну Каренину», осталась равнодушной к истории любви Анны и Вронского. По поводу философии Льва Толстого у нее возникло много вопросов, она собиралась задать их мужу. Е. купила украшения и

предметы одежды в русском стиле и собралась носить их в присутствии мужа. Договорилась о встрече с консультантом через год и возвратилась к мужу. Но Е. в положенное время не смогла приехать в Россию. Она позвонила семейному консультанту и сообщила о своей беременности и о том, что гипотеза о настроениях мужа оказалась верной. Е. помнила термины, которые употреблял семейный консультант, и поблагодарила за «гармонизацию семьи» и за то, что удалось найти потерянную «семейную изюминку».

Не просто комментировать события, предшествующие бракам российских граждан с иностранцами, а также процессы становления межнациональных семей. Выше уже говорили о брачных агентствах, ведущих нечестную игру. То, что они не предупреждают клиентов о том, что мечта выиграть счастливую семью по переписке не может осуществиться из-за крайне низкой вероятности, не является их самым большим грехом. Гораздо хуже то, что они, играя роль сводни, одновременно служат посредниками по продаже молодых женщин за рубеж. А нередко не утруждают себя и организуют беззастенчивый бизнес оказания секс услуг в родных городах, куда потоком из-за рубежа тянутся любители российской экзотики. Дабы избежать обвинения в глупости и дикой наивности, следует признать, что среди простодушных искателей супружеского счастья немало криминальных личностей и мужского, и женского пола.

Но чтобы избежать обвинения в национализме (рассматривании иностранных в качестве сексуальных потребителей, а российских граждан в качестве служителей секса), сообщаем, что стараемся ориентироваться на данные, которые содержатся в общедоступных источниках информации. Цель семейной консультации – содействие в решении семейных проблем, но никак не оценка опасности преступлений, совершаемых под вывеской агентств.

Статистика свидетельствует о ничтожно низком проценте успешных браков, возникших с помощью агентств и бюро. Поэтому редкие удачи особенно интересны.

Кто прав – игроки, рискующие в ставках брачного казино, или консультанты с их убежденностью в универсальности законов гармоничной семьи? В поисках ответа на поставленный вопрос проследили, как выстраиваются редкие удачные семьи супругов с разной культурой, языком и привычным укладом жизни. Вначале

приведем рассказ 42-летней Т. из Санкт-Петербурга. После развода с мужем она осталась вдвоем с малолетним сыном. В ранней юности она мечтала о театральной карьере, поступила в Санкт-Петербургскую Академию театрального искусства, три года посредственно училась, но потом бросила, когда ее уверили, что как актриса она мало кому составит конкуренцию. Отказавшись от профессии актера, она не рассталась с искусством. У нее открылся талант рисовальщицы, и она полностью прошла курс обучения в художественной академии, но после ее окончания оказалась за бортом успеха, так как не смогла найти свою нишу в художественном мире. Пришлось заняться преподаванием в обычной школе. Вышла замуж за научного сотрудника, занимавшегося проблемами биохимии. Три года супружества остались в памяти постоянными жалобами мужа на безденежье и попытками обвинить мир в непризнании его уникального таланта. Когда застала дома его любовницу, ее терпение закончилось.

После развода были какие-то романы с мужчинами, иногда честные, когда радовались близости и вместе удовлетворяли чувственный голод, а иногда с обманом, с изображением взаимной страсти и обещанием «как-нибудь позвонить». После нескольких лет одиночества она поймала себя на мысли, что думает о мужчине, как о ставке в карточной игре. Эта мысль ее не обрадовала, но и не остановила. Если хочешь выиграть – надо делать ставки. Если хочешь, чтобы Бог тебе помог, дай ему эту возможность. И, наконец, самая простая поговорка, которую вспоминала: «Под лежащий камень вода не течет». Как это ни было противно, но она поступила так, как многие из ее соратниц. Сфотографировалась, старясь выглядеть моложе и эффектнее, и поместила заявку в Интернете на сайте знакомств. По электронной почте приходили письма, на некоторые, показавшиеся интересными, отвечала, но большинство «попахивало подвохом». И лишь одно произвело на положительное впечатление, потому что было простым и искренним. Мужчина из Голландии писал о том, что он всегда считал себя хорошим парнем, и очень удивился, когда в свои 55 лет остался без жены, а дочь и сын уехали и забыли сообщить отцу, как их найти. Он знаком с приключениями его приятелей, которые ездят в Россию в секс-туры, когда под вывеской поиска жены мужчины используют кандидатов в качестве сексуальных партнерш. Ехать в Россию ему не за чем, потому что продажных женщин хватает дома. Предлагалась

честная, на его взгляд, сделка. У него нет никакой гарантии, что сведения на сайте соответствуют реальной женщине. Чтобы не оказаться в положении одураченного кретина, он просил приехать к нему в гости за свой счет по приглашению, которое он вышлет. Он знал немало случаев, когда претендентки по службе Вестерн Юнион получали деньги на проезд, прикарманивали деньги и исчезали. Мужчина давал обещание встретить новую знакомую в Голландии и оплатить все расходы на транспорт и пребывание в его стране. Далее женщина имела право вести себя, как ей угодно, могла остаться в гостинице, посмотреть на небольшую страну и вернуться домой, или же поселиться у него дома для того, чтобы узнать друг друга и попытаться создать семью. Т. не помнила, что ему написала, получив приглашение, но его ответ помнит. Ему понравился тон письма и подходили условия – она приедет с сыном и в любом случае пробудет 2 недели. Понятно, что Т. волновалась, отправляясь в незнакомую страну, но это было именно волнение, а не страх, потому что у нее были накоплены деньги на гостиницу, был куплен билет туда и обратно. Подруга была предупреждена о том, что следует поднять тревогу, если в разговоре по телефону Т. не произнесет условленного слова.

Первая поездка прошла на удивление обыденно, как будто встретились давно знакомые. Будущий муж оказался полным, просто одетым, с далеко не идеальным английским языком, на котором они общались «через пень колоду». На второй день Т., хорошо выспавшись и отдохнув с сыном, была вынуждена признать, что их встреча продумана до мелочей. В комнатке сына были подарки, в ее комнате находилось все, что может, по мнению мужчины, понадобиться женщине. В доме была еще гостиная, совмещенная с кухней, и полумастерская-полуспальня, в которой спал хозяин. Первые впечатления самые сильные, поэтому о них более всего вспоминала Т., когда пришла на прием к семейному консультанту с целью выяснить перспективу ее союза. Опасения возникли, когда бывший муж, отец сына, заявил, что развод был ошибкой, что он никогда не отказывался от сына, несмотря на жизненные потрясения, которые лишили возможности оказывать материальную помощь сыну.

Т. продолжила рассказ. Через полгода после первой встречи в Голландии была вторая встреча, сын остался у матери Т. После

близости с новым знакомым у Т. не осталось неприятных ощущений, но и особого удовольствия не было. Жизнь в новом доме была привычной и даже, как ей показалось, слишком обыденной и скучной. Ей, деятельной, инициативной женщине, захотелось отметить в новой обстановке. Оказалось, что хозяин очень обрадовался, когда она переставила мебель по-своему и изменила освещение в доме, после того как купила новые люстры и плафоны на распродаже. Вначале она не собиралась многое изменять, но, оценив, насколько дешево, по ее представлениям, продаются вещи на распродаже, не могла сдержать порывов, сохранившихся с советских времен.

В третий раз Т. опять поехала без сына. Как договорились заранее, она вступила в брак и осталась в Голландии «насовсем». В соответствии с договоренностью предполагалось, что Т. не будет искать работу и останется домохозяйкой. Муж занимал второстепенную должность в фирме, занятой продажей электротоваров. Карьера мужа провалилась после того, как его потеснили более молодые сослуживцы – руководитель компании был его давним товарищем, но не посчитал нужным защищать. Об этом Т. узнала не от мужа, а от коллег, с которыми встречались в кафе. Время от времени Т. устраивала дома встречи соседей и сослуживцев мужа, угощая их едой на русский манер, демонстрируя собственные рисунки и развлекая исполнением русских и нерусских песен и романсов. Однажды Т. пригласила на вечеринку самого руководителя компании. Тот, разговорившись, открыл некоторые планы фирмы, направленные на развитие корпоративной культуры компании. Вечеринка удалась, русская кулинария пришлась по вкусу, а жена генерального долго интересовалась, кто разрабатывал дизайн обстановки в доме. Когда узнала, что у Т. театральное и художественное образование, то, по определению Т., «просто завиляла хвостом». Слово за слово и выяснилось, что в фирме слишком просторное помещение под столовую для персонала, и нет никаких препятствий для переоборудования под кафе с новой обстановкой и русской кухней. Т. уже давно скучала и «засиделась» дома. Она подыскивала себе работу, но ни в преподаватели, ни в дизайнерские организации ее не брали, поэтому ухватилась за возможность проявить себя. Дела пошли не просто хорошо, а очень хорошо. Западные люди не любят готовить дома и ходят в общепит. Появление недорого, уютного заведения с

экзотической очень вкусной едой не осталось незамеченным. Посетителей было много не только в обеденное время, но и по вечерам. Быстро стало ясно, что дело надо расширять. Удачным стал проект по переоборудованию старой ветряной мельницы под ресторан. Затем Т., используя накопившийся опыт, открыла второй ресторан. Прошло шесть лет замужества. Сын приехал к матери и поступил в местный университет, после того как освоил новый язык. Родной отец смирился с переездом сына. А сам сын установил ровные добрые отношения с мужем Т. И все было бы хорошо, но муж стал жаловаться на здоровье и, по мнению Т., «слишком часто прикладывается к рюмке», хотя по нашим российским меркам, его никак нельзя назвать пьяницей. Т. не скрывала причины, почему зашла в семейную консультацию. В Голландии такая консультация стоит бешеные деньги, а в России семейный консультант работает почти даром. К моменту обращения состояние Т. измерялось «хорошими деньгами», но она, как призналась, никогда не тратит деньги впустую. Т. приехала к матери в гости, с матерью скучновато, а с бывшими подругами совсем тошно. Чему они завидуют? Все деньги честно заработаны. Про мужа все вокруг говорят, что ему привалило счастье из России. Так что времени у Т. после скучных разговоров с матерью и неприятных объяснений с подругами было много. Поэтому она пришла к семейному консультанту со своими опасениями о будущем семьи.

Читатель уже знаком с методами работы семейного консультанта. Для того, чтобы яснее представить состояние семейной системы, он предложил Т. составить генограмму ее семьи и провел структурированное интервью по генограмме (Н. Лаврова с соавт.). Для этого надо изобразить на схеме отношения членов семьи, близких родственников и предыдущих поколений. Оказалось, что Т. не помнит, сколько у ее матери и отца братьев и сестер. Знала, что отец мужа владел магазином по продаже велосипедов, а мать была домохозяйкой. Сначала составили предварительную генограмму, в которой было много вопросов и недостаточно информации. Т. опросила родственников, позвонила мужу и генограмма получила законченный вид на следующей сессии, Т. увидела и озвучила ресурсы своей семейной системы. Затем был выстроен вариант, соответствовавший наиболее вероятному ходу событий, т. е. Т. смоделировала на генограмме «наилучший образ ее семейной жизни». Последующие

обсуждения будущей перспективы семьи представляли интерес только для Т., поэтому здесь можно проститься с ней.

Истории межнациональных браков в данной главе служили иллюстрацией семейной «изюминки». Авторы полагают, что каждая семья, столкнувшись с проблемой «выгорания» чувств, семейным конфликтом или семейным кризисом, сможет облегчить свое положение, если поищет и найдет источник, одинаковой полноты эмоций для обоих супругов. Такой источник многие называют «изюминкой», но его с равным правом можно рассматривать как «искорку», освещающую события, желания, надежды, дорогие для супругов. Но вместе с тем, межнациональные браки обладают своей специфичной проблематикой. Авторы далеки от политики и сознательно от нее открещиваются. Но они готовы давать свои рекомендации тем, кто вступает в брак с человеком другой нации и другой культуры. Во-первых, располагая набором сведений о семье, авторы подчеркивают универсальность партнерской модели. Если говорить точнее, ее следует назвать моделью честных отношений, поскольку супруги, в силу своих различий, далеко не всегда способны проникнуться незнакомыми интересами, но всегда реагируют на честность и искренность и не могут не отвечать на обман, особенно если он разрушает лучшие ожидания. Во-вторых, мы не советуем выбирать стратегию полного растворения в новой культуре. Поймите правильно, «нельзя идти в чужой монастырь со своим уставом», как это советует пословица. Любая критика «нового монастыря» сразу обеспечит вас врагами. Речь идет о том, что следует оставаться самим собой. Человек «без роду, без племени» во всех культурах воспринимается настороженно. Точно также, как совершенно нищий. В любой ситуации, в том числе в семейной, будете увереннее себя чувствовать, если пришли со своим «капиталом». Кавычки на «капитале» означают, что речь идет не деньгах, а душевном богатстве и о навыках, профессии, способностях, мотивации на достижения и интереса к миру. Сохраните его и принесите в новую семью. Как бы ни были отрицательно настроены некоторые родственники, они вслед за другими признают это богатство. И, наконец, нельзя забывать, что наличие душевной опоры, в качестве которой служит осознание себя представителем уважаемого сообщества, поможет влиться в незнакомую культуру, поскольку не придется ничего ломать и

уничтожать. Супругам, переехавшим в новую страну, как и политикам, которые рассуждают о законах, касающихся иммигрантов, полезно хорошо запомнить, что процессы ассимиляции людей в новом государстве следует направлять на создание новых позитивных культурных и эмоциональных отношений, а не на разрушение национальных особенностей, какими бы они не виделись чужеродными. Созидание всегда сопровождается борьбой мнений и идей, но это созидательная борьба, результатом которой будет взаимное обогащение сторон, а не борьба за выживание, в результате которой все проиграют.

### **Рекомендации для тех, кто собирается вступать в межнациональный брак**

1. Еще раз прочтите главу «Первый кризис семьи». Это не убережет вас от возможных разочарований, но подготовит к переживанию грустных неожиданностей.

2. Для того чтобы убедиться в позитивной перспективе своего решения, ответьте подробно на вопросы:

- Каковы главные различия между вами и вашим партнером?
- Возможны ли между вами партнерские отношения?
- Что именно вы хотите получить от брака с иностранцем?

3. Изучите юридическую сторону брака в стране, в которую вы собираетесь поехать. Это не убережет вас от встречи с мошенниками, но подготовит к преодолению последствий такой встречи.

4. Ознакомьтесь с традициями и культурой страны вашего избранника (избранницы). Это убережет вас от неприятностей, вызванных столкновениями с неприязненно настроенными родственниками.

5. Сначала постарайтесь выяснить, а потом постарайтесь уважать ценности и традиции, которых придерживается ваш избранник (избранница). Не торопитесь пренебрегать собственными ценностями. Нередко различия партнеров способствуют их близости.

6. Помните, что вопросы религии и вероисповедания очень важны для любого брачного союза, даже если вы с партнером не религиозные

люди.

7. Учтите, что ваша адаптация в чужой стране может затянуться более одного года. Терпите и не принимайте скоропалительных решений.

# **Глава 9**

## **Преодоление эмоционального разлада**

## Практика психологической консультации

Большинство из тех, кто обращается за помощью в семейную консультацию, составляют женщины. Среди них есть и молодые, и пожилые, и среднего возраста. Реже среди посетителей появляются мужчины. Обычно их возраст не превышает сорока пяти лет – по-видимому, это своеобразный предел, за которым снижается острота мужских семейных проблем. Во всяком случае, так можно предполагать, исходя из статистики посетителей. Поэтому появление на приеме мужчины, которому исполнилось пятьдесят пять лет, вызвало повышенный интерес. Естественно, консультант внешне никак не выразил своего удивления, не в правилах консультации открыто удивляться или давать какую-либо оценку полученной от клиента информации. Но про себя консультант решил особенно внимательно отнестись к тому, с чем пришел новый посетитель. Вряд ли он станет тратить время по пустякам. В свою очередь, посетитель внимательно воспринимал происходящее. Здесь будет не лишним рассказать о некоторых принципиальных особенностях проведения семейной консультации, потому что от понимания принципов зависит правильная оценка событий.

Главное, к чему стремится профессионально подготовленный специалист – старается создать на приеме обстановку открытости и глубокой доброжелательности. Благодаря такой обстановке клиент преодолевает скованность и свободно вспоминает о своих переживаниях – и о тех, которые особенно наболели и о тех, которые были скрыты и всплыли на поверхность памяти. Консультант обращается к посетителю по имени отчеству, никогда не называет клиентом, но в отчетности он остается клиентом. Если читателю режет слух такой термин, то просим его смириться и воспринимать термин индифферентно, подобно консультанту, который специальной тренировкой отработывает в себе способность сохранять неприкосновенность своего внутреннего мира от рабочих событий.

Посетитель попросил объяснить ему, с каких позиций консультант будет подходить к его проблемам. Просьба была вызвана тем, что попытка разобраться в этих позициях на основе доступной литературы не позволила это сделать. Консультант не стал скрывать, что теория

психологической консультации находится в состоянии развития, а практические методы разных школ существенно отличаются. Сплошь и рядом присутствуют противоречия и несоответствия исходных теоретических положений. Так, например, все признают, что при работе с семейной системой необходимо сохранять нейтральность и по отношению к отдельным членам семьи, и по отношению к целостной системе. Предвзятое отношение к одному из членов может стать препятствием для семейного соглашения, которое не всегда достигается так, как хотелось бы справедливому судье. Но одновременно с нейтральностью провозглашается принцип «эмпатии». Предполагается, что консультант должен всеми силами добиваться понимания и проникновения в так называемый «внутренний мир» клиента, а также установления эмоциональной связи с ним. И это при том, что консультант, работающий с представителями разнообразных семей, может быстро исчерпать свой функциональный ресурс, если будет стараться устанавливать эмоциональную связь с каждым клиентом. Еще одно противоречие состоит в том, что специалисты не имеют четкого представления, каким должно быть положение консультанта по отношению к полной системе консультации. С одной стороны, подчеркивается принцип нейтральности, то есть внесистемного положения, а с другой, признается необходимость глубокого проникновения в семейную систему, потому что иначе не разглядеть ее проблемы и движущие силы. Консультанту приходится самостоятельно решать, как справиться с теоретическими противоречиями. Принцип нейтральности остается незыблемым. Члены семей могут быть уверены, что консультант никогда не станет продвигать свое или чужое мнение, каким бы оно ни выглядело справедливым (естественно, речь не идет о правонарушениях). Под соблюдением «эмпатии» имеется в виду, что консультант не только внешне демонстрирует доброжелательность по отношению к каждому клиенту, но и внутренне искренне (вследствие своего альтруизма) желает успеха. Новизна положений сотрудников Психоаналитического центра «Альянс» обусловлена их оригинальной точкой зрения. Консультант работает с двумя предметами, во-первых, с реальной семейной системой, которую он стремится познать, чтобы помочь в решении проблем, и во-вторых, с умозрительной моделью этой семьи, которая выстраивается в соответствии с полученными знаниями

(Лавров Н.В., Лавров В.В., Лаврова Н.М. *Типология моделей современной семьи в аспекте восточной версии системной семейной психотерапии. // Современная социология семьи: проблемы и их решения: коллективная монография.* – Ульяновск: Зебра, 2020. – с. 25–39). Тем самым снимаются противоречия. Консультант контролирует свои эмоциональные переживания, проявляет эмпатию и напрягает собственный интеллект (в этом заключается его работа), чтобы получить как можно более глубокие знания о семье. Но при этом он не входит в семейную систему в качестве ее члена. Его цель – выяснить модель семьи, свойственную реальной. Отработав положенное время, консультант оставляет в своей памяти обнаруженную модель, и возвращается в свой личный мир, не изменив профессиональному долгу и не навредив своему психическому здоровью.

