Составители: Киреева Д.С., Дереча В.А., Габбасова Э.Р.

Кафедра психиатрии и наркологии

ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

**МОДУЛЬ 2. ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**Тема 5. Теории личности в рамках системного подхода**

***Содержание:***

1. Теория привязанности Джона Боулби.

2. Теория личности в трудах Грегори Бейтсона.

3. Теория личности в рамках семейной психотерапии Вирджинии Сатир.

4. Теория семейных систем Мюррея Боуэна.

**1. Теория привязанности Джона Боулби.**

*Джон Боулби* (26 февраля 1907, Лондон – 2 сентября 1990, Скай) — английский психиатр и психоаналитик, специалист в области психологии развития, психологии семьи, психоанализа и психотерапии, основоположник *теории привязанности.*

**Биография**

Джон Боулби родился 26 февраля 1907 года в Лондоне. Высшее образование получил в Кембриджском университете (бакалавр, 1928; магистр, 1932; доктор медицины, 1939).

В 1928 году после окончания университета он работал в нескольких школах закрытого типа для детей с поведенческими и эмоциональными нарушениями. С целью получения профессиональной подготовки для психологической работы с детьми Джон Боулби вступил в Британское психоаналитическое общество, которое развивалось под определяющим влиянием взглядов Мелани Клайн. В годы Второй мировой войны работал военным психиатром (1940—1945).

В конце войны Джон Боулби возглавил детское отделение Тавистокской клиники в Лондоне, где под его руководством были проведены первые исследования поведения детей, разлученных с матерью, разлученных с матерью, с привлечением контрольных групп того же возраста и применением статистических методов обработки данных. В своем отделении Джон Боулби ввел правило «Никаких исследований без терапии». В соответствии с этим правилом особенно много времени сотрудники уделяли работе с семьей и коррекции детско-родительских отношений. В дальнейшем благодаря усилиям Боулби на базе клиники был создан крупный исследовательский центр детского развития. Джон Боулби проработал в Тавистокской клинике до 1972 года.

В 1950-е гг. Джон Боубли провел исследование развития детей в детских домах по заказу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Доклад по результатам этого исследования произвел революционный поворот в общественной практике надзора за детьми-сиротами в странах Европы. Он был опубликован в 1951 г., переведен на 14 языков и издан большими тиражами. В нем впервые на большом фактическом материале было убедительно показано травмирующее влияние разлуки ребенка с матерью в раннем возрасте. Этот доклад сыграл решающую роль в отказе от общественного воспитания маленьких детей в условиях детского дома и послужил важной основой для разработки рекомендаций ВОЗ о замене институционального воспитания детей-сирот на различные формы семейного жизнеустройства, включая патронатные семьи.

В 1952 г. совместно с Дж. Робертсоном Боулби создал документальный фильм «Двухлетний ребенок в больнице», показывающий всю глубину страданий, переживаемых маленькими детьми в условиях разлуки с матерью. Фильм запечатлел 8-дневную госпитализацию Лоры, нормальной 2-летней девочки. Как было принято в то время, посещения Лоры членами ее семьи были ограничены, и страдания маленькой девочки произвели глубокое впечатление на всех, кто смотрел фильм. Факты, представленные в этом фильме, вызвали исключительно широкий общественный резонанс.

Умер Джон Боулби в своем доме в шотландском городке Скай 2 сентября 1990 года.

*Участие в работе профессиональных организаций:*

1. Секретарь Британского психоаналитического общества (1944—1947).
2. Исполняющий обязанности президента Научного общества (1956—1961).
3. Председатель Ассоциации детской психологии и психиатрии (1958—1959).
4. Президент Международной ассоциации детской психологии и психиатрии (1962—1966).
5. Член редколлегии журнала "Journal of Child Psychology and Psychiatry", (с 1963).

В России наибольшей популярностью пользуются книги Джона Боулби «Привязанность» (впервые опубликована в 1969 г., переведена на русский язык в 2003 г.) и «Создание и разрушение эмоциональных связей» (первая англоязычная публикация – 1979 г., переведена и опубликована на русском языке в 2004 г.).

**История и предпосылки развития теории привязанности**

В основу развития теории привязанности легли три источника: 1) опыт работы психоаналитиков в приютах и детских домах (Анна Фрейд, Рене Спитц и др.), куда собирались дети, потерявшие родителей или разлученные с ними; 2) эволюционное учение Ч. Дарвина и основанная на нем этология (наука о поведении животных); 3) общая теория систем Людвига фон Берталанфи.

Первые наблюдения были сделаны в 1940-х гг. А. Фрейд и Д. Берлингем, наблюдавших за группой малышей от рождения до четырех лет, разлученных с матерью и воспитывающихся в относительно хороших условиях в Яслях в Хемпстеде (Англия). Затем были проведены исследования Р. Спитца и К. Вольф, наблюдавших за развитием разлученных с матерью 100 младенцев матерей-одиночек, содержавшихся в заключении. В дальнейшем Р. Спитц провел множество наблюдений за младенцами в детских домах и приютах, где они получали от постоянно обслуживающего их лица достаточно физической заботы, но мало стимуляции и любви. Кроме нарушений эмоциональной сферы, Р. Спитц документально продемонстрировал нарушения инстинктивной жизни, когнитивного и моторного развития и показал, что в экстремальных случаях лишение матери приводит к смерти ребенка. Р. Спитц пришел к выводу, что аффективная связь между матерью и младенцем стимулирует младенца и позволяет ему исследовать окружающий мир, способствует развитию моторной активности и когнитивных процессов. Вышеописанные нарушения Р. Спитц назвал *анаклетической депрессией* (депрессия, в основе которой лежит недостаток эмоциональной связи), или *госпитализмом,* позаимствовав этот термин у берлинского детского врача Г. Пфаундлера. Впоследствии под госпитализмом стали понимать не только материнскую депривацию (недостаточное удовлетворение матерью основных психических потребностей ребенка), но и социальную депривацию в более широком смысле. Многочисленные исследования феномена госпитализма показали, что длительное пребывание в искусственных изолированных от социума условиях (больница, заведения для инвалидов, дома престарелых), могут приводить к развитию синдрома госпитализма как у детей, так и у взрослых людей. Этот синдром выражается в недоразвитии или утрате социальных навыков, эмоциональном уплощении, утрате активности и инициативности и страхе перед ними. Работы Р. Спитца оказали сильное влияние на Дж. Боулби.

Важное значение в становлении теории привязанности имел также собственный ранний профессиональный опыт Джона Боулби. В 1928 г. после окончания университета он работал в нескольких школах закрытого типа для детей с поведенческими и эмоциональными нарушениями. Здесь он впервые увидел взаимосвязь между психическими нарушениями у детей и их ранним травматическим опытом – семейными дисфункциями, потерей близких. С целью получения профессиональной подготовки для психологической работы с детьми Джон Боулби вступил в Британское психоаналитическое общество, которое развивалось под определяющим влиянием взглядов Мелани Клайн, автора теории объектных отношений. Однако вскоре он ощутил неудовлетворенность от своей работы и глубокое несогласие с основной установкой детского психоанализа, согласно которой индивидуальная работа с детьми на материале их игр и фантазий при полном и принципиальном игнорировании их ближайшего окружения. В качестве примера можно привести следующий факт: когда в ходе психотерапии трехлетнего ребенка Джон Боулби вознамерился побеседовать с его матерью, M. Кляйн, работавшая в тот момент с Боулби в качестве супервизора, запретила ему такую беседу, так как считала принципиально ошибочным и излишним обращение к данному источнику сведений о ребенке. Поэтому уже тогда, хотя явно и не порывая с психоаналитическим направлением, Боулби начал искать новые пути исследования детского развития.

Недолгое время проработав со взрослыми пациентами в знаменитой больнице Модсли, он вскоре полностью переключился на детскую психотерапию. Война прервала эти занятия. Шесть лет Боулби отдал военной службе, занимаясь психологическим отбором офицерского состава вооруженных сил. Благодаря этой деятельности он познакомился с коллегами из Тавистокской клиники, находившейся в Лондоне, сотрудничество с которыми, как вспоминал впоследствии Боулби, помогло ему повысить методический уровень своих исследований, в частности освоить необходимые для экспериментальной работы статистические процедуры объективного сравнения, в то время еще редко использовавшиеся психологами.

Первые работы Джона Боулби, посвященные влиянию ранних травматических событий на психическое развитие ребенка (например, разлука с матерью при помещении в больницу), относятся к 1940-м гг. Одна из таких работ вышла в 1946 г. под названием «Сорок четыре юных вора». В ней Боулби описывает результаты изучения личности 44 малолетних преступников. Он обнаружил, что среди 44 подростков оказалось 17 таких, кто в возрасте *до пяти лет* в силу разных причин был разлучен с матерью, по крайней мере, на полгода, то есть испытал острый дефицит родительской любви и заботы. По мнению Боулби, этот фактор и оказался решающим в искажении личностного развития. Сравнение несовершеннолетних воров с их благополучными сверстниками показало, что дети, не склонные к правонарушениям, с рождения были окружены родительской заботой и имели непрерывные позитивные эмоциональные контакты с матерью.

В 1946 году Джон Боулби возглавил детское отделение Тавистокской клиники в Лондоне, где К. Хайнике и И. Вестхаймер были проведены первые исследования поведения детей, разлученных с матерью, с привлечением контрольных групп того же возраста и применением статистических методов обработки данных. Затем последовала целая серия таких экспериментов в разных странах. Все они приходили к сходным результатам о негативном влиянии ранней разлуки с матерью на эмоциональное поведение ребенка и качество его контактов с другими людьми. Примерно в то же время Джон Боулби знакомится с работами Р. Спитца, посвященными синдрому госпитализма у воспитанников приютов и детских домов.

 В 1950-х гг. Джон Боулби по заказу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) занимается подготовкой доклада о состоянии психического здоровья детей в детских домах Европы в послевоенный период. Этот доклад получил широкую известность: после публикации в 1951 г. он был переведен на 14 языков, причем один только англоязычный его тираж составил более 400 тысяч экземпляров. Результаты этого исследования выявили задержку эмоционального, когнитивного и социального развития детей и не вызывали сомнений в плане необходимости отказа от сиротских учреждений и их замены на воспитание в патронатных семьях и другие формы семейного жизнеобеспечения.