Сказанное не отрицает того факта, что консультант занимается творческой, эмоционально и интеллектуально напряженной деятельностью. Для того чтобы, понять проблемы семьи, ему необходимо получить знания о переживаниях и мыслях членов семьи. Если считать, что получение знаний представляет собой «проникновение во внутренний мир», то с этим можно согласиться, но если приравнять «проникновение» и «включение в качестве элемента», то это не верно. Рассматривая события в клиентской семье, выясняя ее системную организацию и структурную конструкцию, консультант формулирует гипотезы, которые впоследствии при встрече с реальной семьей будут подтверждены или опровергнуты. Имеется в виду, что он не отождествляет себя с каждым из членов семьи, когда оценивает его духовные и телесные переживания, пользуясь своим воображением. Это обычные рабочие моменты в деятельности консультанта. При этом он сохраняет целостность своей личности, которая непременно стала бы разрушаться, если принимать слишком близко к сердцу страдания и радости людей, с которыми приходится встречаться. А клиенты, благодаря эмоциональной нейтральности и независимости консультанта, получают гарантию того, что без предвзятости будут отмечены все мнения членов семьи и будет создана цельная картина жизненной ситуации, в которой находится семья. В течение ряда сессий, в процессе индивидуальной и групповой работы и сам клиент, и члены его семьи меняют и свои мнения, и свои представления, чтобы прийти к взаимосогласованному решению о том,

какой быть их семье в настоящем и будущем. Легко представить, как усложнился поиск согласия, если бы консультант находился под влиянием изменений в настроениях клиента. Профессионально подготовленный специалист сохраняет свою нейтральность, но это не значит, что он безэмоционально, подобно социальному роботу, выслушивает посетителей и по заведенному шаблону раздает советы и выписывает рецепты полезных средств. Не является секретом перечень качеств, которыми должен обладать консультант, чтобы успешно выполнять свои функции. Имеет значение возраст, потому что люди не склонны доверять свои сокровенные переживания слишком молодым. Лучше, если консультант не один. Если их двое, если это мужчина и женщина, то их родственные и рабочие отношения должны быть четко определены вначале первой сессии при знакомстве с клиентом. Среди личностных качеств, способствующих выполнению функций, по мнению авторов и их коллег, особо выделяются альтруизм, оптимизм и душевность. Консультант должен скрывать свой эгоизм и высокое самомнение, потому что эти качества мешают ему работать и не позволяют расположить к себе посетителя и вызвать у него доверие к себе. Но еще лучше, если скрывать ничего не требуется, поскольку консультант обладает искренним альтруизмом. Само собой разумеется, что интеллект и навыки (контролируемые по соответствию образовательным стандартам) консультанта должны обеспечивать ему проведение системного анализа семьи, так как без такого анализа невозможно разделить внешние и внутренние факторы семейного развития на позитивные и негативные. Мало вероятно, что социальный робот заменит когда-нибудь человека-консультанта, потому что вредно механически подходить к проблемам клиента – не только потому, что каждая семья уникальна и редко соответствует заготовленным шаблонам, но и потому, что семья (что бы ни говорили о ней любители простых решений) не является механической конструкцией, а представляет собой системное образование, организация и деятельность которого обусловлены не только информационным, но и эмоциональным взаимодействием членов семьи. Проходя профессиональное обучение, консультант осваивает новые методы, знакомится с чужим опытом и при этом отрабатывает собственные навыки работы с членами проблемных семей, а также сам проходит личную терапию. У современного специалиста есть

возможность в трудных случаях консультирования получить совет у другого признанного профессионала в консультировании – такое взаимодействие специалистов называется «супервизией случая». Важным моментом в профессиональном становлении является тренировка творческого потенциала консультанта. Творческая деятельность консультанта сопоставима с работой режиссера драматического театра, поскольку и тот, и другой занимаются постановкой спектакля, вовлекая участников спектакля в исполнение своих ролей в соответствии с идеей постановки. Отличие состоит в том, что режиссер заранее знает консолидирующую идею сюжета и является руководителем актерского коллектива, а консультант помогает семье найти эту идею и осторожно содействует ее воплощению.

Перед началом первой сессии консультант встречает посетителя, провожает его в кабинет и помогает удобно устроиться на стуле или в кресле, рядом со столом. После взаимного представления клиент приступает к рассказу о своих проблемах. Иногда он с первых слов выражает свой запрос (то есть, формулирует образ цели, ради которой пришел в консультативный центр), но нередко выяснение того, за чем он обратился, занимает не одну сессию. Именно так произошло с посетителем, о котором говорилось вначале главы. Из рассказа клиента О. следовало, что он находится на перепутье. Ему надлежало выбрать одно из двух.

*Первый вариант.* Он продолжает участвовать в бизнесе со своим компаньоном, и одновременно продолжает исполнять роль супруга и отца в семье, которая трещит по всем швам из-за сварливого нрава жены и эгоизма детей.

*Второй вариант.* Продает свою часть фирмы, уходит из семьи и переселяется к женщине, с которой он десять лет назад прервал близкие отношения, длившиеся со студенчества. Тогда О. полагал, что связь с женщиной разорвалась, но недавно она сообщила, что продолжает испытывать к нему теплые чувства и ждет его. О. пояснил, что особой романтики в его отношениях с женщиной не осталось, она в течение последнего десятилетия успела выйти замуж, родила девочку, а полгода назад пережила трагедию, когда муж погиб вместе с дочерью.

Компаньон подтолкнул О. к обращению в консультацию. О. называл компаньона приятелем, но выяснилось, что это его друг, с которым они вместе основали предприятие, ставшее прибыльным. О. не сомневался в честности и порядочности друга, но сомневался в достижении взаимопонимания и взаимной поддержки в условиях постоянных разногласий. Друг сразу же на заре общего предпринимательства разграничил службу и дружбу. Недавно О. допустил несколько ошибок в бизнесе и потребовалось их исправить не столько ценой денег, сколько ценой физических усилий. Надо было много ездить, вести переговоры, угрожать, убеждать других людей, что очень утомило О. И, наконец, довершением неприятностей стали события в семье. Посетитель называл себя «реалистом» и пытался в спокойно рассмотреть перспективу своей жизни. Средняя продолжительность жизни мужчины в России меньше, чем у женщины. На что же тогда потратить реально оставшееся время? На добывание денег, которые сейчас не нужны, на бесконечные ссоры в семье?

Далее О. привел рассуждение, которое, как ему представлялось, достойно всеобщего внимания. Рассуждение провоцировалось публикациями в прессе и в социальных сетях относительно тех ощущений, которые испытывают люди, попав в положение заложников, захваченных террористами. Даже те люди, у кого не развито воображение, которым трудно представить ситуацию, в которой никогда раньше не находились, попадали во власть страха, ненависти, озлобленности под влиянием репортажей о действиях террористов. О. не сомневался, что у него богатое воображение. Он не раз живо рисовал перед собой события при захвате концертного зала в Москве. И так получилось, что у него возникла ассоциация переживаний заложника и его собственных переживаний в семье. Он развил свою мысль, чтобы не быть голословным. В семье ему оставили очень узкую полосу маневра. Старшая дочь, которой скоро тридцать, не желает постоянно жить с мужем, предпочитает находиться рядом с родителями. У нее всегда была тесная связь с матерью, теперь же она вошла с ней в прочную коалицию во враждебных действиях против младшего брата и своего отца. Любое высказывание О. против коалиции дочери и жены сурово наказывалось. Демонстрировалась обида, пища в семье не готовилась, слова приветствия не произносились, собака не выгуливалась и

скулила... Не на много лучше быть заложником у сына. Взрослый парень, ему 22 года, привык к отсутствию родителей, которые в мае переезжают на дачу и не появляются в городе в летнее время. Он потребовал, чтобы родители оставили квартиру ему, а себе купили новую. Коалиция жены и дочери, когда ей выгодно, поддерживает сына и в ответ получает от него поддержку своих выступлений. О. оказался в положении отшельника, отвергнутого своей семьей. Плюс ко всему – во рту кляп, чтобы помалкивал и не возражал коалиции.

Почувствовав себя заложником, О. стал действовать, как заложник. Он изучил инструкцию для заложников, которая почему-то висела в бане, где О. привык регулярно проводить время в знакомой компании. Оказалось, что инструкция вполне годится для семейного заложника. Молчи, не делай резких движений, выполняй все приказы террориста, не смотри ему в глаза, чтобы не провоцировать агрессию... Жди освобождения. Как только началась стрельба, падай на пол и обхвати руками голову. Последняя рекомендация совершенно бесполезна для О., поскольку никакого освобождения не ожидалось.

Еще раз поразмышляв о своем положении, О. захотел выяснить, как реальные заложники ведут себя под дулом автомата и как чувствуют себя после освобождения. Он обратился к материалам Интернета, проследил сведения о состоянии заложников по газетным публикациям и нашел много интересного для себя. В 2002 году группа из полусотни чеченских террористов-смертников захватила московский концертный зал во время спектакля. Все время заложники находились в зале под угрозой расстрела и взрыва. Специальные подразделения освободили заложников, применив газовую атаку. Событие было экстраординарным, не были отработаны принципы освещения событий в прессе, и поэтому хлынули потоки информации из разных источников. Собирая сведения, О. хотел трезво самостоятельно разобраться в поведении заложников во время захвата и после освобождения, потому что видел в террористическом акте своеобразную, яркую и жестокую модель многих явлений своей семейной обыденности.

Прежде всего, О. узнал о разных стратегиях переживаний заложников. Одни ушли в себя, дали себе приказ все терпеть, все вынести, выжить любой ценой. Другие, среди которых медики, сотрудники военных и правоохранительных органов, особенно остро

переживали то, что не могут помочь окружающим людям, как это предписывает им их служебный долг и чувство ответственности. Третьи, не фокусировали внимание на собственных переживаниях, пытались следить за другими людьми, искали в их лицах поддержку и одновременно выражали свою солидарность и одобрение жестами, мимикой, не сдерживали слез, когда видели зверства террористов. Были среди заложников и те, кто пытался убедить себя, что все происходит как бы во сне, наподобие страшной игры – пройдет время, игра закончится, жизнь вернется в нормальное русло. Надо отвлечься, вспоминать о добром, мечтать о радостном. Тяжелее всего было тем, кто оказался в заложниках вместе с близкими людьми, они не имели ясной стратегии, им казалось, что мир рухнет и спасение невозможно.

Самое грустное и важное открытие О. сделал, когда узнал о последствиях перенесенных потрясений. Никто не вышел из страшной ситуации без потерь. О. не пережил в своей жизни страшных трагедий, за исключением смерти близких, но он, как все взрослые люди, реально представлял, что такое высокая тревожность, бессонные ночи, навязчивые мысли и жизненно важные вопросы, на которые нет ответа. Поэтому он, прочитав описание состояния бывших заложников, без больших усилий воображения воочию представил себе их страдания, возникавшие, когда реальная опасность осталась в прошлом. А кто меньше других страдал? Вот вопрос, который был для О. самым интересным. Как надо себя вести, на что настраиваться, какую стратегию переживаний выбрать, чтобы свести к минимуму последствия потрясений? Как оказалось, «виртуализация» переживаний, изощренная хитрость, стремление обмануть себя и перевести потрясение в область нереальности, никому из хитрецов не помогала. Их состояние после жесткого эмоционального удара было не лучше, чем у тех, кто собирал свою волю в кулак, отгораживался от внешних событий и руководствовался одним мотивом – выжить. И те, и другие мучились страхами, находились в состоянии надрыва и постоянно ощущали себя присутствующими в зале с террористами. О. с состраданием отнесся к переживаниям людей, которые видели себя изменниками, потому что не выполнили свою клятву защищать пострадавших и оказывать помощь больным. Но эти люди интересовали его меньше, нежели те, кто не только не пытался

отгородиться в своем внутреннем мире, а наоборот, широко открыл каналы передачи своих чувств и восприятия чужих переживаний. Эти люди пострадали в меньшей степени. Они искренне радовались освобождению. Радовались, что люди остались живы, а не погибли под руинами зала, как это должно было произойти после взрыва расставленной в зале взрывчатки. Радовались освобождению, благодарили ребят, рисковавших своей жизнью ради освобождения, и на следующий день после освобождения бежали на работу, поскольку там накопились дела, а на вопросы сослуживцев отвечали, что злейшему врагу не пожелают пережить подобное. О. сделал открытие, что люди с «открытой душой» с наименьшими потерями выходят из критических положений. О. сообщил о своем открытии консультанту и затем перешел к своему запросу о том, как ему поступать, став заложником жизненных обстоятельств. Несмотря на широкие поиски, не удалось найти инструкции для заложников. Впрочем, О. совершенно не удивлялся отсутствию ответа, поскольку давно убедился, что самые важные проблемы надо решать самостоятельно. Он попытался самостоятельно найти решения и не смог. Бывший друг и компаньон, узнав о тревожном состоянии О., направил его к психологу за консультацией.

По мнению консультанта, О. преувеличил свою роль в открытии. Тот факт, что люди с «открытой душой» переживают трагедию с наименьшими потерями, хорошо известен из постулатов всех религий. Что касается террористической модели проблемной семьи, то не известно, чтобы кто-то ассоциировал семью и террор, хотя многие думают о том, как сохранить свою личность в семье и не навредить другим членам семьи. Например, еще в прошлом веке англичане (Скиннер Р., Клииз Д. *Семья и как в ней уцелеть*. – М.: «Класс», 1995. – 272 с.) в полусхематичной форме доказывали, что надо заглядывать «за ширму» своей подруги, где она прячет свои проблемы, и позволять ей делать то же самое, если всерьез стремитесь к семейному согласию... Здесь О. прервал консультанта: «При чем здесь англичане? Я говорю о стратегии спасения заложников, а не о том, что дважды два четыре. У меня есть выбор стратегий. Я могу вообразить, что моя семейная жизнь – это особая игра. Могу собрать свою волю в кулак и отгородиться от неприятностей, которыми меня награждают со всех сторон. Могу остаться верной нянькой и подарить сыну квартиру

вопреки собственным убеждениям. Но эти стратегии меня не спасут. Я считаю, что сын должен уметь преодолевать трудности и самостоятельно добиваться благополучия, как его отец и как отец его отца. Мне нравится открыто выражать свои переживания в ожидании встречи с добрыми чувствами жены и детей. Мне для них ничего не жалко, ради них я готов многое терпеть, но они не должны топтать мои убеждения и намерения. Я не зря потратил время на поиск успешной стратегии поведения в положении заложника террористов. Теперь мне не так страшно думать о будущем освобождении. Беда только в том, что вся моя «открытость» теряет смысл, если близкие мне люди придерживаются стратегии «закрытости». Сейчас наступил «момент истины» – я перестаю быть заложником моих житейских обстоятельств. Быть может, я говорю сумбурно, но надеюсь, вы меня понимаете...».

На этом О. остановился и стал ждать, что ему скажет консультант. А тот не торопился с ответом, потому что восстанавливал в памяти услышанное. Полезно во время беседы с клиентом производить аудио- и видеозапись. Клиент ставится об этом в известность заранее и, если он возражает, как это сделал О., то такая регистрация отменяется. Консультант сделал запись на листе бумаги и показал текст О. Когда О. увидел, что консультант запланировал встречу с женой О., то подсказал, что сначала надо узнать мнение дочери, потому что она лидирует в семье, а лучше выслушать их обеих одновременно, потому что они дополняют друг друга. О. сообщил, номер телефона для связи. Завершая первую сессию, консультант обратил внимание О. на результат беседы и обозначил дату второй сессии, связав ее с предстоящей встречей с женой и дочерью О.

Пришедшие женщины выглядели взволнованными. Они были осведомлены о предложении, которое получил О. от своей подруги после гибели мужа и дочери, и предполагали, что на консультации речь будет идти об этом предложении. Действительно, лидером себя чувствовала дочь, и она стремилась задавать тон беседы. Она сообщила, что о предложении узнали от знакомой, которая побывала в гостях у бывшей подруги О. И жене, и дочери, и сыну было невыносимо, что сам О. ничего не говорит о предложении, хотя им известно, что он не отказался от предложения. В семье полный разлад. Сын О. старается как можно реже бывать дома, жена «потеряла власть

над собой», поэтому дочь не может ее оставить и вынуждена жить с родителями, а не с мужем. Консультант пояснил, что не уполномочен передавать какие-либо сведения от О., и рассказал о сути договора с О. В соответствии с договором семья получит помощь в достижении взаимного согласия по вопросу о будущем устройстве семьи. На первом этапе, будут определены мнения всех членов семьи. Первый шаг уже сделан, так как в ходе начальной сессии О. изложил свое мнение и обосновал его. То же самое должны сделать жена и дочь. Для полноты картины необходимо также учесть ожидания сына. Консультант отметил, что после его пояснений, особенно после утверждения, что никаких важных сведений он передавать не будет, посетительницы успокоились, но у него оставались сомнения, способны ли женщины в своем состоянии выполнять инструкции, требующие сосредоточенного внимания. Ранее консультант провел исследование, доказавшее, что способность человека принимать адекватное решение зависит от эмоционального состояния. Установлено, что высокая тревожность препятствует адекватным поступкам. Существует набор методов измерения тревожности, наиболее быстрым и удобным является компьютеризированный интегративный тест тревожности (Бизюк А.П., Вссерман Л.И., Иовлев Б.В. *Применение интегративного теста тревожности*. – СПб: Центр «Адаптест», 1997. – 23 с.). С помощью теста оценивается ряд эмоциональных составляющих, в числе которых ситуативная тревожность, преследовавшая человека на протяжении последнего года, и личностная, характерная для данного момента. Признав важность метода, посетительницы согласились на измерение тревожности. Полученные данные свидетельствовали о высокой тревожности и матери, и дочери. Причем и та и другая признали, что данные вполне достоверны и соответствуют тем переживаниям, которые они испытывают. Причина негативных переживаний, по их мнению, заключалась в разладе семейных отношений из-за взаимного непонимания и массы взаимных обид. Они рассказали том, что О. является семейным тираном. Он требует, чтобы жена и дети выполняли все его прихоти и беспрекословно выслушивали многословные рассуждения, которые, по всей видимости, он сам плохо понимает. Жена и дети не сомневаются, что он порядочный человек и гордятся им, но устали от бесконечных наставлений. Последняя

история с прошлой возлюбленной стала последней каплей, которая разрушила семейное благополучие. Возможность его восстановления трудно предсказать, потому что О. потерял ориентиры в жизни. И все же именно восстановление семейного благополучия было определено в качестве запроса на оказание консультативной помощи.

В последующих сессиях О., жена и дочь участвовали вместе. Они поочередно составляли генограмму семьи, то есть, графическое условное изображение семейной структуры. На схеме представлены все живые члены семьи, а также – умершие члены и близкие родственники, оказавшие влияние на формирование семьи (Bowen M. *The use of family theory in clinical practice.* // *Comprehensive psychiatry.* 1966. V 7. – P. 345–374). Вначале требовалось изобразить состояние семьи в настоящий момент, отметить эмоциональные отношения между членами семьи, а также наличие и характер семейного кризисного состояния. Затем ставилась задача составить генограмму, которая бы соответствовала позитивным ожиданиям.

Когда члены семьи совершенно одинаково вычертили генограммы данного момента и дали одинаковую оценку кризису, отнеся его к категории эмоционального разлада средней степени выраженности, в этом не было ничего удивительного, так как они имели в виду один и тот же предмет. Но когда члены семьи совершенно одинаково, независимо друг от друга, нарисовали такое состояние семьи, которого бы хотели достичь, консультанту пришлось сделать усилие, чтобы сдержать проявление удивления. Обычно, члены семьи по-разному видят будущее семьи, и их взаимодействие с консультантом направлено на постепенный поиск такого варианта, который удовлетворяет всех. Для того чтобы тверже убедиться в том, что члены семьи одинаково видят будущее, консультант пригласил сына О. В ходе интервью выяснилось, что его ожидания соответствовали общесемейным. Отличие состояло в том, что он хотел, чтобы у него и у сестры было не менее трех детей, в то время как ожидания других были скромнее. Еще одно несоответствие заключалось в том, что он сомневался, следует ли ему юридически оформлять брак с девушкой, с которой он близок в течение двух лет и вполне доволен существующими отношениями. Однако ни отец, ни мать, ни сестра в этом не сомневались.