Реакция психоаналитиков на взгляды Джона Боулби была отрицательной, поскольку традиционному представлению психоанализа о характере связи между матерью и ребенком, как основанной на удовлетворении физических потребностей ребенка, прежде всего пищевой. Хотя до исключения из членов психоаналитического общества, как это случилось со многими реформаторами фрейдовского учения, дело не дошло. Тем не менее, сложные отношения с представителями психоанализа сохранялись у Боулби долго. Это можно отчетливо видеть в книге «Привязанность», где, с одной стороны, Боулби настойчиво ищет поддержку своим взглядам в трудах самого Фрейда, а с другой — с особой тщательностью обосновывает все пункты расхождений.

Возвращаясь к источникам и предпосылкам развития теории привязанности, необходимо отметить работы этологов (К. Лоренца, Н. Тинбергена, Дж. Хаксли) и разработку общей теории систем Л. Берталанфи.

Методологической базой исследования этологов было *эволюционное учение Ч. Дарвина о происхождении видов и наследственном закреплении важных для выживания и адаптации форм поведения.* Среди них этологи выделили *отношения привязанности между матерью и детенышами* в животном мире.

Наблюдения этологов, прежде всего опыты с приматами, показали, что детеныши, лишенные общения с матерью или замещающим объектом, даже при наличии хорошего физического ухода и кормления, заболевают и оказываются на краю гибели. Исследования феномена *«импринтинга»* с более низшими видами показывали, что мгновенное запечатление образа матери или иного объекта «привязанности» и следование за ним происходит до кормления и не связано с ним непосредственно.

Другая идея этологов касается *сензитивных периодов развития,* наиболее важных для формирования поведения привязанности или других важных приспособительных форм поведения. Вовремя не приобретенный опыт привязанности оказывается невосполнимым – животное, лишенное постоянной привязанности в раннем детстве, было неспособно к полноценной социализации, т.е. привязанности к другим членам сообщества, к партнерским отношениям, а также к собственному материнскому поведению.

Широкую известность получили опыты супругов Харлоу с обезьянами. Обезьянки, воспитанные в условиях материнской депривации (лишения общения с матерью) с помощью искусственной матери в виде проволочного устройства для кормления, неизменно предпочитали этому первому искусственному устройству второе – ничего не дающее, но мягкое и пушистое. Выросшие без матери обезьянки оказались плохими матерями и проявляли равнодушие по отношению к собственным детенышам.

Опираясь на наблюдения этологов и собственные исследования детей и взрослых, Джон Боулби пришел к выводу, что в основе развития привязанности у животных и человека лежат общие врожденные механизмы. *Сензитивным периодом* для возникновения привязанности у человека он назвал раннее детство. Нарушения привязанности в этом возрасте приводят устойчивым проблемам социализации в последующей жизни.

Третьим источником развития теории привязанности является общая теория систем, разработанная Людвигом фон Берталанфи в 1960-е гг. на основе интеграции разработок в области кибернетики, теории информации, теории игр, теории решений, факторного анализа и других системных теорий. Опираясь на общую теорию систем, Джон Боулби сформировал представление о *системах управления поведением,* лежащих в основе функционирования психики, включая *систему управления поведением привязанности* и *систему управления исследовательским поведением,* сформулировал понятие *«рабочей модели»* и описал роль каждого из этих элементов в психическом развитии ребенка.

Поскольку изменения в поведении матери приводят к изменениям в поведении ребенка и наоборот, Джон Боулби рассматривал *мать и ребенка как единую систему.*

Использование разработок из области общей теории систем позволило Джону Боулби лучше понять многие феномены поведения маленьких детей, до этого не получавших вполне удовлетворительного объяснения.

Крупный вклад в разработку и экспериментальное доказательство концепции Джона Боулби внесла его ассистент Мэри Эйнсворт, которую нередко называют вторым автором теории привязанности.

Стоит отметить, что исследования Дж. Боулби ограничиваются ранним периодом развития, однако по детальности анализа материала не имеют аналогов. Теория привязанности оказала и продолжает оказывать влияние на практику воспитания детей и оказания психологической помощи семье.

**Основные положения теории привязанности**

В основе теории привязанности Джона Боулби лежит представление о *потребности в привязанности* как основного фактора, детерминирующего психического развитие. Отношения привязанности есть как у человека, так и у животных, они возникли в процессе эволюции, как форма поведения, обеспечивающая выживание и адаптацию. Надежная привязанность у животных обеспечивает выживание, у людей служит достижению чувства безопасности и освоению навыков социального функционирования.

Вот как Боулби описывает закрепление поведения привязанности в процессе эволюции:

«На протяжении большей части истории человечества люди, вероятно, перемещались небольшими группами в поисках пищи и часто подвергались опасности нападения со стороны крупных хищников. В момент угрозы люди, подобно другим группам приматов, вероятно, сотрудничали, чтобы прогнать хищников и защитить больных и детей. Чтобы получить эту защиту, детям необходимо было находиться рядом со взрослыми. Если ребенок терял с ними контакт, он мог погибнуть. Таким образом, у детей должны были сформироваться привязывающие модели поведения – жесты и сигналы, которые обеспечивают и поддерживают их близость к опекунам».