Сопоставление генограмм позволило детализировать внутрисемейные отношения. Все члены семьи, изображая кризисные обстоятельства, отметили на генограмме симбиотическую связь матери и дочери, а также противоречивые отношения между коалицией, отцом и сыном. Кроме того, на генограммах была обозначена конфликтная ситуация с бывшей подругой О. Жена не допускала оказания ей какой-либо помощи, поскольку ни у нее, ни у мужа нет никакой вины перед женщиной, пережившей трагедию. Это она виновата, раз пытается «увести мужа из семьи». Разногласия жены с О. по поводу помощи его бывшей подруги были разрешены, когда жена с дочерью дали слово встретиться с несчастной женщиной, выразить сострадание от имени семьи О. и оказать содействие в обращении в организацию, которая приведет в порядок могилу погибших. На сессии, которая подводила итог консультации, все члены семьи признали, что О. «сгустил краски», когда говорил о сложностях отношений дочери и ее мужа, а также о неблагодарности и несостоятельности сына. О. полагал, что его стратегия «открытой души» принесла плоды, поскольку благодаря этой стратегии теперь он неизменно встречает сочувствие, когда обращается к жене и детям. В завершение членам семьи был предложен ряд упражнений, облегчающих формирование общего контекстного поля переговоров. Упражнения отрабатывают навыки конструктивного общения с учетом состояния платформы эмоциональных переживаний.

Коррекция отношений с компаньоном не входила в запрос О. на консультацию. Но эти отношения влияли на состояние О. и поэтому консультант спросил об изменениях, предложив помощь в рамках организационного консалтинга. О. сказал, что помощь не нужна, потому что он сам признал правоту компаньона в разделении службы и дружбы.

Случай с семьей О. не вполне типичен для того, чтобы иллюстрировать кризис эмоционального разлада. У людей среднего возраста, к которым относились О. и его жена, как принято считать, ниже накал эмоций, чем у молодых (так ли это на самом деле, нельзя уверенно утверждать), и сам О. не типичен из-за своей склонности к сложным умозаключениям. Вместе с тем, случай типичен по лавинообразности и «цепной реакции» развития кризиса, вызванного накоплением обид и нарушением взаимопонимания. Консультант

выступил в роли переводчика, который восстановил взаимопонимание членов семьи. Не будь такого перевода, лавина эмоционального разлада могла сильно ударить по семье О. и по семье дочери, оказавшимся в поле лавины.

## **Медиативные методы преодоления кризиса эмоционального разлада**

Медиация, являющаяся отдельной формой консультативной посреднической помощи в урегулировании споров, облегчает поиск выхода из семейных кризисных ситуаций. Далее излагаются особенности посреднической помощи семьям в условиях кризиса, вызванного эмоциональным разладом. Отвечая на вопрос относительно наличия эмоционального разлада, все супруги – и те, кто переживал семейный кризис, и те, кто принял решение о разводе – признали его негативную роль в супружеских отношениях. Выявленные в ходе опроса причины эмоционального охлаждения супругов представлены в табл. 1 с обозначением части респондентов, которые указали на эти причины. Респонденты не обязательно выделяли одну причину, они могли называть ряд причин, если считали их одинаково важными.

**Таблица 1.** Сопоставление причин эмоционального разлада

№	Обстоятельства, вызывающие разлад	% ответов
1	Переосмысление шкалы жизненных ценностей и мнения о супруге	47%
2	Сексуальная неудовлетворенность	33%
3	Информационный и эмоциональный стресс на службе (психоэмоциональное утомление)	24%
4	Внесемейные интересы супругов	41%
5	Усталость вследствие высокой физической нагрузки на службе	12%
6	Нарушение взаимопонимания	79%
7	Монотонность семейной жизни, утомительные семейные дела	36%
8	Болезнь супруга	7%
9	Низкая личная ответственность супруга	58%
10	Угасание эмоциональной связи со временем	37%
11	Чувство, вызванное увлечением посторонним человеком	16%
12	Неопределенность и нестабильность семейных обстоятельств (структуры семьи, источников благосостояния)	56%

Сравнительный анализ причин разлада обозначил взаимное непонимание в качестве фактора, обладающего наиболее сильным негативным влиянием. Попытка участников спора манипулировать доступной информацией усиливала взаимное непонимание и разлад. При наблюдении за установками участников переговоров, осуществляющих эмоциональное давление на оппонента, были отмечены следующие роли: справедливый арбитр, руководитель/контролер, беспристрастный рецензент, эксперт, пострадавший/жертва/мученик, агрессор, посторонний наблюдатель, пассивный или, наоборот, активный исполнитель команд, профан, каратель/надзиратель/мучитель, искуситель.

Несмотря на многообразие ситуаций, в которых проявлялось нарушение взаимопонимания, удалось выявить наиболее типичную для супругов, принявших решение о разводе. Такие супруги не имели согласованных представлений о модели, определяющей

упорядоченность семейных отношений, и поэтому расходились в истолковании целей взаимодействия. Кроме того, при анализе причин было отмечено, что в значительной степени разлад провоцировался низкой личной ответственностью супругов, а также неопределенностью и нестабильностью семейного состояния.

При формулировании мнений, высказываемых о принципиальных особенностях эмоционального разлада, супруги обращали внимание, во-первых, на открытость или сокрытие эмоциональных переживаний и, во-вторых, на уровень напряжения эмоций. Классификация типов разлада учитывала оба обстоятельства. Несмотря на различие формулировок, прослеживались общие свойства разлада и были установлены его категории. Например, мнения о том, что разлад супругов «убийственный», «между кошкой и собакой», «горестный», отнесены к типу «высоконапряженный». Кроме того, были выделены иные типы разлада с особенностями эмоциональности, приведенными в табл. 2. Мнения о том, что супруги «соблюдают границы» или «ведут себя подобно черепахе», свидетельствовали о наличии контроля эмоциональных проявлений. Уверенность супругов, что в их отношениях существует «молчаливое насилие», указывала на проявление «подавленности эмоций».

## **Таблица 2. Деструктивные особенности эмоционального разлада**

№	Тип разлада	Особенности эмоциональности
1	<b>Высокое напряжение эмоций</b>	Открытая эмоциональная позиция: оба супруга не контролируют проявление эмоций в проблемной ситуации, остро реагируют на эмоции оппонента, применяют буллинг при продвижении своих претензий, провоцируют эмоциональный «взрыв», хотя осознают, что эмоциональный стресс пагубно влияет на функциональное состояние и затрудняет достижение согласия
2	<b>Среднее напряжение эмоций</b>	Открытая эмоциональная позиция: супруги отстаивают свои интересы, демонстрируют свои чувства и переживания, игнорируют эмоции оппонента, не идут на уступки в споре
3	<b>Слабое напряжение эмоций</b>	Открытая эмоциональная позиция: супруги словесно обозначают свои переживания, сдерживают их невербальную демонстрацию, учитывают эмоции противоположной стороны, стремятся поддерживать конструктивность переговоров
4	<b>Контроль эмоциональных проявлений</b>	Закрытая эмоциональная позиция: сознательное ограничение эмоциональных проявлений, продвижение индивидуальных интересов без обращения к эмоциям, допускается консенсус
5	<b>Подавленность эмоций</b>	Закрытая эмоциональная позиция: сниженная способность супругов осознавать свои эмоции и оценивать эмоции оппонента, жесткий набор требований и претензий к оппоненту служит препятствием разрешения спора

Анализ распространенности типов эмоционального разлада, дифференцированных в соответствии со шкалой (см. табл. 2), показал, что  $\frac{1}{4}$  часть супругов занимала скрытую эмоциональную позицию, а остальные – открытую. В условиях скрытой позиции 15 % всех клиентов контролировали проявления эмоционального разлада, а 10 % подавляли эмоциональные переживания. Участники конфликтов, находившиеся в открытой эмоциональной позиции, распределились поровну по типам высокого, среднего и слабого напряжения эмоций.

В ходе переговоров на стадии премедиации участники конфликтов сообщали о мотивациях, переживаниях и целях своих действий. Сообщения свидетельствовали о тех стратегиях, которые преобладали в поведении. При слабом и контролируемом эмоциональном напряжении в условиях эмоционального разлада доминировали функциональные стратегии – «психологическая защита» от стрессора, подчинение требованиям жизненной ситуации, оптимизм во всех ситуациях, целеустремленность в разрешении возникших проблем. При высоком и среднем напряжении, а также при подавленной эмоциональности преобладали дисфункциональные поведенческие стратегии – невосприятие стрессора, противостояние микросоциальному окружению, подготовка к наихудшему варианту событий, пересылка собственных негативных эмоций другим людям.

В 28 % случаях высокого напряжения эмоций участники конфликтов предъявляли претензии к супругу с обвинением в эмоциональном насилии. Они полагали, что находятся в условиях эмоционального преследования, проводимого с целью разрушения их личностных устоев. Такое преследование определяется термином «буллинг». Преследование выражалось в распространении в обществе информации о событиях, порочащих репутацию. Комплексное эмоциональное давление осуществлялось в рамках схемы «трех Д». Имеются в виду: 1) долговые обязательства (провокация чувства вины), 2) директивы (провозглашение указаний и советов), 3) деструкция личностных устоев (критика и обесценивание). Достоверная информация дополнялась вымышленной. То есть, было отмечено, что наиболее выраженный эмоциональный разлад провоцировал буллинг и при этом препятствовал согласию в спорах, несмотря на открытость позиций спорных сторон.

Когда в ходе переговоров супруги обращали внимание на обстоятельства обострения конфликта, они неизменно подчеркивали деструктивное влияние эмоционального разлада на взаимопонимание. При этом они не отрицали обратного воздействия и признавали, что именно отсутствие взаимопонимания провоцировало разлад и усугубляло конфликт. Поэтому можно полагать, что эмоциональный разлад развивался по принципу «порочного круга», так как он возникал из-за потери взаимопонимания, а затем сам создавал препятствие коммуникации и возрастал по мере нарушения

взаимопонимания. Это нарушение отчетливо проявлялось, если сложившаяся конфликтная ситуация сравнивалась с благополучной, существовавшей до кризиса. Признание докризисного взаимопонимания и эмоциональной инклюзии свидетельствовало о том, что супруги находятся в открытой эмоциональной позиции. Термин «эмоциональная инклюзия» обозначает состояние взаимной терпимости супругов, основанное на готовности оказывать друг другу поддержку в проблемной ситуации, содействуя снижению негативного эмоционального напряжения. Отсутствие докризисной инклюзии указывало на закрытость эмоциональной позиции супругов. Как показали ответы на наводящий вопрос о причинах закрытости, невозможность инклюзии была обусловлена подавленностью эмоционального потенциала. Он характеризовался способностью оценивать собственные эмоции, контролировать эмоциональные проявления и правильно воспринимать эмоциональные переживания окружающих людей.

Особое внимание на стадии премедиации уделялось формулированию предмета спора и запроса на медиацию. Использование оригинальной, защищенной патентом технологии «Карта медиации» (Лавров В.В., Лаврова Н.М. *Способ диагностики вида и степени семейного кризиса и последующей коррекции системных связей членов семьи*. Патент № 2354297 от 10.05.2009.) позволяло детализировать негативные факторы. Предмет спора выяснялся после системной оценки конфликтной ситуации и рассмотрения комплекса конфликтогенов, провоцирующих конфронтацию сторон. Конфликтогены отличались по своей значимости. Для того, чтобы сформировать цельное представление об их составе и причинно-следственных связей между ними, использовалась матричная методика. Матрица представляла собой таблицу, в каждом ряду которой собраны одинаковые по значимости конфликтогены, то есть, обстоятельства, провоцирующие конфликт. Матрица отражала их связи и могла быть представлена в виде математической формулы. Составление матрицы дополнялось визуализацией конфликтной ситуации. Методика визуализации служила инструментом, помогающим медиатору наглядно воспринимать и сопоставлять мнения спорных сторон о сути конфликта и о влиянии внутригрупповой среды на его развитие.

Участники конфликта рисовали на бумаге схему, изображая обстоятельства конфликта в соответствии с их значимостью и связями. Противоречивые, неопределенные и неконструктивные связи обозначали предмет спора. Выяснение предмета и сути проблемы, лежащей в основе конфликта, позволяло формулировать запрос на медиацию, обеспечивающую разрешение проблемы.

Стадия премедиации завершалась после анализа и создания цельного образа конфликтной ситуации. В последующем на стадии медиации спорные стороны занимались поиском такого решения конфликтной проблемы, которое было бы всеми одобрено. Вероятность нахождения согласованного решения повышалась по мере увеличения количества вариантов, предлагаемых сторонами. Эмоциональный разлад служил помехой, которая препятствовала формированию гипотез и поискам вариантов медиативного соглашения. Поскольку разлад проявлялся в неодинаковой степени, потребовалось выяснить дифференцированность его влияния. Обратившись к классификации разлада (см. табл. 2), разделили типы по степени влияния на поиск вариантов приемлемого соглашения. Количество предлагаемых вариантов соглашения служило показателем готовности участника конфликта к урегулированию спора и, вместе с тем, отражало результативность медиации. Если участник конфликта полагал, что существует единственный допустимый вариант соглашения и не предлагал других вариантов, то тем самым он демонстрировал сильную подверженность разладу и слабую готовность к урегулированию спора. Предложение трех и более вариантов свидетельствовало о слабой помехе, причиняемой разладом поиску согласованного решения спора. Вполне возможно, что дальнейшие специальные исследования расширят представления о дифференциации помехи, создаваемой разладом в процессе переговоров. Результаты наблюдений за ходом переговоров супругов в условиях разлада представлены в табл. 3.

**Таблица 3.** Влияние эмоционального разлада на достижение согласия в споре

<b>Помеха переговорам</b>	<b>Особенности эмоционального разлада супругов</b>
<b>Сильная</b> (1 вариант соглашения)	Конфронтация, обусловленная открытой эмоциональной позицией с высоким напряжением агрессии, страха и огорчения (тип 1, табл. 2), а также закрытой эмоциональной позицией с подавленностью и неопределенностью эмоциональных проявлений (тип 5, табл. 2)
<b>Средняя</b> (2 варианта соглашения)	Игнорирование переживаний оппонента с демонстрацией собственных эмоций и готовности отстаивать личные интересы в споре (тип 2, табл. 2)
<b>Слабая</b> (3 и более вариантов соглашения)	Соперничество в открытой эмоциональной позиции с низкой выраженностью эмоциональных проявлений (пункт 3, табл. 2), а также в закрытой эмоциональной позиции с контролем уровня эмоциональных проявлений (тип 4, табл. 2)

При сопоставлении данных, содержащихся в табл. 3, возникает вопрос, почему наибольшая степень помехи обусловлена различными свойствами разлада: во-первых, при открытых эмоциональных проявлениях и высоком напряжении эмоций, а также, во-вторых, при закрытой эмоциональности с подавлением эмоциональных проявлений. По всей видимости, несмотря на различие двух форм, разлад обладал одинаковым действием, так как в обоих случаях провоцировалась конфронтация. Ее уровень повышался вследствие «эмоционального резонанса». Имеется в виду, что взаимно индуцированные эмоции агрессии, страха и огорчения овладевали участниками переговоров и усиливали противостояние. При отмеченных обстоятельствах активировались индивидуальные эмоциональные переживания, и нарушалась общность контекстного поля.

Низкая выраженность эмоциональных проявлений при открытой эмоциональной позиции, а также контроль уровня эмоционального напряжения в условиях скрытой эмоциональности сводили к минимуму негативное воздействие эмоционального разлада на исход переговоров по формулированию медиативного соглашения. Минимальные последствия такого разлада объяснялись сохранением

общего контекстного поля, которое не подвергалось разрушению при слабом поражении эмоциональных связей.

Таким образом, оценка выраженности эмоционального разлада на основе предложенной классификации (см. табл. 2), и сопоставление оценки со шкалой помехи (см. табл. 3), позволяли обозначить уровень помехи и учесть ее в прогнозе успеха переговоров.

Если спорные стороны не возражали, в процессе медиации использовались психологические методы, мобилизующие готовность к переговорам (Лаврова Н.М., Лавров В.В., Лавров Н.В. *Медиация: принятие ответственных решений*. – М.: ОППЛ, 2013. – 224 с.). Мобилизация участников конфликта обеспечивалась двумя способами: во-первых, применением психологических инструментов преодоления разлада, и, во-вторых, благодаря методам, облегчающим интеллектуальные усилия в решении сложной задачи. Имеется в виду задача поиска приемлемого варианта соглашения в результате манипуляции информацией, отражающей комплекс обстоятельств конфликтной ситуации. Метод визуализации облегчал поиск. Он позволял отдельно рассматривать совокупность обстоятельств и наглядно регистрировать для последующего обобщенного анализа. Когда возникал набор возможных вариантов и образовывался «веер решений», метод обеспечивал возможность их сопоставления с выявлением общих и несовместимых элементов. Метод обладал важным достоинством, поскольку помогал медиатору соблюдать принцип конфиденциальности. Изображая на схеме важные жизненные обстоятельства, участники конфликта демонстрировали цельную картину конфликтной ситуации. При этом они добровольно отмечали сведения, которые избегали сообщать оппоненту. Матричная методика, позволявшая представить конфликтную ситуацию в виде математической формулы, дополняла метод визуализации в создании модели конфликтной ситуации и ее гипотетических изменений, обеспечивающих достижение согласия в споре. Вполне возможно, что математическое формулирование алгоритмов переговоров будет способствовать привлечению социальных роботов к урегулированию супружеских споров.

Для того чтобы преодолевать разлад, специалист, к которому обратились за помощью члены семьи, вначале выяснял причины, которые провоцировали устойчивость разлада, а затем занимался

мобилизацией супругов на преодоление провокации. Выбор методов определялся сведениями, которые сообщали супруги, излагая причины разлада. Стрессменеджмент снижал эмоциональное напряжение. Метод «комплекс С» обращал внимание супругов на позитивное влияние факторов, называемых словами с первой буквой «с»: смех, слезы, секс, а также сон и смысл. Набор ведущих мотиваций корректировался после выяснения дисфункциональной стратегии, определяющей поведение, и благодаря переходу к функциональной стратегии. Недостаток личной ответственности компенсировался в результате признания того факта, что успех жизнедеятельности достигается в результате выполнения взвешенных решений. Неготовность к переговорам и недостаток терпимости преодолевались благодаря пониманию преимуществ толерантности, которая основывалась на эмоциональной инклюзии и открытости эмоциональной позиции. Если не совпадали модели, на основе которых супруги пытались формировать семейную конструкцию, специалист помогал найти приемлемую модель упорядоченности семейных отношений.

В заключение обращается внимание на основные моменты помощи семье в условиях эмоционального разлада, который приводил к нарушению конструктивного сотрудничества со взаимной нетерпимостью и эмоциональным насилием, приобретавшим форму буллинга. Негативные эмоции агрессии, страха и огорчения, возникавшие в стандартных ситуациях борьбы, угрозы и потери, создавали барьер для взаимопонимания. Супруги попадали в «порочный круг», когда негативные эмоции препятствовали общению, а нарушение общения еще более провоцировало эти эмоции, увеличивая разлад и обостряя разногласия. Помощь специалиста облегчало выход из «порочного круга». Сведения о стратегиях поведения супругов, а также об их эмоциональных особенностях позволяли специалисту прогнозировать развитие разлада. В одном случае разлад провоцировался спорами супругов, оба из которых обладали высокой эмоциональностью, при этом разлад выражался открытой конфронтацией. Но, с другой стороны, супруги могли отличаться по уровню эмоциональности. Если супруги скрывали свои эмоции или обладали низкой эмоциональностью и не осознавали свои эмоциональные переживания, тогда разлад приобретал форму

скрытого противостояния. В первом случае усилия специалиста направлялись на сдерживание эмоциональных проявлений, а в другом, наоборот, на придание им открытости. Сведения относительно эмоциональности спорных сторон служили ориентиром усилий, направленных на преодоление эмоционального разлада, разрушавшего взаимопонимание в переговорах.