Боулби предположил, что привязанность ребенка развивается аналогично импринтингу (запечатлению) у животных: «Весь процесс – фокусирование на основном объекте привязанности, который затем вызывает реакцию следования, – соответствует импринтингу у других видов. Подобно детенышам многих других видов, у малышей вырабатывается импринтинг на определенный объект привязанности и они настойчиво следуют за этим родителем, когда он удаляется».

Удовлетворение потребности в привязанности является важным условием нормального развития и психического здоровья ребенка, в то время как депривация привязанности вызывает различные по степени тяжести психические расстройства – от легких отклонений психического реагирования до грубых нарушений развития интеллекта и характера.

Наиболее интенсивное развитие поведения привязанности происходит в течение первых трех лет жизни. Ранний опыт отношений с матерью (или тем, кто ее заменяет) и сформированное в раннем детстве отношение привязанности в значительной степени определяет дальнейшую жизнь и характер отношений ребенка с другими людьми. Наиболее важным в поведении матери считается ее способность чутко и быстро реагировать на сигналы, подаваемые ребенком и вступать с ним в эмоциональный контакт. Не менее важной является частота и длительность взаимодействия с ребенком.

Другой не менее значимой потребностью Боулби считал *потребность в исследовании окружающего мира.* Как и потребность в привязанности, она возникла в процессе эволюции и представлена не только у человека, но и у животных. Она обеспечивает извлечение информации из окружающей среды с целью адаптации.

Джон Боулби развил представление о системах управления поведением. Возникновение и удовлетворение *базовых потребностей в привязанности и исследовании окружающего мира* Боулби объяснял работой соответствующих систем управления поведением – *системы управления поведением привязанности* и *системы управления исследовательским поведением.*

Боулби полагал, что между этими системами существует динамическое взаимодействие. *Система управления поведением привязанности* обеспечивает регуляцию различных форм поведения, связанных с удовлетворением потребности в привязанности и выражением привязанности по отношению к другому человеку. Появление взрослого запускает работу этой системы у ребенка. Он совершает определенные действия, выражая привязанность (например, улыбается взрослому, глядя на него), которые должны побудить взрослого к взаимному проявлению любви и заботы. В случае если взрослый реагирует на сигналы ребенка надлежащим образом и вступает с ним в эмоциональный контакт, потребность ребенка в привязанности удовлетворяется. Это создает благоприятные условия для работы *системы управления исследовательским поведением.* Благодаря работе этой системы ребенок приобретает *представления о себе, о мире и способах взаимодействия с ним,* которые Боулби назвал *«рабочими моделями».* В них отображается то, как может «повести себя» физический предметный мир, что можно ожидать от матери и других значимых для ребенка людей, от себя самого и как все они взаимодействуют друг с другом.

В том случае, если взрослый избегает контакта с ребенком или проявляет раздражение, ребенок не может удовлетворить потребность в привязанности. Поскольку удовлетворение этой потребности является жизненно необходимым, поведение привязанности активизируется и приобретает более выраженные формы – ребенок становится беспокойным, капризничает или плачет. Активизация системы управления поведением привязанности блокирует систему управления исследовательским поведением, в результате чего исследовательская активность ребенка не осуществляется или осуществляется не в полной мере. Если подобные ситуации возникают часто, у ребенка формируются неполные и ошибочные представления об окружающем мире, *он начинает воспринимать мир как неизвестный и полный угроз, а других людей – как безразличных или враждебных. Этот тоже пример рабочей модели, но со знаком «–».* Взаимодействием между системами управления поведением привязанности и исследовательским поведением Джон Боулби объяснял появление не только эмоциональных, но и когнитивных нарушений у детей, лишенных родительской заботы и внимания.

Формируясь в результате работы систем управления поведением, рабочие модели в свою очередь оказывают на них влияние. Рабочая модель мира как достаточно безопасного и интересного места, а себя – как способного справиться с возможными трудностями обеспечивает исправную работу системы управления поведением привязанности, а вслед за ней – системы управления исследовательским поведением. Рабочая модель мира, как полного угрозы вызывает сбои в работе системы управления поведением привязанности или даже блокирует ее, в результате чего ребенок перестает ощущать потребность в других людях и избегает контактов с ними, либо ведет себя неконструктивно. Работа системы управления исследовательским поведением в этом случае также будет заторможена или искажена.

Таким образом, рабочие модели и системы управления поведением также находятся в состоянии динамического взаимодействия, обуславливая гармоническое или дисгармоническое развитие ребенка. *В процессе развития ребенка происходит непрерывное усложнение систем управления поведением и появление все более эффективных рабочих моделей.* Зрелость рабочей модели определяется способностью воспринимать другого человека как независимый и константный объект со своими целями, с которыми необходимо считаться.

Джон Боулби рассматривал мать и ребенка как единую систему и считал, что на работу систем управления поведением и формирование рабочих моделей ребенка влияет работа систем управления поведением и рабочие модели его матери. В том случае, поведение привязанности матери выражено слабо или носит неконструктивный характер вследствие депривации привязанности в раннем детстве, то это неизбежно отразится на поведении привязанности и психическом здоровье ребенка.

**Стадии развития привязанности**

Выделение стадий развития поведения привязанности у маленьких детей основано на исследованиях Мери Эйнсворт. Она проводила их вначале в Лондоне, совместно с Джоном Боулби, а затем в условиях другой культуры – в Уганде. Для обоснования эволюционно-приспособительной роли этого поведения важно было доказать его универсальность и относительную независимость от влияния культуры.