## **Рекомендации для людей, переживающих кризис эмоционального разлада**

1. Лучше всего обратиться к психологу или семейному психотерапевту за психологической консультацией и профессиональной помощью.

2. Необходимо снизить тревожность, которая, как правило, сопровождает любой кризис, так как она мешает объективно оценить обстановку и налаживать партнерские отношения в семье, такую возможность дает беседа с другом, при этом не обязательно рассказывать о ситуации, можно поделиться своими чувствами.

3. Если вы оказались удалены от профессиональной помощи или пока не допускаете ее, то:

- Напишите себе письмо, где подробно изложите сложившуюся ситуацию, свои чувства по поводу события.

- На следующий день, напишите ответ себе и дайте поддержку, и вновь опишите свои чувства.

- На третий день опишите в письме к себе, возможности выхода из создавшейся ситуации (как правило, выходов из ситуации существует несколько) и еще раз опишите свои чувства.

- На четвертый день напишите ответное письмо о своих стратегиях достижения целей в прошлом и постоянно описывайте свои чувства.

- На пятый день напишите письмо о том, как раньше вы справлялись с трудными ситуациями, что вы делали и какие результаты получали? Опишите свои чувства!

- Напишите ответное письмо и изложите план действий для преодоления ситуации. Опишите свои чувства.

- Начинайте выполнять свой план действий. Опишите свои чувства.

- В вашей жизни уже начались позитивные изменения? Поздравляем вас!

- Следуйте своему жизненному плану!

4. Обратите внимание на свое соматическое здоровье, занимайтесь физическими упражнениями, прогулками на свежем воздухе.

5. Общайтесь с людьми, друзьями, но помните, что нецелесообразно друзей нагружать своими проблемами, их лучше и безопаснее доверять профессионалам психологам и семейным психотерапевтам.

6. Посещайте театры.

7. Читайте сочинения великих писателей.

## Глава 10

### О тех, кто «против» и о тех, кто «за»

Когда человек говорит, что у него есть дом, то дальше он может не продолжать, всем понятно, какие у него преимущества перед бездомным. Одно из преимуществ – крыша над головой. Крыша защищает от падающих сверху осадков. Другое преимущество – не страшен ветер, жара и мороз. Надо только позаботиться о толстых стенах и заготовить топливо к зиме. Но самое главное преимущество состоит в том, что дом обеспечивает безопасность. Если укрепить стены, поставить решетки на окна и продумать иные меры защиты от проникновения врагов, безопасность становится надежной. Иное дело, когда человек заявляет, что у него есть семья. Собеседнику остается не ясным смысл заявления. То ли человек жалуется, то ли хвалится.

Поставим себя на место собеседника и посмотрим, чем обладает современный семейный человек. Надо ли ему завидовать или следует пожалеть... Да и нужна ли ему семья? Бытует много пословиц про семью, которые выражают неудовлетворенность. Например: «Семья, как огромный чемодан, тяжело нести – но жалко бросить». Есть пословицы из области «чернухи»: «Женатый живет, как собака, но умирает, как человек, а холостой живет, как человек, но умирает, как собака». Несмотря на большое количество пословиц, осмеивающих негативные стороны семьи, и гораздо меньшее число пословиц прославляющих семью, в обществе иное соотношение позитивно и негативно настроенных к семье людей. И достигшие успеха в жизни, и не вполне успешные люди, и неудачники указывают на свою семью, когда к ним обращаются с вопросом о самой главной ценности в их жизни. Те, кто не собирается вступать в брак и полагает, что семейная жизнь ему не подходит, составляют порядка 2 % от всех опрашиваемых. То есть, подавляющее большинство людей признает, что семья им нужна.

Первый вопрос, который мы здесь задаем – «Нужна ли семья современному человеку?» – по логике вещей не должен опережать последующие вопросы: «Что же такое семья? Что должно лежать в основе семьи – трезвый расчет, подсознательная мотивация, традиция,

страсть или благоприятный случай? Или еще что-то?». Если бы речь шла не о семье, то мы вначале должны были бы дать определение предмету и только потом спрашивать, нужен ли этот предмет. Но речь идет о проблеме семьи, важно выяснить, как собеседник относится к проблеме и только потом можно продолжить разговор по существу.

Кто те люди, которые сомневаются в ценности семьи? Если бы это были изгои общества, недостойные, чтобы о них вспоминать, то тогда их мнением можно было бы пренебречь. Но среди противников немало умных образованных людей, у них оригинальное видение мира, цельное и логически выверенное. Противники семьи полагают, что экономическое и социальное раскрепощение людей, а также всеобъемлющее равенство мужчин и женщин лишают семью смысла. Они не выступают против любви, ответственно относятся к сексу, но считают семейные обязанности пережитком прошлых ошибок, типичных для рабовладельческого строя. Вступая в брак, человек, по их мнению, добровольно и бесплатно продается в рабство и, чтобы он ни делал, как бы ни старался, никогда не получит должной благодарности за свои труды. Противники семьи возмущаются тем, что нормальные человеческие отношения, симпатия или антипатия, неизмеримо усложняются и извращаются разного рода писанными и не писанными правилами, моральными, нравственными и юридическими законами. Кажется, чего проще. Если тебе кто-то не нравится, то ты избегаешь его и не делаешь никаких одолжений. И наоборот, радуешься встрече с приятным знакомым, проводишь с ним как можно больше времени и с удовольствием делаешь ему подарки, не жалея потраченных средств. В семье человек не имеет права открыто выражать свои чувства. Необходимо выслушивать разного рода бредни и наставления, с которыми любят выступать пожилые родственники и радостно приветствовать их появление, как всегда в самый неподходящий момент. Кроме того, обращается внимание на то, в настоящее время мало кто пользуется благами семейной взаимопомощи. В прошлом требовались усилия нескольких поколений для того, чтобы выстроить семейное гнездо и собрать средства в семейную копилку, гарантируя членам семьи защиту и поддержку. Конечно, глупо отказываться от поддержки, если она содействует претворению личных планов. Но семья, как и любое сообщество, имеет собственные цели, поэтому личные планы членов семьи

зачастую не совпадают с общими. Тебе помогут, но при этом выдвинут ряд кабальных условий, увековечивающих рабское положение. Попав в зависимость от родственников, будешь навечно в долгу. Оценив плюсы и минусы семейной помощи, современный человек нередко полагается только на собственные силы. Он справедливо рассчитывает, что быстрее сам добьется успеха, начав собственный бизнес или удачно сделав карьеру в процветающей фирме, нежели будет унижать себя, обращаясь с просьбой о помощи к родственникам. С какой стати, спрашивают противники семьи, человек должен приносить свои интересы в жертву неблагодарным родственникам и рисковать своим благополучием ради сомнительных интересов супруга, неблагодарных детей и жадных родственников? Порядочный человек обязан помочь престарелым родителям и близким, попавшим в несчастье, но не обязан расплачиваться свободой в угоду старым традициям. Особо яростными противниками семейных оков выступают те, кто ратует за свободу всех человеческих чувств и, кто борется против порабощения любви.

На первый взгляд, противникам семьи трудно возражать. На их стороне логика сильной свободной личности. А что же тогда семейные ценности, неужели они являются достоянием слабых, фанатично настроенных приверженцев устаревшей идеи? Неужели, действительно, семья умирает, а общество пропагандирует семью только потому, что не имеет другой спасительной идеи поддержания общественных устоев?

Чтобы вынести справедливый приговор, необходимо сопоставить мнения противников и защитников семьи. Логика молодого, сильного и свободного человека, независимого в своих суждениях, ориентированного в своем поведении только на интеллект, выглядит непоколебимой. Он, следуя своей логике, вначале оценивает пользу и неудобства предмета, потом взвешивает затраты на его приобретение и использование, и только потом делает вывод, нужен ли такой предмет. При этом, как ни крути, семья рассматривается в виде бизнес-предприятия, со всеми выгодами и затратами.

Приведенные рассуждения противников семьи не исчерпывают всех доводов. Можно было бы продолжить их перечисление, но пора обратиться и к иной логике, потому что логика свободного сильного человека, освещая лишь одну сторону сути личности и семьи,

искажает их образ. Не она одна определяет становление личности и семьи. Логика эмоций гораздо более значима. Говоря о логике эмоций, не ставим кавычек, потому что эмоции, при всей их независимости от интеллекта, целесообразны и закономерны. Эмоциональная логика не подвластна человеку, она диктуется природой. Имеется в виду, что набор эмоций и чувств каждый получает по наследству, и, хочет или не хочет, не имеет права отказаться от наследства. Человек с помощью разного рода методов ухитряется манипулировать своими эмоциями. Лучше, если он делает это осознанно. А еще лучше, если при этом стремится к позитивной цели и опирается на опыт и достижения специалистов, которые десятилетиями оттачивали методы эмоциональных воздействий. Тогда он застрахован от неожиданностей и может уверенно прогнозировать события.

Согласно современным знаниям, семья является большой системой. Термин «большая» означает не то, что семья может быть многочисленной, а то, что она может состоять из ряда подсистем (или, иначе говоря, субсистем, коалиций), между которыми существуют иерархические отношения или партнерские. Удобно рассматривать семью, представив ее в виде особого живого организма и сопоставив с человеком. Семья, как любой человек, переходит от одной стадии своего развития к другой. В течение своей жизни человек «умирает» ребенком, чтобы стать подростком, «умирает» подростком, чтобы стать молодым человеком... По мере старения переходит от состояния, когда не нуждается в уходе со стороны близких, к беспомощному положению, когда полностью зависит от помощи окружения.

Когда человек – настоящий? Когда был ребенком, когда достиг зрелости или когда постарел и на смену мимолетным пылким страстям пришли глубокие стабильные проверенные чувства? Естественно, можно дать только один ответ, он всегда был и всегда оставался человеком, несмотря на переживание возрастных перерождений. (Иное дело патологические изменения личности, когда с возрастом ее целостность нарушается, но здесь рассматриваются здоровые отношения и не затрагиваются психические расстройства.)

Семья развивается подобно человеку. Она зарождается, переживает период становления, проходит через ряд метаморфозов и вступает в заключительную стадию. Не употребляем слово «умирает», поскольку смерть членов семьи не означает того, что семья исчезает, и стерлось

ее влияние на новые поколения. Говоря о метаморфозах семьи, уместно вспомнить о метаморфозах некоторых живых существ. Так, например, личинка бабочки отличается от самой бабочки гораздо сильнее, нежели бабочки разных видов. Но при этом и личинка и взрослое существо представляют один и тот же организм, а похожие бабочки относятся к разным видам организмов. Подобным образом семья меняет свой количественный состав, переходит из одного качества в другое, но остается все той же по своей сути...

Новорожденный младенец выглядит беспомощным, и мы удивляемся, когда в катастрофах погибают взрослые, но выживают их недавно родившиеся дети. На самом деле удивляться не приходится, младенец обладает высоким жизненным потенциалом, его иммунитету (если, конечно, родители не передали ему свои болезни) и способности сопротивляться отрицательным внешним воздействиям можно позавидовать. Выживание новорожденной семьи, как и выживание младенца, поддерживается высоким внутренним функциональным потенциалом. В подтверждение можно сослаться на мнение супругов, благополучно проживших много лет. Если их спросить, как им видится, когда их союз обладал максимальным функциональным ресурсом, то они с удивлением отвечают: «Естественно, в период семейного младенчества... Какие могут быть сомнения? Когда родились и выросли дети, можно было жить по инерции, полученной в начальные моменты.»

Обратили внимание на семейные метаморфозы, для того чтобы иметь довод в дискуссии с противниками семьи, которые не приемлют видоизменений. Им кажется, что динамичность семейных отношений свидетельствует о нестабильности семьи. Они считают, что стабильность подразумевает «застывшее» состояние. Возражение заключается в том, что именно способность изменяться в зависимости от движения времени, а также внутренних и внешних обстоятельств, доказывает жизнеспособность семьи. Принципиальным моментом в дискуссии является то, что показателем жизнеспособности семьи, ее функционального ресурса следует считать целесообразную изменчивость, а не жесткую стабильность. Семейный консультант помогает семье видоизменяться в соответствии с новыми требованиями жизненных обстоятельств, но не цементирует отношения членов семьи.

Продолжая дискуссию с логикой противников семьи, предлагаем реальный случай из практики семейной консультации, когда удалось преодолеть разрушительное влияние этой логики на супружеский союз. Примечательно, что события развивались не в «новорожденной» семье, находящейся в стадии становления, а в «совершеннолетней», когда у супругов было достаточно времени согласовать свои представления, но они упустили свои возможности. По телефону позвонила женщина и спросила, может ли рассчитывать, что ей помогут пережить развод с мужем. Или консультация занимается только семейными проблемами, а не помощью в процессе развода? Ей объяснили, что центр «Альянс» оказывает консультативную помощь по широкому спектру проблем семьи, в том числе и по проблемам расторжения семейных отношений. Получив положительный ответ, женщина согласовала время посещения. Судя по голосу, можно было предположить, что женщина старше сорока лет, но клиентка Л. оказалась моложе, ей было 32 года. Она сформулировала запрос на оказание психологической поддержки и сопровождения в ходе бракоразводного процесса, которые она намерена начать. Далее Л. пояснила, что является инициатором развода, муж возражает, но она не видит иного способа сохранить свою личность. Л. вспомнила, что вышла замуж по любви. Она вместе с будущим мужем училась на одном и том же курсе в университете. Первые три года обучения, пока были просто знакомы, приглядывались друг к другу. Потом сблизились, и последние 2 года поддерживали тесные отношения. Поженились на последнем курсе. Л. с удовольствием рассказывала о переживаниях до брака. Они с будущим мужем были бедными студентами, не хватало денег на дорогие путешествия, но они не скучали. Перед последним курсом ухитрились съездить в Турцию на летних каникулах. В то время ей казалось, никогда не было и не будет мужчины лучше ее жениха.

После окончания университета супруги интенсивно трудились в разных фирмах и успешно продвигались по карьерной лестнице. Совместными усилиями приобрели хорошую двухкомнатную квартиру, у них есть новый автомобиль. По случаю удачно купили дачу, за которой приглядывает мать мужа. Рассказ продолжался в таком же ключе, пока Л. не стало скучно перечислять материальные

достижения. Она вспомнила, что ее рассказ не согласуется с запросом и резко перешла к теме развода.

Главная причина ее решения разорвать супружеский союз заключалась в крушении ожиданий. Страстная любовь к мужу долго поддерживала ее, но в настоящее время «любовь ушла». Рядом оказались люди, которые не имеют общих интересов. Муж совершенно равнодушен ко всем ее заботам. Причем не только чисто женским, но и к тому, что происходит у нее на работе. По дому помогает только тогда, когда его несколько раз попросишь. Судя по всему, ему нужна не собеседница, а домохозяйка. Вот и путь ищет себе кухарку и наседку для будущих детей.

Большую боль вызывало у Л. воспоминание о «любовном заблуждении» (по ее определению) на последних курсах обучения в университете. Какой же она была глупой! Хорошо, что теперь ее интеллект трезво оценивает человека, который чуть не отнял у нее способность мыслить. Конечно, есть сомнения в правильности решения, но логика заставляет следовать этому решению. Л. попыталась получить одобрение своего решения у семейного консультанта: «Я много думала и поняла, что не люблю своего мужа. Если бы я была мелочной и лицемерной, то продолжала бы с ним жить. Но я честный и прямой человек, жить с нелюбимым не хочу и не могу. Мне стыдно лгать всем и, прежде всего, самой себе.». Л. полагала, что у нее есть большой арсенал доводов, убеждающих в необходимости развода, а не только отсутствия любовных чувств к мужу. Этот арсенал соответствовал доводам противников семьи, о которых говорилось выше. В заключение рассказа Л. пришла к выводу о том, что семейная жизнь соответствует только примитивным личностям. Главный недостаток семьи – гармония чувств мужчины и женщины является недостижимой целью. А если цель отсутствует, то и действие не разумно.

Семейный консультант внимательно слушал и задал вопрос, а не было ли последнее время в семейной жизни Л. события, которое обострило негативные переживания. Перед ответом Л. смутилась и сказала, что ей стыдно, но она все-таки расскажет о событии. Муж оскорбил ее. Самое обидное, он, по всей видимости, не оценил глубины оскорбления, потому что пытался проследить переживания Л. Месяц назад после половой близости муж предложил ей деньги,

объяснив свое решение привычкой оплачивать чужой труд. Л. вначале не поняла, о чем идет речь, а муж с «непередаваемо отвратительной усмешкой» рассказал о причинах решения. Он пристально наблюдал, как долго и тщательно Л. готовилась к половому акту, доставала контрацептивное средство, внимательно изучала инструкцию, выдерживала указанные временные параметры. Да и потом, судя по всему, действовала в постели четко по инструкции, поэтому он и приготовил деньги для поощрения. В первый момент Л. сдержала слезы, но потом долго плакала. Муж молчал, изображал удивление и не спросил, в чем дело.

Рассматривая перспективу жизни после развода, Л. уверенно отметила свое независимое материальное положение и заявила, что в трудной ситуации сумеет показать, на что способна. Она надеется, что после развода ее служебная карьера сделает резкий рывок вперед. Вот тогда она посмотрит на своего бывшего мужа. Он будет вынужден признать «смехотворность» своих угроз уйти к другой женщине, если жена не родит ребенка. Л. отрицала наличие внебрачных половых связей, но сообщила, что есть сослуживец, которому она сочувствует, когда он ей жалуется на жену и плохо воспитанных детей.

Несмотря на то, что вначале Л. противилась приглашению мужа на семейную консультацию, удалось убедить ее, что присутствие мужа будет полезно для согласования действий в процессе развода. На следующий прием Л. пришла вместе с мужем. Он подтвердил свои качества резкого, непримиримого к женским слабостям человека. Среди прочего, он высказал мысль, что было бы хорошо законодательно разрешить применение физического наказания к женам, которые излишне много времени тратят на размышления, вместо того, чтобы рожать детей и растить их. Против развода он не возражал, более того, сказал, что инициатива развода исходит от него. В продолжение сессии рассматривали ситуацию «свободной жизни» в разводе. Применили методику «Семейная доска». Ее суть заключалась в следующем.

Семейный консультант положил на стол ровную деревянную доску размером 40 на 40 см. Эта доска должна была изображать жизненное пространство семьи. На столе находились деревянные фигурки, символизировавшие мужчин, женщин и детей. Фигурки не были раскрашены, имели одинаковый естественный цвет дерева. Мужчинам

соответствовали прямоугольные бруски, женщинам – цилиндрические фигуры, а детям – уменьшенные по размерам бруски и цилиндры. Для того чтобы отмечать, как повернуты фигуры по отношению друг к другу на них был нарисован овал лица и глаза. Другие детали лица отсутствовали, чтобы не создавать эмоциональное выражение. Семейный консультант сначала обратился к жене и предложил расположить на доске фигурки таким образом, как это, по ее мнению, будет соответствовать эмоциональным отношениям супругов после развода. Л. задумалась, несколько раз меняла положение фигур, но, наконец, поставила женскую фигурку в один угол доски, а мужскую фигурку в другой угол доски. После этого мужу предложили изменить на доске позиции фигурок таким образом, каким бы ему хотелось видеть будущее семьи. Муж попросил добавить на доску 2 детские фигурки – мальчика и девочки. Он поставил женскую и мужскую фигуры в центре доски на некотором расстоянии, повернул фигурки лицом друг к другу, а в промежуток между фигурками взрослых поставил детские фигурки. Во время игровой ситуации Л. глубоко задумалась, посмотрела на семейного консультанта, ожидая его реакции. Консультант сохранял нейтральную позицию и никак не реагировал. Л. спросила мужа, действительно ли он так представляет ситуацию. Муж подтвердил. Л. расплакалась и сказала, что хочет домой. Супруги получили задание на дом, как это соответствует правилам семейной консультации. Задание состояло в согласовании целей их будущих действий. На следующий день Л. позвонила и попросила отменить следующий, ранее назначенный прием. Она оценивала свое состояние как вполне удовлетворительное. На вопрос, почему отменяется прием, ответила, что развод отменяется и добавила не вполне ясно, нечто среднее между «поумнела, поумнел и поумнели».

Семейная ситуация Л., не такая простая, как могло бы показаться на первый взгляд. Повод к решению о разводе заключался не только в конфликте, вызванном обидой на мужа. Главная причина разлада – несогласованность мотиваций мужа и жены. По всей видимости, эмоциональное переживание на приеме у семейного консультанта позволило супругам подняться над семейными проблемами и конфликтами, и они увидели, что между личными и семейными ценностями нет противоречий. Именно выделение общих жизненных

ценностей консолидирует супружеский союз. Можно надеяться, что супруги завершили то, что им не удавалось до сих пор, и согласовали свои жизненные цели, смоделировав образ семьи на «Семейной доске». Что произошло далее в семье Л., осталось не известно. Нередко клиенты сообщают о событиях своей жизни по так называемому «каналу обратной связи», если это предусмотрено договором семейной консультации. Супруги не знали этого, потому что о канале обратной связи сообщают на заключительном приеме, который с супругами не проводили. Вполне вероятно, что Л. преодолела страх перед беременностью и прониклась желанием мужа иметь ребенка. Другой вариант согласования настроений супругов – обоюдное решение отказаться от попыток родить собственного ребенка. Можно взять приемного ребенка или утвердиться в решении жить друг для друга. Так поступают те, кто дорожат своими отношениями, но не могут иметь детей из-за болезни одного из супругов. Но при любом варианте, важным достижением супругов стал эмоциональный контакт, который они восстановили на семейной консультации, пережив вместе общий опыт при применении методики «Моделирование семьи, личности и пространства» (Н. Лаврова).

# **Глава 11**

## **Типология кризисных состояний семьи**

## **Субъективные и объективные критерии семейного кризиса**

Если составить список проблем, с которыми сталкивается семья, и описать разнообразие семейных конфликтов, то можно наполнить рассказами множество сборников дополнительно к тем, которые уже напечатаны. Каждая семья уникальна, поэтому нет ничего удивительного в неповторимости семейных событий. Одна из целей семейного консультанта заключается в выяснении универсальных закономерностей, на основе которых семья выстраивает сценарий своей жизни и реализует этот сценарий, осознавая возникающие проблемы. При накоплении критической массы проблем возникает угроза распада семьи, то есть, возникает кризисная ситуация. Важно классифицировать набор кризисов, чтобы облегчить работу семейному консультанту по диагностике состояния семьи и по отбору технологий, наиболее эффективных для каждого типа кризисов. Здесь уместно напомнить, что кризисная ситуация чаще всего провоцируется совмещением двух, а то и нескольких мощных негативных факторов. Имеется в виду, что кризисная ситуация обусловлена переплетением кризисных факторов, и для того, чтобы разделить эти факторы, требуется ясность в типологии кризисов. Семья выходит из разрушительной ситуации, раздельно разрешая кризисные проблемы. Иногда начинает со слабо выраженной проблемы, переходя потом к самой острой, иногда наоборот, сразу обращаясь к самой болезненной. При этом все проблемы разрешаются раздельно, а попытка «единым махом» преодолеть все препятствия благополучно чревата неприятными последствиями.

Сказанное позволяет понять, почему на первом этапе системной семейной терапии, восточная версия, посвященной изучению кризисов, сконцентрировали внимание на их классификации. При анализе типов и выраженности семейных кризисов учитывали мнение членов семьи, которые оценивали степень кризиса по шкале: отсутствует, слабый, средний и сильный кризис. Кризисы семьи сопровождались психоэмоциональными и соматическими расстройствами членов семьи, поэтому использовали не только

клинико-психологический метод, но и данные психофизиологического исследования. Оценивали эмоциональное состояние членов кризисных семей, а затем регистрировали те изменения функционального состояния мозговых и соматовегетативных систем организма, которые были спровоцированы кризисом. Уровень тревожности служил наиболее демонстративным показателем эмоционального состояния пациента.

Компьютеризированный вариант интегративного теста (Бизюк А.П., Вассерман Л.И., Иовлев Б.В. *Применение интегративного теста тревожности*. – СПб: Центр «Адаптест», 1997. – 23 с.) применяли для измерения уровня тревожности пациентов до и после терапевтической работы с ними, выявляя в результате сравнения эффект терапии (пример в табл. 1 и 2). Испытуемые тратили порядка одной минуты, отвечая на 15 вопросов, которые были отобраны авторами метода в качестве наиболее показательных. Факторизация результатов, полученных при развертывании методики, позволяла выявить пять дополнительных субшкал, идентифицированных как эмоциональный дискомфорт, астенический компонент, фобический компонент, тревожная оценка перспективы и социальная защита. Расчет показателей для каждой из субшкал производился на основе диагностических весов всех ответов. Метод позволял установить уровень личностной тревожности испытуемого в течение года, предшествующего эксперименту, а также уровень ситуационной тревожности в день опыта. Показатель тревожности измеряли по шкале, имеющей диапазон от 0 до 45 баллов. После анализа полученных результатов регистрировали как «сырые» баллы, так и результаты их пересчета по шкале станайнов. Вычисленные значения станайнов служили основным показателем уровня тревожности.

**Таблица 1.** Результаты компьютерной обработки полученных с помощью интегративного теста тревожности данных относительно эмоционального состояния Н., обратившейся за помощью к семейному психотерапевту

Опрос	Пациентка Н. – мать девочки Лены. Возраст 31 год		04.10.02	12:01
Профессия	Служащая	Признак 1	Соматически и психически здорова	
Образование	Высшее	Признак 2	Жалобы на плохой сон и повышенное «беспокойство»	
Справка	Дочь поступила в первый класс начальной школы			
Справка	Опрос до начала терапии			

СТ-Л						
Показатели	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ	Общий балл
Сырые баллы	308	462	410	590	252	22
Станайны	5	7	7	8	5	7
СТ-С						
Показатели	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ	Общий балл
Сырые баллы	560	440	372	472	185	19
Станайны	7	6	6	6	4	7

*СТ-Л – личностно-типологическая оценка; СТ-С – ситуационная оценка; ЭД – эмоциональный дискомфорт; АСТ – уровень астенизации; ФОБ – уровень фобии; ОП – оценка перспективы будущих жизненных событий; СЗ – ощущение своей защищенности в обществе*

**Таблица 2.** Результаты компьютерной обработки полученных с помощью интегративного теста тревожности данных относительно эмоционального состояния Н. после прохождения психотерапии в группе с представителями семей с разными типами кризисов

Опрос	Пациентка Н. – мать девочки Лены. Возраст 32 года		11.02.03	13:39
Профессия	Служащая	Признак 1	Соматически и психически здорова	
Образование	Высшее	Признак 2	Отсутствуют жалобы на плохой сон и повышенное «беспокойство»	
Справка	Дочь обучается в первом классе начальной школы			
Справка	Опрос после прохождения групповой психотерапии			

СТ-Л						
Показатели	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ	Общий балл
Сырые баллы	308	462	410	590	252	22
Станайны	5	7	7	8	5	7
СТ-С						
Показатели	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ	Общий балл
Сырые баллы	308	234	187	254	216	12
Станайны	5	4	4	5	4	5

*СТ-Л – личностно-типологическая оценка; СТ-С – ситуационная оценка; ЭД – эмоциональный дискомфорт; АСТ – уровень астенизации; ФОБ – уровень фобии; ОП – оценка перспективы будущих жизненных событий; СЗ – ощущение своей защищенности в обществе*

Степень активации мозга связана с уровнем тревожности, поскольку и регуляция состояния в континууме сон-бодрствование, и управление эмоциями осуществляется одним и тем же лимбико-ретикулярным комплексом (иначе его можно определить как активационно-эмоциональный). ЭЭГ служит объективным показателем уровня бодрствования и степени активации мозга, а также степени эмоциональной напряженности. Получив согласие пациентов, проводили запись ЭЭГ для расширения данных, характеризующих функциональное состояние. Анализировали фоновую ЭЭГ, вычисляя

альфа-индекс и измеряя цикличность периодов спонтанной активации. Регистрация ЭЭГ производилась на энцефалографе фирмы «Medicor». Прибор обеспечивал линейность частотной характеристики в пределах 0,5–35 Гц. Испытуемый после привыкания к обстановке звукоизолированной камеры, удобно располагался в кресле, расслаблял мышцы и закрывал глаза. Через 2–3 минуты у него развивалось полудремотное состояние с сохранением способности реагировать на внешние сигналы. ЭЭГ, регистрируемая в теменных и затылочных областях, характеризовалась чередованием стадии со стабильным альфа-ритмом (8–13 Гц), и стадии с преобладанием бета-ритмики (14–40 Гц). Альфа-индекс ЭЭГ, отводимой от затылочного отдела коры, служил показателем функционального состояния испытуемого.

При изучении корреляции семейного кризиса и изменений функционального состояния членов семьи, сочетали анализ психоэмоционального состояния и обследования состояния мозговых и соматовегетативных систем организма. Наблюдения за членами семей со средней степенью кризиса подтвердили ожидавшееся у них повышение уровня активации мозга и изменения ЭЭГ, которые свойственны высокому уровню тревожности. Отмечено, что у пациентов из кризисных семей при тревожности порядка 6–7 станайнов альфа-индекс ЭЭГ, в среднем, составил  $44 \pm 9$  %, что существенно меньше величины ( $52 \pm 5$  %), зарегистрированной в контрольной группе (представители благополучных семей, здоровые, с уровнем тревожности ниже 4, данные предыдущих исследований). Кроме того, увеличился интервал между периодами альфа-ритма ЭЭГ, в среднем, до  $29 \pm 7$  с (в контрольной группе средний интервал равнялся  $17 \pm 4$  с). Форма волн ЭЭГ не имела патологических особенностей, потому среди пациентов не было больных ни с психической, ни с соматической патологией.

Данные, полученные в результате клинико-психологического метода и исследований функционального состояния, использовали в качестве критериев оценки степени кризиса. Оценкам кризиса, уровню тревожности и функциональному состоянию членов семьи назначали определенный балл в соответствии с табл. 3. Полученные баллы суммировали, и после деления на 3 получали среднюю оценку кризиса, данную одним членом семьи. Затем вычисляли среднюю оценку кризиса по всей семье, для чего суммировали средние оценки и

делили на число обследованных членов семьи. Если полученная конечная оценка меньше 0,5 баллов, то считали, что кризисное состояние отсутствует, если оценка лежала в пределах от 0,5 до 1,5, то это слабый кризис, если в пределах от 1,5 до 2,5, то это средний кризис, и если более 2,5 – то это сильный кризис.

Анализ степени кризисов показал, что у обратившихся за помощью семей у 15 % была слабая степень кризиса, у 36 % – средняя и у 49 % – сильная степень кризиса.

**Таблица 3.** Критерии анализа состояния членов семьи и последующей оценки семейного кризиса

Оценка кризиса членами семьи:	Уровень тревожности (в станайнах)	Возникновение психосоматических расстройств	Количество баллов по каждому ответу
Кризис отсутствует	Меньше 5	Нет	0
Слабый	5	Жалобы на нерегулярные расстройства систем организма, сна, ЭЭГ в пределах нормы	1
Средний	6	Жалобы на регулярные расстройства систем организма, сна, периоды повышенной активации ЭЭГ	2
Сильный	7 и больше	Хроническое расстройство систем организма, сна, стойкое повышение активации ЭЭГ	3

Подсчет полученных данных показал, что у обратившихся за помощью семей в 15 % случаев была слабая степень кризиса, в 36 % – средняя и в 49 % – сильная степень кризиса.

## Нормативные и ненормативные кризисы семьи

Период от момента возникновения семьи до момента распада составляет ее «жизненный цикл». Однако надо отметить, что термин «цикл» подразумевает возможность нового повторения, в рамках семьи такое повторение не достижимо. Если распавшаяся семья решит восстановить отношения, то новая семейная система не будет повторением старой. Аналогичные системные наблюдения было сделаны И. Пригожиным (Пригожин И., Стенгерс И. *Время. Хаос. Квант.* – М.: Прогресс, 1994. – 266 с.), который показал, что новая упорядоченность никогда не повторяет старую и реализуется с возрастанием затрат энергии. Если расположить события в семье по временной оси (иначе говоря, «линии времени»), то выделяется ряд закономерно повторяющихся структурных изменений семейной системы. После каждого закономерного изменения начинается новая стадия семейного «цикла». В момент перехода к новой стадии возникает ситуация, опасная для целостности семьи. Такая ситуация называется кризисной. В целях экономии здесь чаще всего используется термин «кризис», а не «кризисная ситуация», хотя последний вариант был бы правильнее. Причем, если быть еще точнее, то следовало бы говорить о «потенциально опасной ситуации». Дело в том, что острые проблемные ситуации могут функционально переживаться и, более того, могут консолидировать семью. Так, например, рождение первого ребенка может быть радостным событием для гармоничной семьи, в то время как для других выступает в качестве провокатора кризиса семейных отношений. Кризисы семьи, возникающие при чередовании стадий, принято считать «нормативными», поскольку их возникновение обусловлено определенной закономерностью.

Кроме того, выделяются «ненормативные» кризисы, так как проведенные наблюдения показали, что кризисные ситуации возникают в семье не только при изменении структуры семьи и при переходе из одной стадии в другую, но и в рамках одной стадии, если провоцируются эмоциональным разладом членов семьи. Поскольку

такой разлад отмечен и в нуклеарной семье, и в расширенной семье, можно полагать, что он является общим для всех типов семьи. Члены семей не всегда, а только в 76 % случаев указывали на реальный конфликт, ставший причиной разлада. При этом члены семьи по-разному указывали на момент возникновения кризисного состояния. Действенной причиной разлада могли стать любые разногласия между супругами, а также между представителями разных поколений семьи. Впоследствии ситуация перерастала в кризисную, поскольку резко повышалась вероятность разрушения семейных отношений. Вместе с тем, важно отметить, что были случаи, когда разлад возникал в отсутствие весомых причин для ссоры. Любое событие могло вызвать кризис, который развивался по принципу «цепной реакции», активируя конфликты в разной степени актуальные. По всей видимости, в таких случаях вследствие постепенного накопления складывалась «критическая масса» негативного эмоционального потенциала. Спасти ситуацию от взрыва удавалось, если члены семьи поэтапно улаживали скрытые и явные конфликты. Если никто в семье не предпринимал усилий разрядить обстановку, никто не обращался за помощью семейного консультанта, закономерно развивался системный семейный кризис.

Исследователи семьи обращают мало внимания на циклические явления, обусловленные эндогенными семейными процессами. Такие явления заслуживают тщательного изучения, поскольку их знание позволяет прогнозировать поворот семейных событий. События повторяются с короткой периодичностью, измеряемой днями и часами, и длительной, измеряемой месяцами и годами. И в течение одного дня семья находится в состоянии то повышения, то снижения функциональности, и в течение года периоды повышения толерантности сменяются и падением. Имеется в виду, что терпимое отношение членов семьи друг к другу определяется рядом факторов, которые действуют циклически. Выделяются физиологические факторы, например, изменения состояния женщины в соответствии с менструальным циклом, или изменения состояния из-за сезонных погодных воздействий. Среди психологических факторов отчетливо прослеживается положительное влияние совместных действий, в результате которых семья имеет общую заинтересованность. Так, например, в расширенной семье (совместно проживают пожилые

родители, их сын, его жена и двое детей) к апрелю регулярно назревает семейный кризис. Сын собирается разводиться с женой, говорит, что никогда ее не любил. Обсуждается вариант размена квартиры. Но к середине мая напряженность кризиса неизменно угасает. Семья готовится к летнему дачному сезону. Представители старшего поколения занимаются ремонтом дачных построек, дети собираются на дачу, а сын с женой мирятся, потому что надо участвовать в ремонте и заботиться о детях.

Не менее важным, чем общая заинтересованность, выступает фактор рассогласования ожиданий членов семьи. В будущем открывается широкая перспектива исследования обстоятельств, обусловленных совпадением и несовпадением семейных сценариев, выстраиваемых членами семьи. Говоря о таких сценариях, имеем в виду особые поведенческие мотивации. Каждый представитель семьи может по своему представлять цели семьи и те программы действий, которые ведут к достижению целей. Если сценарии не совпадают, если в семье не обсуждаются сценарные представления, то неизбежное расхождение устремлений и поступков членов семьи провоцирует негативное эмоциональное напряжение. Оно тем сильнее, чем больше расхождение, которое в конечном итоге приводит к закономерному кризису эмоционального разлада. По всей видимости, несовпадение семейных сценариев провоцировало кризис в тех семьях (24 % семей не могли точно назвать причину эмоционального разлада), члены которых жаловались на отсутствие взаимопонимания. Так, например, возникала обида, когда один из супругов, подчиняясь своему настроению, и полагая, что пришло время близости, проявлял ласку, но наталкивался на неприятие своих чувств. Вполне вероятно, что повышенная раздражительность и агрессивность другого супруга имела то или иное оправдание, и обиду можно было сгладить, не обостряя разлада, если бы удалось согласовать поведенческие мотивации.

Рассматривая механизмы эмоционального разлада, нельзя не отметить провокационное воздействие негативных эмоций, передающихся посредством так называемого «эмоционального резонанса». Все люди, вступая во взаимодействие, не могут не обмениваться эмоциональными сигналами, используя как вербальные, так и невербальные (жесты, мимику, специфические позы тела, запахи,

выражения глаз и т. д.) посылки. Явление обмена установлено вполне объективными исследованиями. Причем такой обмен характерен не только для человека, но и для всех животных. Более того, эмоции, переданные от партнера, могут оказаться сильнее, нежели такие же эмоции, пережитые в реальной обстановке. В. Лавров проводил эксперименты на животных (кошках) с целью выяснить патогенное влияние «столкновения» пищевой и болевой мотивации. Животное поедало свежее мясо и получало удар электрического тока в момент проглатывания мяса, когда через тонкий провод, скрытый в мясе, подавался ток. Через некоторое время (латентный период) не только у экспериментального животного, но и у того, которое наблюдало за происходящим, развивалось нарушение поведения («экспериментальный невроз», согласно терминологии теории высшей нервной деятельности). То есть, у наблюдателя, воспринимавшего чужие страдания, возникал негативный эмоциональный стресс, настолько мощный, что вызвал расстройство поведения. Жесткие рамки данной главы не позволяют рассмотреть историю вопроса в полном объеме. Важно отметить приоритеты отечественных исследователей. Впервые в нейрофизиологию и психологию понятие резонанса введено А.А. Ухтомским (Ухтомский А.А., (1933) *О резонансной теории нервного проведения*. Собр. соч., Т. 6. – Л. 1962. – С. 50–55). Было высказано предположение, что совпадение колебательных процессов в мозге разных людей сопровождается передачу информации от одного человека другому. При этом имелась в виду именно аналогия с физическим резонансом, который касается объектов с колебательными процессами, близкими и равными по частоте. В настоящее время сугубо волновое (совпадение колебаний) понимание резонанса уступило место иному представлению. Говоря об «эмоциональном резонансе», следует иметь в виду передачу эмоций и настроений от одного человека другому. Такая передача опосредуется информационными послылками, а носитель информации может быть и вербальным, и невербальным. В качестве примера можно сослаться на жалобу жены, которая сокрушалась, что после работы ее муж нередко демонстрирует свое плохое настроение и тем самым «отравляет» ей жизнь. В ходе семейной консультации выяснилось, что такая демонстрация заключается в том, что муж «специально» ставит в прихожей уличную обувь рядом с дверью, а не на полку, как он это

делает при хорошем настроении. Таким образом, «эмоциональный резонанс» отражает перенос эмоций (а также их усиление и ослабление) в условиях, когда люди настраиваются на один и тот же сигнал. Иначе говоря, «эмоциональный резонанс» возникает только в условиях сложившейся информационно-эмоциональной структуры человеческих отношений. Последняя высказанная мысль имеет непосредственное отношение к работе семейного консультанта, который вынужден соблюдать меры предосторожности против «заражения» негативными эмоциями, передающимися посредством механизма «эмоционального резонанса». Профессионал тщательно тренирует способность оставаться в нейтральной профессиональной позиции по отношению к клиенту семье и не реагировать на эмоции клиентов, быть одинаково эмпатичным, применять речевые модули «поглаживания» одинаковые для всех членов семьи, создавая коммуникативную систему и сохраняя тем самым свою личность от эмоционального «выгорания». Такое «выгорание» представляет серьезную опасность для неопытных молодых психологов, выполняющих функции социальных работников в сфере неблагополучных семей.