Было выделено четыре стадии становления поведения привязанности в условиях разных культур: 1) начальной ориентировки и неизбирательной адресации сигналов любому лицу (от рождения до 3 месяцев); 2) выделения и сосредоточения на определенном лице (от 3 до 6 месяцев); 3) использование взрослого в качестве опоры для исследовательского поведения (от 6 месяцев до 3 лет); 4) гибко регулируемого партнерства с родителями (от 3 лет и старше). Рассмотрим характеристики каждой из этих стадий.

*Первая стадия (от рождения до 3 месяцев) – начальной ориентировки и неизбирательной адресации сигналов любому лицу* – начинается с момента рождения и длится не менее 8 – 12 недель, однако в неблагополучных условиях (дефицит контактов с ухаживающими людьми или их постоянная смена) она может продолжаться значительно дольше. В течение этого периода младенцы демонстрируют разные виды реакций на людей – слежение глазами, цепляние, лепет и, наконец, выраженная реакция оживления, которая выражается в замирании и зрительном сосредоточении на объекте восприятия, улыбке, издаваемых звуках, двигательном оживлении при появлении взрослого, в первую очередь – его лица. К четырем неделям устанавливается прочное предпочтение человеческого лица другим объектам. В то время как Жан Пиаже считал этот феномен обусловленным только узнаваемостью объекта, Джон Боулби отстаивал гипотезу о врожденном предпочтении человеческого лица другим объектам, как проявлению врожденной потребности в привязанности.

На *второй стадии – выделения и сосредоточения на определенном лице (от 3 до 6 месяцев)* – ребенок по-прежнему реагирует на появление любого человека, но его оживление ярче проявляется по отношению к матери. Эта стадия при благополучных обстоятельствах продолжается до 6 месяцев, но в случае их отсутствия может длиться значительно дольше.

На *третьей стадии – использование взрослого в качестве опоры для исследовательского поведения (от 6 месяцев до 3 лет)* – ребенок уже может передвигаться в пространстве (ползает или ходит), благодаря чему репертуар его реакций расширяется. Он включает следование за уходящей матерью, приветствие при возвращении и «использование ее в качестве базы, откуда он совершает свои исследовательские вылазки». К незнакомым людям ребенок начинает относиться с осторожностью, реагируя на их появление тревогой и избеганием. Способность перемещаться в пространстве способствует развитию не только поведения привязанности, но и исследовательского поведения. При этом ребенок может спокойно исследовать окружающий мир и играть на достаточном расстоянии от матери при условии, что она находится в зоне видимости и поддерживает контакт с ребенком. Если ребенок обнаружит, что мать его не замечает или собирается уходить, он тут же поспешит назад к ней. То же произойдет, если ребенка что-то испугает, например, громкий звук. Другими словами, его исследовательское поведение заменяется поведением привязанности. Еще одним достижением этой стадии является появление у ребенка *общей рабочей модели объекта привязанности.* В норме это происходит к окончанию первого года жизни. То есть у ребенка формируется представление о доступности и отзывчивости матери или заменяющего ее лица. Например, если девочка пришла к заключению, что «моя мама любит меня и всегда будет рядом, когда я буду в ней по-настоящему нуждаться», она станет исследовать окружающий мир с большей смелостью и энтузиазмом. И все же она будет периодически проверять присутствие матери, поскольку система привязанности слишком важна, чтобы быть в какой-либо момент полностью отключенной

Наконец, на *четвертой стадии – гибко регулируемого партнерства с родителями (от 3 лет и старше)* – ребенок начинает больше как партнер в отношениях. Это происходит благодаря тому, что к этому возрасту ребенок уже накопил достаточный опыт относительно поведения своих родителей и может позволить им уйти, т. к. способен мысленно представить его передвижения и действия. Например, трехлетний ребенок относительно спокойно отнесется к тому, что его мать или отец «уходят на минуту к соседям, чтобы попросить молока», поскольку понимает, что они имеют ввиду. Двухлетний ребенок еще не может представить, что означают эти слова родителей, поэтому он захочет пойти с ними.

Начиная с трехлетнего возраста у большинства детей поведение привязанности становится не столь частым и настойчивым, как раньше, хотя полностью поведение привязанности никогда не исчезает.

**Типы привязанности**

В теории привязанности Джона Боулби определяющим для психического развития и здоровья является характер отношений ребенка с матерью (или другой значимой фигурой) в период раннего детства, которые он обозначал как *тип привязанности.* От типа ранней привязанности зависит характер отношений с другими людьми, способность к близости, интимности, эффективному взаимодействию, а также познавательная активность ребенка.

Мэри Эйнсворт выделила три типа привязанности: *1) надежная; 2) избегающая; 3) амбивалентная. Надежная привязанность* связана с таким поведением матери, которая обеспечивает чувство безопасности ребенку. Избегающая и амбивалентная привязанность связаны с эмоционально нестабильным поведением матери, не дающим чувства базовой безопасности. Представители теории привязанности экспериментально доказали, что два последних типа привязанности, получившие общее название *«ненадежная привязанность»,* связаны с большим риском психической патологии, менее конструктивными отношениями с другими людьми, меньшей креативностью.

**Развитие психической патологии с позиции теории привязанности**

Среди разных форм психической патологии Дж. Боулби наибольшее внимание уделил изучению тревожных и депрессивных расстройств. В качестве их причины он называл *нарушения взаимодействия с матерью, ранние потери и раннюю сепарацию (отделение ребенка от родителей).*

При описании механизмов депрессии *у детей* в качестве центрального выступает понятие *утраты,* именно с этим травматическим опытом Дж. Боулби связывал предрасположенность к депрессивным реакциям. Склонность к депрессиям *во взрослом возрасте* он также связывал с травматическим опытом утраты в детстве.

Одной из причин повышенной тревожности, как у детей, так и у взрослых может быть сформировавшаяся в детстве ненадежная привязанность как результат холодного отвергающего поведения матери, неспособной чутко и с любовью реагировать на потребности ребенка.

Дж. Боулби подробно исследовал феномен сепарации, которую он обозначал, как ситуацию долговременной разлуки ребенка с матерью или другим замещающим лицом. *Сепарационная тревога,* по его мнению, лежит в основе многих эмоциональных расстройств. Дж. Боулби выделил сопутствующие сепарации факторы, от которых зависела степень ее негативного влияния на психическое здоровье ребенка: 1) глубина эмоциональной связи между матерью или другим объектом привязанности и ребенком до сепарации; 2) внезапность или постепенность, а также длительность сепарации; наличие или отсутствие лиц, замещающих объект привязанности; 3) возраст ребенка на момент разлуки с матерью. Опираясь на собственный опыт собственных исследований, Дж. Боулби отмечал, что дети до 6 месяцев относительно спокойно переносят разлуку и быстро привыкают к новому объекту привязанности. Ребенок после 6 месяцев со сформированной привязанностью реагирует на разлуку бурной вспышкой отрицательных эмоций, которая может иметь очень продолжительный характер.

Джон Боулби выделял *три стадии развития реакции на разлуку – протест, отчаяние и отстранение.* На *стадии протеста* ребенок отказывается смириться со своим отделением от любимого объекта – он может кричать, биться головой, бросаться на пол, брыкаться и отказываться от контактов с теми, кто пытается его успокоить или усмирить. На *второй стадии,* которая может наступать через несколько часов или несколько дней после первой, ребенок как бы *теряет надежду.* Он становится тихим и подавленным, его плач становится безысходным и монотонным. Наконец, на *третьей стадии* ребенок постепенно восстанавливает отношения с окружающим миром и начинает опять проявлять к нему интерес. Однако, если мать или другой значимый человек (разлуку с которым переживает ребенок) в этот момент навещает его, ребенок может реагировать на это неожиданным равнодушием или *отстранением.*

Как уже говорилось, широкую известность Джону Боулби принесла публикация доклада по результатам исследования влияния условий воспитания в сиротском учреждении на развитие и социализацию детей-сирот, проведенного им по заказу ВОЗ в 1951 г. Результаты этого исследования выявили задержку эмоционального, когнитивного и социального развития детей. тем самым подтвердив необходимость отказа от сиротских учреждений как модели воспитания.

Джон Боулби пришел к выводу, что проблема коренится не в самом общественном воспитании, а в *отсутствии условий, при которых ребенок-сирота мог бы установить близкие, эмоционально насыщенные и устойчивые отношения с объектом привязанности, способствующие формированию здоровой, активной и социально адаптированной личности.*

Джон Боулби приложил много усилий для установления связи между депривацией потребности в первичной привязанности и психической патологией у взрослых людей. Он пришел к выводу, что симптомы многих психических расстройств у взрослых сходны с реакциями и переживаниями, отмечающимися у маленьких детей в ситуации разлуки с матерью и, как правило, имеют ту же природу. Например, у зависимых и истерических личностей сохраняются возникшие в детстве тенденции предъявлять повышенные требования к другим людям и выражать тревогу и гнев, когда эти требования не выполняются. Неспособность к установлению близких отношений, которая присутствует у многих психопатических личностей, Джон Боулби склонен объяснять лишением любви и привязанности в раннем детстве.

**2. Теория личности в трудах Грегори Бейтсона.**

*Грегори Бейтсон* (9 мая 1904 — 4 июля 1980) — британо-американский учёный, работы которого носят междисциплинарный характер и исследуют широкий спектр вопросов эпистемологии, кибернетики, теории информации, антропологии, социализации, теории коммуникации, экологии.

Наиболее известные работы Г. Бейтсона опубликованы в его книгах «Шаги к экологии разума» (1972), «Разум и природа: неизбежное единство» (1979) и «Ангелы страшатся» (1988, написана в соавторстве с дочерью Мэри Катрин Бейтсон и опубликована после смерти Бейтсона).