Ориентируясь на результаты наблюдений, часть из которых изложена выше, выделили включение в семью нового члена (структурный кризис семьи) и кризис эмоционального разлада в качестве ненормативных типов кризисов, обусловленных изменением структуры семьи и стадий развития. Итоговая классификация кризисов приводится в табл. 4.

#### **Таблица 4. Кризисы семейной системы**

Тип	№	Название кризиса	Суть кризиса	Особенности развития кризиса
Становление	I	Формирование внутреннего контракта семьи	Создание системы семейных ценностей, распределение и усвоение функциональных обязанностей	Обычно в течение 1 года совместного проживания и ведения хозяйства
	II	Рождение первого ребенка	Перестройка эмоциональных связей супругов, усвоение новых функциональных обязанностей	Появление первого ребенка и начало выполнения обязанностей воспитания чаще всего на 2–3 году семейной жизни
	III	Рождение второго и следующего ребенка	Перестройка эмоциональных связей не только родителей, но и старших детей	Формирование нового уровня эмоциональных связей между детьми
	IV	Включение в семью нового члена	Реорганизация семейной системы	Изменение внутрисемейного контракта
Развитие	V	Поступление ребенка в школу	Информационный и эмоциональный стресс усвоения ребенком новых знаний и правил поведения	Выход ребенка во внешний мир, первый год обучения в школе
	VI	Идентификация личности подростка	Реализация подросткового стремления к высокому статусу в обществе	Стадия интеграции в семье полноправной личности соответствует периоду полового созревания подростка

Дегенерация	VII	Обособление члена семьи	Негативные эмоции при перестройке структуры семьи и переживания сепарации члена семьи	Переход к стадии «опустевшего гнезда», когда кто-то из членов семьи начинает жить отдельно
	VIII	Смерть члена семьи	Драматические эмоции потери близкого человека и деструкции структуры семьи	Степень потрясения определяется готовностью семейной системы к смерти члена семьи и значимостью умершего для семьи
	IX	Разлад эмоциональных отношений	«Цепная реакция» отрицательных эмоциональных переживаний	Сложение отрицательных эмоций и их провокация по типу «резонанса», действие негативных циклов эмоциональной динамики, возникает на разных семейных стадиях

По результатам клинико-психологического метода представителей кризисной семьи определяли характер кризиса и составляли генограмму (Bowen M. *The use of family theory in clinical practice* // *Comprehensive psychiatry*. 1966. – V 7. P. 345–374) кризисной семьи, после терапевтической работы вычерчивали измененную генограмму, выявляя последствия терапии. Наличие кризиса изображали рамкой вокруг генограммы. Рамку вычерчивали прерывистой линией в случае слабого кризиса, тонкой сплошной в случае среднего кризиса и утолщенной линией в случае сильного кризиса. Внизу рамки справа отмечали вид кризиса – ставили порядковый номер кризиса согласно предложенной нами классификации, отраженной в табл. 4. В семье могло быть несколько типов кризиса, и каждый отмечали на генограмме. Обозначали идентифицированного члена семьи, отрицательное эмоциональное состояние которого индуцировало отрицательные переживания других членов семьи. Как предполагается, введение в метод генограммы отметки кризиса существенно повышало информативность генограммы. Применяли

структурированное интервью по генограмме, которое помогало членам семьи изменяться и принимать решения для урегулирования конфликта (конфликтов) и выхода из кризиса.

В системной семейной психотерапии, восточная версия, используют трехчастную структуру приема клиента (Лаврова Н. с соавт.), а клиентом системного семейного психотерапевта и семейного консультанта может являться вся семья целиком или представитель семьи. Первая часть встречи посвящается знакомству, позиционированию специалиста и разъяснению сути проведения семейного консультирования, клиент формулирует свой запрос, который является целью его обращения. На второй части приема системный семейный психотерапевт или семейный консультант применяет специальные технологии для работы с семьей – это тесты, например тест «Функционального ресурса семьи» (Лаврова Н. с соавт.), «Семейная социограмма» (Э.Г. Эйдемиллер), метод генограммы (Боуэн М., модификация Лавровой Н.), структурированное интервью по генограмме (Лаврова Н. с соавт.), метод «Моделирование семьи, личности и пространства» (Лаврова Н. с соавт.), метод «Карта медиации» (Лаврова Н. с соавт.), «Семейная доска» (модификация Лавровой Н.), «Семейное скульптурирование» (Сатир В.), «Парадоксальные техники» (Пэпп П.). Третья часть приема – это завершение встречи, подведение итогов психотерапевтической встречи, рефлексия членов семьи, озвучивание ими своих результатов встречи. Временные параметры встречи устанавливает специалист по согласованию с клиентом, – это может быть 50 минут, 75 минут, 150 минут (если на прием пришла расширенная семья более трех человек одновременно). Системный семейный психотерапевт завершает встречу поддержкой семьи, использует для этого специальные «речевые модули» (Лаврова Н.) и часто дает домашнее задание, которое семья должна выполнить к следующей встрече. Очередная психотерапевтическая встреча проходит также по трехчастной структуре: первая часть заключается в сообщении клиентами о тех изменениях, которые произошли с каждым членом семьи и семьей целиком; вторая часть встречи – это применение технологий системно-информационного, ресурсного или медиативного подходов; третья часть встречи – это подведение итогов встречи, ее результат. Завершается семейное психологическое консультирование, которое

может длиться от 10 до 20 встреч при краткосрочном варианте семейного консультирования, когда семья достигла реализации своего запроса, например достигла гармоничных отношений или приняла решение завершить семейное консультирование и сообщила об этом специалисту и, в таком случае подводятся промежуточные итоги.

**Заключение**  
**Современная семья в аспекте**  
**восточной версии системной семейной**  
**психотерапии**

## **Семья умерла... Да здравствует семья!**

Фраза «Король умер. Да здравствует король!» произносилась в некоторых странах во время провозглашения нового монарха. Если в нее вместо короля вставить слово «семья», она вполне подходит для современного общества, когда царствование старой семьи прекращается и наступает эпоха новой. Уход старой патриархальной семьи мало кем оспаривается, а в том, какой будет новая, предстоит разобраться. Выяснение особенностей семейных кризисов определило задачу исследовательской экспедиции, результаты которой изложены в предыдущих главах. Экспедиция наблюдала за кризисами, возникающими в семье при смене стадий развития, а также при эмоциональном разладе, и одновременно не упускала из вида принципиальные особенности организации современной семьи. Здесь следует подчеркнуть, что экспедиция направилась не только за тем, чтобы выяснить трудности членов семьи при построении гармоничных отношений, но и за тем, чтобы проследить пути, ведущие к спасению от угрозы, создаваемой демографической проблемой. Семья несет ответственность за решение трудной задачи, и экспедиция, исследуя пути, ведущие к благополучию, обращала внимание на обстоятельства, мобилизующие родительскую мотивацию. Подобно всем жизненным функциям, навыки семейного поведения задаются в раннем детстве, а затем постепенно совершенствуются личным опытом. Тем, кто в этом сомневается, было бы полезно провести эксперимент на животных. Предлагается следующая инструкция эксперимента. Возьмите новорожденного слепого котенка и наденьте ему на голову плотный колпачок, закрывающий глаза, и не снимайте до тех пор, пока он не повзрослеет. Кормите его и выгуливайте, не обижайте. Снимите колпачок, когда котенок превратится во взрослую особь. Убедитесь, что он не видит окружающие предметы. Можете проделать другой эксперимент и взять птенца из гнезда у чайки или другой птицы. Постарайтесь вырастить птенца дома, пока он не станет взрослой птицей. Вынесите его на волю и отпустите. Не удивляйтесь, наблюдая, что взрослая птица летать не может. И умение животных видеть, и умение птиц летать приобретается на раннем этапе развития. Подобные эксперименты

нельзя провести на людях, но это и не требуется. Люди постоянно демонстрируют влияние раннего детского опыта на поведение взрослого. Человек воспроизводит ту модель мышления и поведения, которую усвоил в детстве. В связи с рассматриваемой ролью семьи в становлении личности интересно вспомнить об успехах воспитании миллионов беспризорников после революции 1917 года в России. Остается загадкой, почему большинство из миллионов беспризорников, воспитывавшихся в трудовых колониях, стали достойными людьми, в то время как усилия современных воспитателей зачастую оказываются безуспешными в исправлении подростков с девиантным поведением. Загадка раскрывается, если полагать, что успех в первом случае был обусловлен позитивной памятью сирот о семье и погибших родителях, а во втором – негативным опытом ребенка в неблагополучной семье. Таким образом, просматривается замкнутый круг событий. Разрешение демографической проблемы определяется родительской мотивацией супругов, Мотивация находится в прямой зависимости от семейного благополучия, которое основывается на готовности супругов к внутрисемейному взаимодействию. При этом готовность и способность к взаимодействию задаются опытом, полученным в семьях будущих супругов. То есть, качество существующих семей является предпосылкой решения демографической проблемы.

Согласно проведенным опросам, подавляющее большинство людей признает, что благополучная семья – это самое ценное человеческое достояние. При этом отмечено, что роскошь гармоничных отношений – удел немногих семей, которые составляют порядка 10 % от всех опрошенных. Как увеличить их число? Ответить на вопрос невозможно, если не понимать природу семьи. Обсуждение противоречивых мнений о семейной сущности представляет собой дискуссию, которая далека от завершения. Без претензии на победу в дискуссии, предлагается определение семьи, которое соответствует результатам экспедиции.

**СЕМЬЯ** – добровольный союз людей, взаимодействующих для достижения общих жизненных целей и признающих взаимные обязательства, выполнение которых гарантировано законодательством – прототипом союза является группа, связанная кровными узами родства и мобилизуемая эволюционно заданными и генетически

закрепленными программами воспроизведения рода и заботы о потомстве. Вместе с тем, семья представляет собой системное сообщество, которое структурировано информационно-эмоциональными связями и находится в постоянной динамике дискретных состояний (квантов семейного взаимодействия) в цикле закономерного становления и дегенерации (с кризисами при смене стадий развития и при возникновении эмоционального разлада) под влиянием внутренних предпосылок (функционального ресурса семьи и мощности системоорганизующего фактора) и внешних условий (общепринятых этических норм поведения, семейно-брачного законодательства, экономических и социально-политических обстоятельств) – гармоничность межличностных отношений обусловлена уровнем эмоционального потенциала, а также соответствием поведенческих мотиваций членов союза. В дискуссии по поводу природы семейных отношений разделяются традиционные формы брака, то есть, добровольного союза мужчины и женщины, признающих взаимную ответственность и руководствующихся родительской мотивацией, а также нетрадиционные формы – добровольного союза людей, признающих взаимную ответственность, но ограниченных в реализации родительской мотивации (гомосексуалисты и противники детей). Своеобразие семейной системы задается согласованным выбором модели семьи, определяющей упорядоченность внутрисемейных взаимоотношений под влиянием ведущего системоорганизующего фактора, в качестве которого выступают 1) соблюдаемая иерархия членов семьи, 2) взаимодействие под влиянием совпадающих интересов, 3) общность авторитетов и жизненных ценностей, 4) взаимная симпатия – в соответствии с типом системоорганизующего фактора выделяется четыре модели семьи, обозначаемые как: 1) группа, 2) компания, 3) команда и 4) содружество). При неупорядоченных внутрисемейных отношениях реализуется модель случайных связей. Семья характеризуется индивидуальными свойствами с многообразием структурных и функциональных особенностей, обусловленных количественным и качественным составом, социальным статусом, а также внешними и внутрисемейными ситуационными обстоятельствами.

Наблюдения, проведенные в ходе экспедиции, подтвердили системность семейных принципов. Поскольку основополагающее свойство любой системы заключается во взаимодействии элементов для достижения общей цели, качество семейной системы определяется двумя обстоятельствами – способностью членов семьи взаимодействовать, а также совпадением их жизненных целей. После обработки данных, полученных экспедицией, и выделения нового направления исследований была образована отдельная модальность Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги – *Системная семейная психотерапия: восточная версия* (далее ССТВВ), которая представляет собой комплексную программу (в рамках психотерапии, психологического консультирования и медиации) по оказанию помощи членам семьи в гармонизации семейных отношений, в выполнении родительских функций, а также в решении личных проблем при поддержке семьи. Принципиальный момент ССТВВ – преодоление недоразумения, препятствующего укреплению семейных устоев. Недоразумение базируется на мнении о существовании единственной универсальной конструкции, которая гарантирует стабильность и гармоничность семьи. В реальности каждый семейный союз, несмотря на свою уникальность, формируется в соответствии с одной из ряда моделей, которые консолидируют семью и мобилизуют на решение ситуационных проблем. Предусматривается три варианта выхода из кризисных ситуаций, возникающих при изменении обстоятельств и перестройке целей жизнедеятельности: во-первых, сохранение целостности семьи обеспечивается укреплением существующей модели, во-вторых, переход к той модели, которая соответствует обновленным обстоятельствам или, в третьих – разрушение семейной системы

## **О перспективе восточной версии системной семейной психотерапии**

ССТВВ объясняет структурно-функциональную организацию семьи и динамику ее состояний, обращаясь к образной психологии (Лавров В.В. *Между мозгом и психикой. Образная психология.* – Saarbrücken: OmniScriptum Publishing Group, 2016. – 171 с.). Образная психология, используя ориентиры из области системологии и нейроинформатики, исследует влияние эмоциональных переживаний на интеллект при формировании цельных образов из отдельных информационных фрагментов, отражающих объекты и явления внешнего и внутреннего мира человека. Образная психология фокусирует внимание на принципах коммуникации и принятия решений в условиях неопределенности и противоречивости обстоятельств. В отличие от иных направлений психотерапии, концентрирующих усилия на поддержании холизма и стабильности семьи, на сохранении «здоровья» семьи с преодолением «симптомов» расстройств, ССТВВ восстанавливает динамику семейного состояния, анализируя дискретные семейные события или, иначе говоря, констелляцию «квантов семейного взаимодействия» при решении возникающих проблем. Другая особенность ССТВВ заключается в оригинальном истолковании принципов межличностной коммуникации. Главное условие взаимопонимания – это общность контекстного поля, формируемого информационно-эмоциональными связями. Имеется в виду, что коммуникация членов семьи обеспечивается обменом вербальных и невербальных посылок, обладающих эмоциональной насыщенностью. Еще одна особенность, отличающая ССТВВ от других направлений – это учет целесообразности семейной организации. Поскольку цели членов семьи изменяются при переходе к новой стадии жизненного цикла семьи, ССТВВ занимается исследованием семейного целеполагания с учетом стадии развития. Степень консолидации и способность разрешения возникающих проблем оценивается по состоянию функционального ресурса системы. Поэтому при рассмотрении путей, ведущих к гармонизации семейных отношений, главное внимание уделяется функциональному

ресурсу семьи. ССТВВ предлагает способ его измерения с обозначением возможности его повышения.

Авторами методов ССТВВ является группа специалистов под руководством Н.М. Лавровой. После получения авторского свидетельства метод (Лаврова Н.М., Лавров В.В. *Способ диагностики семейного кризиса*. Патент на изобретение RU 2268648 С2 от 27.01.2006) материалы с детальным освещением используемых приемов и теоретических подходов регулярно публикуются в журналах и тематических сборниках. Параллельно с разработкой методов оценки и коррекции семейного состояния проводятся исследования факторов, влияющих на мобилизацию интеллекта членов семьи в проблемных ситуациях. Внимание исследования концентрируется на стратегиях принятия решений в условиях недостатка полезной информации и при наличии ложных сведений. Одновременно изучаются мозговые механизмы восприятия поступающей информации с привлечением той, что содержится в памяти и отражает полученный жизненный опыт. Впервые предложено объяснение природы эмоций (Лаврова Н.М., Лавров Н.В., Лавров В.В. *Эмоциональная платформа и эмоциональный потенциал личности в аспекте образной психологии // Антология всемирной психотерапии (спец. выпуск) 2020. – С. 157–164*). Шесть стандартных поведенческих ситуаций составляют набор стимулов, под воздействием которых организм настраивается к действию. Эмоция – это паттерн эволюционно заданной настройки организма. Эмоции вместе с мотивациями вызывают переживания, которые формируют психическое состояние и создают платформу интеллектуальной деятельности.

Формируя механизмы психотерапевтического воздействия, ССТВВ использует сочетающийся подход (см. рис. 1). В первом подходе усилия ССТВВ направлены на повышение функционального ресурса, определяющего выход семьи из проблемных ситуаций. Уровень ресурса зависит от выраженности фактора, консолидирующего семью в достижении цели. Степень эффективности фактора и семейные обстоятельства, влияющие на его реализацию, анализируются в ходе тестирования. Второй подход ССТВВ предусматривает комплекс воздействий на коммуникацию членов семьи. Коммуникация осуществляется посредством вербальных и невербальных посылок, в

которых сопряжены смысловая и эмоциональная составляющие. Выяснение несовпадений мнений по поводу событий и согласование противоречий позволяет исправить несоответствие контекстов и восстановить взаимопонимание. В третьем подходе ССТВВ фокусирует усилия на помощи членам семьи в согласованном принятии ответственных решений. Мобилизация интеллекта характеризуется способностью учесть максимум доступных сведений, распределить их по степени достоверности и значимости, а затем выстроить цельный образ проблемной ситуации. Поскольку достоверные сведения недостаточны и противоречивы, формулируются гипотезы. Чем выше мобилизация интеллекта, тем полнее гипотезы отражают ситуацию и тем ниже вероятность ошибки в принятии решения. Стратегии мобилизации интеллекта выбираются в соответствии с данными о трех стратегиях работы мозга в процессе принятия решений.



*Рис. 1. Направления и механизмы воздействия ССТВВ с целью гармонизации внутрисемейных отношений. Цифрами обозначены номера подходов*

В четвертом подходе ССТВВ занимается сопротивлением негативным эмоциям, разрушающим отношения членов семьи. Возникновение эмоций обусловлено мотивациями, определяющими целеполагание поведения в сложившейся жизненной ситуации. Комплексы мотиваций составляют основу ролевых особенностей поведения. Известны сотни методов, позволяющих в игровой форме моделировать роли и выбирать оптимальный вариант, соответствующий сложившейся ситуации и психическому состоянию. В комплексе ролевых мотиваций выделяются генетически заданные и неизменные, а также те, которые возникли в результате обучения и могут перестраиваться. Если благодаря ССТВВ члену семьи удастся войти в роль постороннего наблюдателя, то он производит селекцию выявленных мотиваций. Разрушительные мотивации обладают более четкой программой действий, чем восстановительные, и поэтому чаще актуализируются. В процессе ССТВВ приходит осознание, что разрушительные мотивации, провоцирующие негативные эмоции, препятствуют урегулированию разногласий в семье.

## Комплекс технологий ССТВВ

ССТВВ проводится в форме сессий с привлечением взрослых членов семьи и детей. В процессе психотерапии допускаются индивидуальные сессии (кокусы), а также детско-родительские сессии. Особо подчеркивается то обстоятельство, что используемые методы имеют двойное предназначение. С одной стороны, они обеспечивают диагностику состояния семьи и членов семьи с выявления проблемных моментов, а с другой – помогают мобилизовать семью на выход из проблемной зоны. Составление контракта, формулирование запроса на психотерапию или психологическое консультирование, предусматривающего правила проведения сессий, а также осознание целей и последствий психотерапии – важнейший момент терапии. Разработка контракта может продолжаться в течение ряда сессий, поскольку требуется учесть индивидуальные запросы каждого члена семьи перед формулированием общесемейного запроса.