**Биография**

Грегори Бейтсон родился [9 мая](https://ru.wikipedia.org/wiki/9_%D0%BC%D0%B0%D1%8F) [1904 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1904_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в деревеньке [Гранчестер](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%22%20%5Co%20%22%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80) неподалеку от [Кембриджа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%BC%D0%B1%D1%80%D0%B8%D0%B4%D0%B6), [Англия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D1%8F), в семье известного генетика [Уильяма Бейтсона](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%8D%D1%82%D1%81%D0%BE%D0%BD%2C_%D0%A3%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BC). В [1917 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1917_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) Грегори Бейтсон обучается в [Чартерхаус-Скул](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A7%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%B0%D1%83%D1%81-%D0%A1%D0%BA%D1%83%D0%BB&action=edit&redlink=1" \o "Чартерхаус-Скул (страница отсутствует)) (одна из девяти старейших престижных мужских привилегированных средних школ) и затем переводится в [Сент-Джонс Колледж](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B5%D0%BD%D1%82-%D0%94%D0%B6%D0%BE%D0%BD%D1%81_%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%B6&action=edit&redlink=1) [Кембриджского университета](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%BC%D0%B1%D1%80%D0%B8%D0%B4%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82), где изучает [естествознание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5). Он получает диплом в [1925](https://ru.wikipedia.org/wiki/1925), в возрасте 21 года.

Спустя некоторое время Бейтсон решает начать изучать антропологию и возвращается в Кэмбридж. Здесь он читает лекции по [лингвистике](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B2%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) под руководством Альфреда Реджиналда Редклиффа-Брауна. В [1930 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1930_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) получает степень [магистра](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%B3%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80).

После получения степени Бейтсон отправляется в [Новую Гвинею](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%93%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%8F) на два года. Здесь он знакомится со своей будущей женой, [Маргарет Мид](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D0%B4%2C_%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B5%D1%82). Также здесь он пишет книгу под названием «Naven» о племени ятмулов, обитающем в Новой Гвинее. Книга была опубликована в[1936 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1936_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

Завершив исследования в Новой Гвинее, он предпринимает путешествие по США, читая лекции по различным тематикам во множестве разных вузов Америки. Бейтсон начинает изучать [кибернетику](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) с [Норбертом Винером](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%80%2C_%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%22%20%5Co%20%22%D0%92%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%80%2C%20%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82) и [Джоном фон Нейманном](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B9%D0%BC%D0%B0%D0%BD%2C_%D0%94%D0%B6%D0%BE%D0%BD_%D1%84%D0%BE%D0%BD). Новое поле удовлетворило интерес Бейтсона в вопросах коммуникации между индивидуумами.

В [1941 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1941_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) Бейтсон работает в качестве аналитика немецких пропагандистских фильмов в Музее современного искусства в [Нью-Йорке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D1%8C%D1%8E-%D0%99%D0%BE%D1%80%D0%BA). Затем он работает в Управлении стратегических служб, читает лекции в [Колумбийском университете](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D1%83%D0%BC%D0%B1%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82) и затем служит в [Китае](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9), [Бирме](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D1%80%D0%BC%D0%B0), [Цейлоне](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%BD) и [Индии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) в качестве преподавателя. После войны в течение долгого времени читает лекции в [Гарвардском университете](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D1%80%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B4%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82) в качестве приглашённого специалиста.

В 1949 году Бейтсон покинул Нью Йорк и переехал в Сан Франциско. Должность этнолога в Ветеране Администрейшен Хоспитал в Пало Альто позволяла ему изучать все что его интересовало. В Ленгли Портер Клиник, Юргеном Руешем он был введен в мир психиатрии. В 1951 году вышла книга «Коммуникация: социальная матрица психиатрии». Бейтсон и Руеш описали в ней основы общей теории человеческой коммуникации. В этом контексте впервые был представлен тезис, о том что психопатологические явления могут восприниматься как интерперсональные или интраперсональные нарушения коммуникации.

С 1952 года Грегори Бейтсон начинает изучение шизофрении. Совместно с Доном Д. Джексоном, Джеем Хейли и Джоном X. Уиклендом ему удалось сформулировать относительно шизофрении гипотезу, так называемой, «двойной связки». Это, вероятно, наиболее известное научное достижение Бейтсона. Новаторство концепции двойной связки состояло, прежде всего, в поиске причин шизофрении в патологических паттернах коммуникации семьи человека, страдающего этим недугом.

В период с [1963](https://ru.wikipedia.org/wiki/1963) по [1964 год](https://ru.wikipedia.org/wiki/1964_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), по приглашению [Джона Лилли](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%BB%D0%BB%D0%B8%2C_%D0%94%D0%B6%D0%BE%D0%BD), работает директором Института исследования коммуникаций в [Сент-Томасе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BD%D1%82-%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%81%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%B5%D0%BD%D1%82-%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%81) на [Виргинских островах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0).

С [1964](https://ru.wikipedia.org/wiki/1964) по [1972 год](https://ru.wikipedia.org/wiki/1972_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) он работает директором Океанического института ([Гавайи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%B9%D0%B8)), куда его пригласил Тейлор Прайор. В течение этого периода он исследовал процесс коммуникации между [дельфинами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%84%D0%B8%D0%BD) — тему, до сих пор вызывающую много вопросов. Ему не удалось продвинуться в своих исследованиях так далеко, как он хотел.

Грегори Бейтсон умер 4 июля [1980 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1980_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в [Сан-Франциско](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BD-%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%BE) в возрасте 76 лет.