Методика оценки кризисного состояния основывается на предложенной классификации (см. глава 11), выделяющей 9 типов кризисов. Использование физиологических данных относительно функционального состояния членов семьи вместе с измерением тревожности повышает объективность оценки. Выяснение кризисных явлений и степени их выраженности позволяет сформировать психотерапевтическую мишень ССТВВ. Модификация метода генограммы с обозначением степени и типа кризиса существенно увеличила наглядность генограммы. При анализе типа и выраженности кризиса использовали данные опроса и клинико-психологического исследования, структурированного интервью по генограмме. Степень кризиса оценивали по шкале: отсутствует, слабый, средний и сильный кризис. Кризисы семьи сопровождались психоэмоциональными и соматическими расстройствами членов семьи, поэтому анализировали эмоциональное состояние членов кризисных семей и регистрировали те изменения функционального состояния мозговых и соматовегетативных систем организма, которые были спровоцированы кризисом.

Те кризисы, которые возникали при переходе семьи из одной стадии развития в другую, обозначались как нормативные. Особенность таких

кризисов – они обусловлены неготовностью семьи к изменениям и развитию. Ненормативные кризисы провоцировались проблемами эмоционального разлада членов семьи.

Для того, чтобы повысить наглядность, обозначали на генограмме результаты кризисного анализа. Наличие кризиса изображали рамкой вокруг генограммы. Рамку рисовали прерывистой линией в случае слабого кризиса, тонкой сплошной линией в случае среднего кризиса и утолщенной линией в случае сильного кризиса. Внизу рамки справа отмечали вид кризиса – ставили порядковый номер кризиса согласно предложенной нами классификации (см. глава 11). Поскольку семейные кризисы могли провоцироваться сочетанием негативных обстоятельств, на генограмме приводились номера всех кризисных причин. Обозначали идентифицированного члена семьи, отрицательное эмоциональное состояние которого индуцировало разлад в семье.

Метод оценки функционального ресурса семьи представляет собой инструмент для получения концентрированной информации о проблемах семьи и вероятности их решения. В основе метода лежит оригинальный тест (см. табл. 1), созданный в результате тридцатилетних наблюдений за проблемными семьями. Применение компьютеризированного варианта сокращает время тестирования и обработки результатов, отражающих уровень ресурса. Тест облегчает выяснение функциональных качеств членов семьи и детализирует мишень психотерапевтического воздействия. Использование теста снижает интеллектуальную и эмоциональную нагрузку специалистов ССТВВ и сокращает число сессий, посвященных анализу состояния и особенностей развития семьи. Со временем семья переживает ряд неизбежных перерождений, переходя из одной так называемой «стадии» в другую, и при этом изменяется, выполняя свои функции. Каждая из этих функций представляет собой ряд дискретных актов или, иначе говоря, «квантов семейного взаимодействия».

**Таблица 1.** Тест функционального ресурса семьи (для взрослых членов семьи)

Вопросы и варианты ответов	Ответ
<p><b>I. Какова стратегия членов семьи при решении семейных проблем:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общее мнение членов семьи учитывается только в делах, важных для семьи, но не в мелочах</li> <li>2. Во всех случаях члены семьи принимают решения, учитывая общие интересы семьи</li> <li>3. Каждый член семьи принимает решения, исходя из собственных интересов</li> </ol>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>II. Место семьи в системе жизненных ценностей:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Достижение высокого общественного положения важнее, чем сохранение семьи</li> <li>2. Самая большая ценность – это дети и их благополучие</li> <li>3. Главное в жизни – построить счастливую семью без разделения чувств к детям и к супругу</li> </ol>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>III. Какая степень доверительности существует в семейных отношениях:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Максимально ограничиваются сведения, сообщаемые членами семьи друг другу о себе</li> <li>2. Каждый сообщает семье только о том, что затрагивает интересы кого-либо из членов семьи</li> <li>3. В семье не существует никаких личных секретов, кроме интимных</li> </ol>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>IV. Фактор, в наибольшей мере определяющий сплочение семьи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чувство долга перед семьей</li> <li>2. Стремление к повышению материального благосостояния семьи</li> <li>3. Сочувствие, взаимопонимание и взаимопомощь членов семьи</li> </ol>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

<p><b>V. Какое отношение к несемейным интересам членов семьи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Безразличное, не принято вмешиваться в дела членов семьи, если эти дела не касаются семьи</li> <li>2. Одобряются любые интересы членов семьи при условии, что никому не наносится вред</li> <li>3. Осуждаются интересы членов семьи, если эти интересы бесполезны для семьи</li> </ol>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>VI. Сколько времени члены семьи стремятся проводить в семейной среде:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Руководствуются стремлением как можно меньше надоедать друг другу</li> <li>2. Вполне достаточно находиться вместе только в свободное время</li> <li>3. Есть желание постоянно находиться вместе</li> </ol>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>VII. Степень участия членов семьи в выполнении семейных функций:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строгое соблюдение требований внутрисемейного контракта распределения обязанностей</li> <li>2. Участие в семейных делах только при условии свободного времени</li> <li>3. Готовность выполнить любые семейные обязанности, если это требуется по обстоятельствам</li> </ol>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>VIII. Оценка семейной перспективы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В перспективе сохранение целостности семьи, несмотря на возможные конфликты</li> <li>2. Нет причин для опасений будущего нарушения семейной целостности</li> <li>3. Существуют предпосылки для разрушения семейных отношений</li> </ol>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>IX. Соответствие членов семьи представлениям об их семейной роли:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В основном, соответствуют</li> <li>2. Соответствовали бы, если бы не мешали друзья и родственники</li> <li>3. Не соответствуют</li> </ol>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

<p><b>X. Способ выхода из внутрисемейных конфликтных ситуаций:</b></p> <p>1. Конфликты завершаются после формального примирения без согласования разных мнений</p> <p>2. Конфликты разрешаются с учетом всех мнений, нередко с помощью юмора</p> <p>3. Возникающие ссоры и конфликты редко разрешаются, сохраняются обиды членов семьи</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>XI. Всегда ли семейными делами руководит общепризнанный глава семьи</b></p> <p>1. Всеми делами управляет глава семьи, смена лидера не допускается</p> <p>2. Отсутствует единоличный лидер, все члены семьи имеют равные права в управлении делами</p> <p>3. Семья признает нового руководителя, если он наиболее компетентен в возникшей ситуации</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

### Ключ к таблице

<p><b>8 баллов:</b> I-2, II-3, III-3, IV-3, V-2, VI-3, VII-3, VIII-2, IX-1, X-2, XI-3</p> <p><b>4 балла:</b> I-1, II-2, III-2, IV-1, V-1, VI-2, VII-1, VIII-1, IX-2, X-1, XI-1</p> <p><b>0 баллов:</b> I-3, II-1, III-1, IV-2, V-3, VI-1, VII-2, VIII-3, IX-3, X-3, XI-2</p>				
Сумма баллов и результат оценки ресурса				
88–72	71–55	54–37	36–19	18–0
Ресурс: высокий положительный	Ресурс: средний положительный	Ресурс: низкий положительный	Ресурс: слабо отрицательный	Ресурс: высоко отрицательный

Нарушение упорядоченности внутрисемейных отношений усугубляет воздействие конфликтов и эмоционального разлада в условиях кризиса. Для того, чтобы судить о нарушении упорядоченности, необходимы сведения о семейных моделях, создающих упорядоченность. Выяснение семейных моделей составляет отдельное исследование, результаты которого излагаются в следующем разделе.

## Типология семейных моделей

Семейные отношения формируются на основе той модели, которая признается и поддерживается супругами. Эта модель определяет системную организацию семьи и ее развитие в течение жизненного цикла семьи. Выбор модели осуществляется двояко: или сознательно с учетом проектов, заранее сформулированных супругами, или стихийно под воздействием складывающихся семейных ситуационных обстоятельств. В обоих случаях выбор модели сопровождается согласованием личностных установок и мотиваций супругов, а также формированием коммуникативной системы, обеспечивающей взаимопонимание членов семьи. Уровень мотиваций, определяющих конструкцию семейной модели, задается триадой потребностей, которые образуют фундамент эмоционально-мотивационной сферы поведения членов семьи. Именно сочетание, а не одна из потребностей продолжения рода, самосохранения и самовыражения побуждает к вступлению в брачные отношения и к выбору модели создаваемой семьи. Секс оказывает существенное влияние на супружеские отношения, однако абсолютизация сексуальности служит помехой для выяснения основополагающих принципов семейных моделей.

Классификация типов моделей семей учитывает ряд обстоятельств: во-первых, регламент законодательства о браке и семье («Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 № 223-ФЗ РФ, Гражданский кодекс РФ от 30.11.1994 № 51-ФЗ), во-вторых, действенность морально-этических, а также религиозных норм поведения членов семьи, в-третьих, социологические сведения о положении института семьи в обществе, в-четвертых, особенности организации семейной экономики и, главное, в-пятых, психологические и системологические данные, полученные при исследовании проблемы эмоциональной и мотивационной консолидации членов семьи. Решение последней проблемы зависит от достижений в понимании семейной природы и от выявления факторов, влияющих на стабильность и гармоничность отношений в семьях, отличающихся по типу модельной конструкции.

Несмотря на все возрастающий общественный интерес к проблемам семьи, отсутствует общепризнанное истолкование природы семьи, а

также принципов цельности и целостности семейной системы. По сложившейся инерции семья рассматривается в историческом аспекте и в плоскостях супружеских, детско-родительских и родственных отношений. Обращается внимание на структуру семьи, оценивается полнота представительства ряда поколений, прослеживается распределение «властных полномочий» и «принципов доминирования» одних членов семьи над другими, но не объясняется функциональная организация семейной системы.

Современная семья характеризуется эгалитарными особенностями, которые утвердились в условиях женской эмансипации и расширения социальных прав ребенка. Расширение свободы спровоцировало множественность семейных форм, что усложняет исследование семейной типологии. Стиль управления семейными отношениями является ключевым фактором, влияние которого объединяет членов семьи в рамках семейной модели. Помимо авторитарного стиля, существуют демократический и ситуационный. Именно последний стиль, предусматривающий передачу руководства члену семьи, наиболее осведомленному и компетентному в возникшей ситуации, является самым ресурсным. Результаты проведенных ранее наблюдений с использованием оригинальных тестов 1) измерения функционального ресурса семьи, 2) выявления стратегий поведения членов семьи, 3) оценки степени личной ответственности за свои поступки и 4) определения способности к взаимопониманию позволили приступить к классификации моделей, которые лежат в основе семейной организации. Вместе с тем полученные данные свидетельствовали о том, что отчетливое осознание особенностей семейной модели происходит в кризисных ситуациях и в процессе развода супругов, когда всесторонне оцениваются семейные взаимоотношения.

Обратившись к решению задачи по классификации моделей современных семей, выясняли особенности их структурно-функциональной организации, рассматривая мотивации и эмоциональные переживания, определяющие взаимодействие членов семьи. Анализировали сведения, полученные при опросе членов семей, находящихся в кризисной ситуации, потому что в условиях кризиса максимально отчетливо формулируются интересы и ожидания. Обращали внимание на мнения членов мусульманских

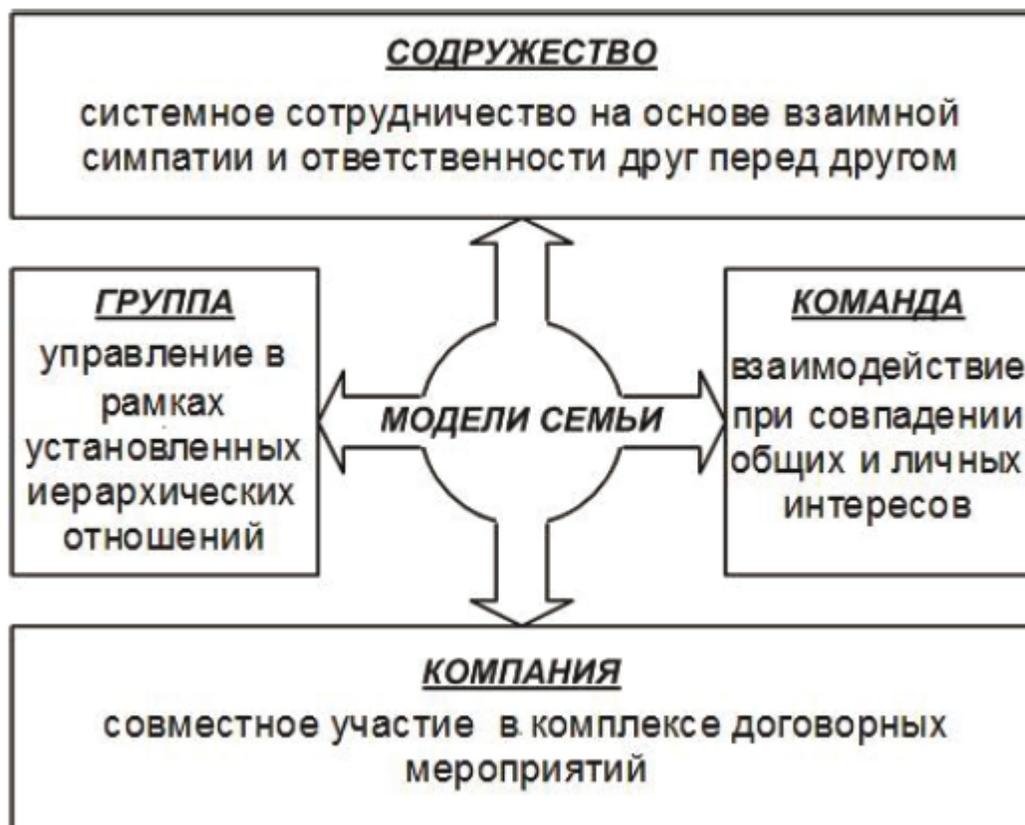
семей относительно конструкции их внутрисемейных отношений. Выявленная классификация моделей семейных отношений основывалась на сведениях, полученных от 240 членов проблемных семей, которые обращались в Центры «Synergia», «Согласие» и «Альянс» за психологической помощью в разрешении кризисных семейных проблем, а также от 24 клиентов, которым потребовалась медиативная помощь в бракоразводном процессе. Одновременно проводили опрос 53 членов мусульманских семей России, а также стран Средней Азии и Турции, выясняя мнение о характере взаимоотношений в их семьях. Возраст респондентов находился в пределах от 25 до 65 лет, около 2/3 всех опрашиваемых составляли женщины. Признание респондентом законодательных семейных требований, приверженность морально-этическим нормам поведения, а также понимание семейного целеполагания являлись обязательным условием участия в опросе. Отдельно рассматривались мнения тех респондентов, которые не имели представления о принципах упорядоченности семейных отношений и не могли обосновать причину вступления в брак.

Если респонденты выражали возражения относительно использования аудио или видео аппаратуры, специалист отмечал ответы письменно. В ходе опроса респондентам предлагалась инструкция: «Опишите структурно-функциональную организацию Вашей семьи. Постарайтесь найти одно слово для определения модели семьи, затем поясните, почему было выбрано данное определение». Сведения, полученные от респондентов, отражали частные и принципиальные свойства семейных моделей. К частным особенностям, например, относились те, которые обусловлены манерой поведения членов семьи, их возрастом, уровнем интеллекта и культуры, степенью жизненной активности и эмоциональности, национальной принадлежностью, социальным положением. В качестве принципиальных свойств отмечали стиль внутрисемейного управления и целеполагания, а также особенности поддержки личных интересов членов семьи. Рассматривая факторы, определяющие семейную консолидацию, отдельно не выделяли сексуальность супругов. Уровень взаимной симпатии служил показателем эмоциональной связи членов семьи, включая сексуальные отношения супругов. Поскольку члены проблемных семей являлись клиентами

психологического консультирования, то они, в отличие от участников бракоразводного процесса, подвергались тестированию. Тест функционального ресурса семьи обеспечивал оценку качества семейных отношений.

Набор слов, посредством которых респонденты характеризовали модели своей семьи, был распределен по категориям. Каждая категория включала в себя близкие по смыслу слова. Затем в каждой категории отметили слово, охватывающее по смыслу другие слова. Такое слово отражало типичные свойства моделей, принадлежащих к отдельной категории, поэтому оно было обозначено в качестве определения типа семейных моделей. Принятие решения о принадлежности семьи к той или иной модели, кроме словесного определения, учитывало совпадение принципиальных особенностей структурно-функциональной организации. Поскольку причина, по которой было выбрано слово, дополнительно объяснялась респондентами, исключалась ошибка в истолковании смысла.

Представители семей первого типа, выбирая слово для определения модели, называли свою семью компанией, сообществом, товариществом, партнерством, конгломератом, колхозом, предприятием и ассорти. Кроме того, они считали, что их семьи можно рассматривать как попутчиков, ЗАО (закрытое акционерное общество) или ООО (общество с ограниченной ответственностью). Слово «компания» характеризовало первый тип моделей. Второй тип моделей был обозначен как «группа». Представители семей второго типа полагали, что их семьи могут рассматриваться как группа, коллектив, организация, секта, ассоциация, учреждение, ячейка, микросоциум. Третий тип характеризовался словом «команда». Это слово объединяло ряд мнений о модели семьи как о команде, бригаде, экипаже, кооперативе, функционале, отряде, отделении и звене. Четвертый тип семейных моделей был озаглавлен словом «содружество». Организм, большая система, душевное родство, камерный оркестр, дуэт или трио, квартет и т. д. в зависимости от состава семьи, соавторство, интернационал, сотрудничество – это слова из набора определений моделей, принадлежащих четвертому типу. На рис. 2 изображена схема с обозначением основных свойств четырех типов семейных моделей.



*Рис. 2. Модели семейных сообществ в соответствии с принципами внутрисемейных взаимоотношений*

При анализе полученных данных не разделяли нуклеарные и расширенные семьи, полагая, что все они одинаково относятся к открытым системам, образованным множественными информационно-эмоциональными связями. Далее приводится описание отличительных особенностей структурно-функциональной организации и стилей управления, выявленных в семьях, отнесенных к разным модельным типам.

- **Компания** – модель семьи, члены которой совместно участвуют в комплексе договорных мероприятий, преследуя собственные интересы и полагая, что вправе использовать поддержку близкого окружения для удовлетворения своих интересов. Представители такой семьи подобны попутчикам, которые двигаются в одном направлении в данный момент времени. Члены семьи не отказываются от своих прав в чужую пользу. Взаимопомощь ограничена рамками обязательств, способствующих общему движению. Обязательства принимаются при

совпадении интересов членов семьи. Забота о детях и немощных родственниках входит в состав обязательств, если соответствует личностным установкам. Управление основывается на демократических принципах. Лидеры, вовлекающие членов семьи в совместную деятельность, сменяются в зависимости от обновления ситуационных обстоятельств. Семья теряет целостность в условиях проблемной ситуации, когда цели членов семьи не совпадают.

- **Группа** – семейная модель, организация которой основана на иерархии членов семьи и принятии ими своего семейного статуса. Права и обязанности членов семьи регламентированы и соблюдаются. Авторитарный принцип управления поддерживается во всех сферах семейной деятельности. Единоличный руководитель формулирует цели семьи, следит за состоянием семьи и контролирует действия членов семьи. Поддержание властных полномочий руководителя обеспечивается владением рычагами давления на окружающих. Смена руководителя сопряжена с изменением структуры внутрисемейных отношений.

- **Команда** – модель семьи, характеризуемой синергетичностью общих и личных интересов членов семьи. Наделение каждого члена семьи функциями, обеспечивающими достижение общепризнанной цели, служит основой синергетичности команды. Права и обязанности членов семьи утверждаются в результате согласования и корректируются в процессе взаимодействия. Управление осуществляется единолично руководителем, который несет ответственность за достижение поставленной цели. В команде могут возникать коалиции с лидерами, которые признают полномочия руководителя. Изменение руководства допускается, если соперник докажет свои преимущества и компетентность в решении возникающих проблем. Отличие моделей группы от команды заключается в принципах выдвижения лидера. В группе властные полномочия предоставляются члену семьи в соответствии с его статусом, а в команде руководитель «завоевывает» признание своих полномочий, демонстрируя организационную и управленческую компетентность.

- **Содружество** – модель семейного сообщества, системность которого обусловлена эмоциональной совместимостью. Стремление членов семьи к гармонизации внутрисемейных отношений с

избеганием негативного эмоционального стресса является универсальным системоорганизующим фактором, определяющим цельность и поддержание целостности семьи. Взаимопонимание, а также разрешение противоречий между правами и обязанностями членов семьи складывается на основе взаимной симпатии и ответственности друг перед другом. Допускается три стиля управления (авторитарный, демократический и ситуационный), в условиях кризиса преобладает ситуационный стиль.

Опрос представителей мусульманских семей продемонстрировал высокое положение семьи в шкале жизненных ценностей, а также свидетельствовал о непременном соблюдении членами семьи установленных правил поведения. При этом мусульманские семьи, как и другие, характеризовались тремя стилями управления. 7 семей из 53 использовали ситуационный стиль управления, а 3 – демократический. В 81 % случаев стиль был авторитарным. Мнения относительно реального распределения властных полномочий при авторитарном стиле разделились поровну. Одни респонденты признавали, что именно женщина-мать является руководителем, а мужчина-отец выполняет представительские функции, а другие полагали, что существует обратное положение.

Как показал анализ произведенных наблюдений, при рассмотрении форм современной семьи нет основания для деления семей, которые соблюдают религиозный регламент поведения и тех, которые не знакомы с религиозными предписаниями. Отсутствие деления объясняется общностью принципов благополучия для всех семей.

Полученные в результате опроса данные позволяли сравнить модели семьи по стабильности и качеству семейных взаимоотношений. Стабильность оценивали, подсчитав соотношение распавшихся семей, относившихся к разным моделям. Разведенные супруги, семьи которых до развода придерживались модели «компания», составили половину всех клиентов, обратившихся за медиативной помощью в бракоразводном процессе. 12 % клиентов состояли до развода в семье с моделью «группы». Клиенты с моделью «команда» были представлены в 21 %, и «содружество» – в 17 %. Таким образом,

наиболее прочной являлись семьи с моделью «группы», а наименее стабильной – «компания».

При сопоставлении по показателю качества семейных взаимоотношений модели распределились иначе, чем по показателю стабильности. Качество оценивали по результатам теста функционального ресурса тех семей, которые обратились за психотерапевтической помощью в разрешении возникших проблем. Ресурс семей, выстроенных по модели «компания», в среднем, набирал 2 балла, модели «группа» – 2,5 балла, модели «команда» – 3 балла, и модели «содружество» – 3,5 балла. Здесь необходимо сделать существенное пояснение. Ресурс определялся у семей в условиях проблемной ситуации, когда члены семей более объективно оценивают свою семью, чем в условиях семейного благополучия. Сведения о ресурсе указывали на тенденцию в распределении семей разных моделей по качеству взаимоотношений. Можно полагать, что наиболее гармоничными отношениями характеризуются те семьи, которые придерживаются модели «содружество». Наименее гармоничны семьи с моделью «компания». Семьи с моделью «команда» и «группа» занимают промежуточное положение. Если по показателю прочности модель «группы» превосходит «команду», то по гармоничности наоборот. Еще одним показателем семейного качества служила активность обращения за помощью в разрешении возникших проблем. Половину клиентов психологической консультации составили представители семей с моделью «содружество». Именно они больше других стремились к гармоничности отношений и проявляли готовность действовать для ее достижения. В наименьшей степени в 10 % были представлены семьи с моделью «компания». Семьи с моделью «команда» составили 25 %, а «группы» – 15 %. Последние данные соответствовали результатам оценки гармоничности семей по показателю функционального ресурса.

Типология семейных моделей расширяет перспективу психотерапии, потому что позволяет дифференцированно, применительно к разным моделям, рассматривать факторы, определяющие формирование семейной системы, и факторы риска семейной стабильности. Если обратиться к результатам оценки прочности, то факторы жесткой иерархии, определяющие модель «группы» (см. рис. 2) наиболее эффективны для семейной стабильности. Если учесть данные по

качеству семейных отношений, то эмоциональные факторы модели «содружество» превосходят все другие. Ограниченный объем данных не позволяет делать всеобъемлющие заключения относительно угроз институту семьи, однако может служить ориентиром для последующих наблюдений. Главным фактором риска для семей первой модели «компании» являлось завершение совместного проекта или возникновение непреодолимых препятствий для его выполнения. Супруги расставались, когда происходила сепарация взрослых детей, когда умирал больной, жизнь которого поддерживалась усилиями всей семьи, и когда закрывался совместный бизнес. Для семей модели «группа» наибольшая опасность заключалась в ослаблении жесткой иерархической связи членов семьи. Деструкция семей третьей модели «команды» провоцировалась обострением противоречий между общесемейными и личными интересами членов семьи. В частности, внешне благополучные браки распадались, когда один из супругов выражал уверенность, что рождение ребенка резко ухудшит качество жизни. Четвертая модель, относимая к категории «содружества», построена на основе взаимной симпатии членов семьи. Симпатия проявляется в форме любви, которая может быть или страстной, или «платонической», или иной в рамках слабой и непреодолимой связи с партнером. Семей модели «содружество» теряли способность сопротивляться напору нерешенных проблем, если охлаждались симпатия и любовь, объединяющие членов семьи.

Произведенное сопоставление семейных моделей по факторам, определяющим прочность и гармоничность внутрисемейных отношений, помогает прогнозировать последствия семейного кризиса. Имеется в виду составление благоприятного прогноза, если ситуационные обстоятельства поддерживают эти факторы, и неблагоприятного в противоположной ситуации. Сопоставление моделей не дает оснований для предпочтения одной из моделей. По всей видимости, каждая из отмеченных моделей может удовлетворять членов семьи, если обеспечивают совпадение мотиваций и ожиданий супругов, а также содействуют благоприятному фоновому состоянию семьи, поддерживая позитивные эмоции и сексуальность супругов.

Представители проблемных семей испытывали затруднение, пытаясь ответить на вопрос о перспективе перехода к новой модели взаимоотношений. Они предполагали гармонизировать существующие

отношения, но опасались радикальной реорганизации семьи. Жесткость поведенческих установок, а также инертность сложившихся эмоциональных связей препятствовали прогнозу возможных последствий перехода. Респонденты полагали, что им требуются разъяснения от психотерапевта, чтобы ответить на вопрос. Они выражали заинтересованность в знаниях о современных семейных моделях и обращались с вопросами о природе эмоций и переживаний, которые влияют на взаимопонимание в диалоге, и о происхождении мотиваций, которые диктуют принятие решений в проблемной ситуации. Следующий раздел посвящен рассмотрению платформы переживаний, определяющих поведение супругов.

## **Эмоциональная платформа супругов в условиях проблемной ситуации**

Сообщая о своем психоэмоциональном состоянии, обусловленном семейным кризисом, респонденты совмещали рассказ об эмоциях страха, агрессии и огорчения с описанием переживаемых чувств. Эмоции, провоцируемые реальными событиями, побуждали к активным действиям, в то время как чувственные переживания были сопряжены с анализом и прогнозом обстоятельств. Имеется в виду, что комплекс переживаний определял мобилизацию интеллекта, в то время как эмоции отражали готовность действовать. Чувства возникали под влиянием декларируемых ведущих интересов и ожиданий, а также сомнений, вызываемых попытками предсказывать изменения отношений с окружающими. Респонденты признавали, что комплекс переживаний выступал главным фактором, влиявшим на принятие правильного решения. Согласно обобщенному представлению респондентов, в результате интеграции переживаний возникала чувственная платформа, структура которой образовывалась развернутыми связями эмоций с мотивациями, задаваемыми ситуационными обстоятельствами. На рис. 3 обозначены источники воздействий, определяющих состояние платформы эмоциональных переживаний. Один источник – эмоции, обусловленные стандартными ситуациями, другой – мозаичная совокупность осознаваемых и неосознаваемых побуждений и установок. И еще один источник – вербальная и невербальная коммуникация с окружающими. Принципиальная особенность последнего источника заключается в том, что, во-первых, восприятие информационных посылок находится под контролем со стороны платформы и, во-вторых, оказывает не прямое, а опосредованное мотивациями влияние на состояние платформы.

Представленные данные демонстрируют принципиальные особенности эмоционально-мотивационной сферы. Если мотивация представляет собой программу удовлетворения потребности и достижение целей, обозначенных потребностью, то эмоция – это паттерн настройки мозговых и соматовегетативных функций в

условиях стандартной поведенческой ситуации. Посредством эмоций эволюция повысила вероятность выживания при экстренном обновлении ситуаций, отмеченных на рис. 3.

Поиск закономерностей семейной организации облегчается, если обратиться к достижениям системологии, признав, что семья – это сообщество, которое имеет множество форм, но универсально по своей основополагающей системной конструкции. Результаты данной работы подтверждают системность семейной природы. Вместе с тем, выявленные модели семьи с отличительными особенностями эмоционально-мотивационной сферы свидетельствуют о том, что семейные системы не однородны по своей природе. Произведенный опрос супругов подтвердил ведущую роль потребностей продолжения рода, и продемонстрировал их сочетание с потребностями самосохранения и самовыражения. У членов семей, основанных на моделях «команда» и «компания», отмечено преобладание потребности самовыражения, у семей с моделью «группы» – самосохранения, а у «содружества» – динамичное сочетание триады потребностей. Как отмечено в методическом разделе, к опросу не привлекались те, кто не имел ясного представления о цели вступления в брачные отношения. Они объясняли свое решение ожиданием, что случайный партнер может оказаться лидером и определит становление отношений. Проблема неупорядоченных и спонтанных браков здесь не обсуждается, однако нельзя не отметить ее остроты. Именно спонтанность и хаотичность супружеских отношений, а также низкая личная ответственность составляют главную угрозу институту семьи.



Рис. 3. Платформа эмоций и переживаний в проблемной ситуации

Эмоциональный потенциал личности отражает состояние платформы эмоциональных переживаний. С одной стороны, он служит показателем уровня переживаний и их влияния на мобилизацию интеллекта, а с другой – характеризует способность индивидуума оценивать свои переживания и сопереживать окружающим. Достижение взаимопонимания и сопереживания представляет собой проблему, актуальность которой возрастает по мере современного раскрепощения поведения. Готовность к невербальному общению вместе с навыками «эмоционального резонанса», то есть, умения

воспринимать невербальные послышки – это явления, которые обусловлены уровнем эмоционального потенциала.

В дискуссии относительно природы эмоций высказываются два противоположных мнения относительно сознательного контроля эмоций, несмотря на то, что каждый человек, обратившись к личному опыту, будет вынужден признать невозможность контроля. Знак равенства между сознательным управлением поведенческими проявлениями эмоций и бессознательным безусловным эмоциональным реагированием на ситуацию – это ошибка. Показатель эмоционального потенциала учитывает ошибку и объясняет способы сознательного влияния на платформу эмоциональных переживаний. На рис. 3 заштрихованные стрелки обозначают пункты сознательного контроля переживаний – имеются в виду навыки вербальной и невербальной коммуникации, а также предвидение поведенческой ситуации, провоцирующей эмоцию.

Образная психология (Лавров В.В. *Между мозгом и психикой. Образная психология.* – Saarbrücken: OmniScriptum Publishing Group, 2016. – 171 с.), признанная отдельным научным направлением, позволяет прояснить природу эмоциональных переживаний. Она учитывает тот факт, что психика каждого индивидуума, консолидирована его мотивациями, а не просто имеет неповторимую историю развития, как это признается нарративной психологией (White M., Epston D. *Narrative Means to Therapeutic Ends.* New York: W.W. Norton; 1990. – 206 p.). Использование сочетанных методов (интервью с выяснением мотиваций и эмоций, визуализация проблемных обстоятельств, компьютеризированное тестирование семейных отношений, клинические данные) позволили проследить связи реальных событий и эмоциональных переживаний, а также выявить системоорганизующие факторы, под воздействием которых модель мира и семьи приобретает упорядоченность. Наблюдения за поведением в проблемных ситуациях показали, что негативные эмоциональные переживания, а также недостаток достоверной информации и противоречивость доступных сведений составляют главное препятствие принятию правильного решения. Препятствие преодолевается тремя стратегиями действий – конкретизированной, поисковой и образной. Последняя является самой эффективной (Лавров В.В., 2016). Выбор стратегии зависит от эмоционального

состояния и воспоминания об эмоциональных переживаниях, вызванных прошлыми жизненными событиями. Из памяти воспроизводятся образы явлений из внешнего и внутреннего мира человека. Иерархия образов, а также их пространственно-временное распределение в памяти обусловлены значимостью и взаимной причинно-следственной связью жизненных обстоятельств. Оценка значимости задается осознаваемыми и неосознаваемыми мотивациями. Полученные в результате обучения знания дополняют комплекс образов и объединяют их в цельной модели. Имеется в виду, что модель Я, отражающая внутренний мир, и модель внешнего мира консолидируются в модели Я – внешний мир.

## Эпилог

Анализ данных опроса членов кризисных и распавшихся семей показал наличие ряда моделей, лежащих в основе структурно-функциональной организации современных семей. Было выделено четыре типа моделей: компания, группа, команда и содружество. Выявление особенностей семей с разной моделью организации позволило обозначить факторы, определяющие стабильность и гармоничность взаимоотношений, а также факторы риска, присущих каждой модели. Поэтому выяснение модельной принадлежности семьи снабжает ориентирами в выборе эффективных психотерапевтических методов помощи семье в мобилизации функционального ресурса, упрочении семейных устоев и гармонизации внутрисемейных взаимоотношений. Неоднородность моделей, лежащих в основе семей, свидетельствует о несовпадении принципов, определяющих формирование современных семей. Каждая модель обеспечивает консолидацию семейной системы, но не гарантирует ее цельности и целостности, поэтому невозможно отдать предпочтение одной из них. Проводимое в рамках ССТВВ исследование моделей семьи способствует пониманию природы семьи. Можно полагать, что концентрация усилий общества на поддержке одной универсальной модели, основанной на традиционном прототипе, нанесет ущерб институту семьи, если отвергать другие модели.

## Памятка

Когда арсенал естественных средств, подготовленных эволюцией для поддержания согласия в семье, оказывается недостаточным, можно обратиться к искусственным, которые создаются интеллектом и творчеством специалистов. Достижение семейного благополучия сопряжено с неприятностями, с которыми сталкивается не только семейный консультант, но и другие специалисты, занимающиеся ремонтом повреждений. На воротах станции обслуживания автомобилей механик повесил объявление. Из него следовало, что стоимость ремонта автомобиля резко возрастет, если будет установлено, что автомобиль предварительно ремонтировался хозяином. Объявление выглядело как шутка, но техник далеко не шутил, поскольку много выстрадал, когда исправлял не только поломку, но и последствия неумелых действий хозяина, пытавшегося исправить повреждение своими силами. Подобное объявление можно было бы повесить на двери Центра системной семейной консультации: «Помощь в преодолении семейного кризиса будет стоить дороже, если предварительно члены семьи долго и безуспешно предпринимали стихийные попытки самостоятельного выхода из кризиса». Здесь надо пояснить, что помощь будет стоить дороже не вследствие жадности специалиста, а из-за увеличения потерь семьи, вынужденной разбирать завалы накопившихся обид. Дороговизна платы измеряется теми отрицательными переживаниями, которые успели испытать члены семьи, когда «не ведали, что творят». Кроме того, дороговизна определяется вредом, который был причинен семейным ценностям во время военных действий на поле семейной брани, когда каждый член семьи боролся за свои идеи, не сдерживая извержение лавы накопленных переживаний. Иногда военные действия сопровождались громогласным скандалом, иногда протекали тихо, но от этого никому не бывало легче. Звуковое сопровождение не является главным показателем глубины семейного разлада. Нередко именно тишина, перешедшая в разряд «гробовой», свидетельствует о крушении семейной ладьи.

Проясним позицию авторов в восстановлении семейного благополучия. Они не дают оценочных суждений и не распространяют

никаких идеологических установок, кроме одной. Ее суть – доверяйте себе. И сделайте первый шаг, познакомьтесь с собой. Кто вы? А затем обратитесь к своей семье. Она есть у вас, даже если вы считаете себя одиноким. Будьте реалистом. Вы могли забыть про свою родительскую семью, вспомните о ней. У вас есть близкие люди, есть ваше будущее. По ходу изложения авторы давали объяснения и практические советы по преодолению трудных жизненных ситуаций. Теперь подчеркнем главное. Вы представляете собой уникальную личность. Только вы можете разглядеть ее суть. Но и это еще не все. У вас уникальный организм, и только вам он открывает свои секреты. Если хотите поддерживать с ним добрые отношения, хорошенько запомните, что ему нравится, и что делать, чтобы не вызывать неудовольствия. И, наконец, у вас уникальная семья. Дело не только в том, что подобной не существует в мире, но и в том, что только вы способны разглядеть ее прошлое, настоящее и благополучное будущее. Если хотите поддерживать с ней добрые отношения, посмотрите, в чем она нуждается, помогите ей, а она поможет вам.

Попавшие в напряженную проблемную семейную ситуацию нередко сожалеют, что их не предупредили об опасности семейных кризисов. Отзвук этих сожалений слышен в проводимой педагогами дискуссии о том, чему учить детей, чтобы они делали меньше ошибок в своей будущей семейной жизни. Здесь уместно отметить, что самое легкое дело – давать советы. Гораздо труднее помогать в избегании ошибок и в преодолении последствий ошибок. В завершение обозначаются этапы консультативной помощи.

- *Первый шаг* – обращение к специалисту за помощью в поиске выхода из проблемной семейной ситуации. Клиентом является вся семья целиком, хотя обращение выражается одним или несколькими представителями семьи. Получив обращение, специалист формулирует первичную гипотезу относительно состояния клиента, руководствуясь в своей работе принципами конфиденциальности, нейтральности, гипотетичности и циркулярности.

- *Второй шаг* – специалист знакомится с клиентом и рассказывает о себе, обращая внимание на уровень образовательного стандарта и принадлежность к профессиональному сообществу с представительство в его реестре. Членство специалиста в Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиге

гарантирует получение квалифицированной поддержки специалиста с соблюдением этических норм.

- *Третий шаг* – формулирование запроса клиента на психотерапию или психологическое консультирование. Запрос отражает цель обращения и ожидаемый результат.

- *Четвертый шаг* – диагностика семейного состояния по ряду параметров: стадии жизненного цикла семьи, уровню функционального ресурса семейной системы, модели семейной системы, степени кризиса семьи, а также стратегиям поведения, уровню личной ответственности и эмоциональному потенциалу членов семьи. Проявляются свойства «семейного» симптома.

- *Пятый шаг* – практическая работа с семьей на основе системно-информационного, ресурсного и медиативного подходов. Каждая сессия имеет трехчастную структуру: во-первых, выяснение изменений состояния клиента после событий предыдущей встречи, во-вторых, осуществляются действия, направленные на удовлетворение запроса на основе апробированной технологии (сочетанные методы индивидуальной и групповой психотерапии, методы арт-терапии, а также составления таблицы интересов и ожиданий в рамках методов «Карта медиации» и другие), в-третьих, завершение встречи с определением результата, который формулирует клиент).

- *Шестой шаг* – использование практики домашних заданий. Специалист учитывает результаты проведенной сессии и формулирует задания клиентской семье. Выполнение заданий позволяет снизить эмоциональный стресс, тренирует навыки коммуникации и способствует упорядоченности внутрисемейных отношений, продвигая реализацию запроса.

- *Седьмой шаг* – заключительная встреча с подведением итогов консалтинга и подтверждением реализации запроса клиента.

Краткосрочная системная семейная психотерапия и психологическое консультирование могут продолжаться до 10–20 встреч в течение 3–6 месяцев.

Лаврова Н.М., Лавров В.В., Лавров Н.В.

# ЭКСПЕДИЦИЯ В СТРАНУ С ВУЛКАНАМИ СЕМЕЙНЫХ КРИЗИСОВ



*Как помочь семье  
выйти из кризисной ситуации*



КПС «САРАТИКА»