**Научная деятельность и наследие**

Грегори Бейтсон наиболее известен за разработку *теории «двойного послания»* или *«двойной связки»* (англ. double bind) – коммуникативного парадокса, впервые описанного в контексте изучения шизофрении. На основе анализа взаимоотношений в семьях пациентов, Бейтсон пришел к выводу, что развитие шизофрении связано с феноменом «двойной связки» – особым типом коммуникации, при которой один из собеседников, занимающий более властную позицию (родитель), адресует другому (ребенку) два противоречащих друг другу сообщения, при этом существует негласный запрет на обсуждение этого противоречия.

Грегори Бейтсон способствовал возникновению нескольких школ психотерапии, включая «антипсихиатрию» (Р.Д. Лэинг) и нейролингвистическое программирование ([НЛП](http://www.center-nlp.ru/)). Бейтсон выступил наставником Ричарду Бэндлеру и Джону Гриндеру, двум основателям НЛП, и познакомил их с психотерапевтом Милтоном Эриксоном, использовавшим так называемый «мягкий» (эриксоновский) гипноз для своих психотерапевтических сессий.

В круг интересов Бейтсона входили теория систем и кибернетика, одним из основателей которой он считается (Бейтсон был в числе основоположников дисциплины). В процессе работы Бейтсон сосредоточился на соотношении кибернетики и теории систем с эпистемологией[[1]](#footnote-1).

Многие люди, в том числе и известные учёные, считают Бейтсона культовой фигурой, чему способствовали его загадочность, эксцентричность и широта интересов. Физик Фритьоф Капра в книге «Уроки Мудрости», писал о нём, что «будущие историки сочтут Грегори Бейтсона одним из наиболее влиятельных мыслителей нашего времени. Уникальность его мышления связана с широтой и обобщённостью. Во времена, характеризующиеся разделением и сверхспециализацией Бейтсон, противопоставил основным предпосылкам и методам различных наук поиск паттернов, лежащих за паттернами, и процессов, лежащих в основе структур».

Среди наиболее известных фраз, часто употреблявшихся Бейтсоном и отражающих его мировоззрение, были следующие:

* «Число отличается от количества».
* «Карта не есть территория»[[2]](#footnote-2) и «имя не есть названный им предмет» (Альфред Коржибски).
* «Логика — плохая модель для причины и следствия».

**Ранние антропологические исследования на Новой Гвинее**

В 1930-е гг. занимаясь исследованиями культуры племени ятмулов на Новой Гвинее, Грегори Бейтсон выделил характерные особенности поведения ятмульских мужчин и женщин. Отличительной чертой мужского поведения была театрально демонстрируемая гордость, возникающая из соперничества. Поведение ятмульских женщин было совершенно противоположным. Их активность сводилась к скромному исполнению домашних работ и воспитанию детей. В целом они казались полными спокойствия радости и соучастия.

Бейтсон заинтересовался тем, как именно образуются эти стереотипы поведения. На тот момент ему уже были знакомы выводы Маргарет Мид о том, что на формирование типично мужского и типично женского поведения в большей степени влияет культура и в меньшей – биологический пол. Бейтсон предположил, что различия в поведении представителей обоих полов могут быть результатом взаимных воздействий между мужчинами и женщинами на протяжении их жизни. Он поставил перед собой задачу исследовать то, как поведение мужчин может поддерживать и определять поведение женщин – и наоборот. На основе наблюдений Бейтсон пришел к выводу, что ятмульские мужчины ведут себя столь театрально, поскольку женщины восхищаются их «выступлением». Также и женщины пассивны по той причине, что мужчины занимают главенствующую по отношению к ним позицию. Таким образом, *специфические формы мужественности и женственности не являются независимыми друг от друга, они являются частью общей игры взаимоотношений.*

Бейтсон перенес эту закономерность на все случаи, где отношения партнеров опираются на полярность. Люди не могут быть просто агрессивными или уступчивыми, зависимыми или помогающими, ненормальными или нормальными. Они носят в себе зачатки обоих полярных качеств («мужественный – женственный», «рациональный – эмоциональный», «уверенный – сомневающийся» и др.). Одно из этих качеств начинает проявлять себя во взаимодействии с партнером, демонстрирующим противоположное качество. Таким образом, участники взаимодействия как бы дополняют друг друга. Этот тип взаимодействия впоследствии был назван *комплементарным* или *взаимодополняющим.*

Из этого следует, что человеческое поведение и черты характера формируются в тесной связи с отношениями, в которые включен человек. Поведение и переживания, отклоняющиеся от принятых норм, можно объяснять не только внутренними причинами (психическая болезнь), но и внешними (социальные отношения). Таким образом, *значительную роль в развитии психических нарушений играют отношения, в которые включен человек и процессы коммуникации[[3]](#footnote-3).* Эта принципиальная мысль лежит в основе всех, системно обоснованных терапевтических моделей.

**Исследования шизофрении и возникновение гипотезы двойной связки**

В 1952 г. Грегори Бейтсон приступил к изучению коммуникативных процессов в семьях, где есть больные шизофренией, с целью выявления особенностей коммуникации, способствующих развитию психической патологии. В его исследовательскую группу входили химик Джон Уикленд и психиатры Уильям Фрай и Джей Хейли. В середине 1950-х гг. к ним присоединился Дон Джексон, а в 1958 г. – Вирджиния Сатир, которая, независимо от Грегори Бейтсона, пришла к пониманию роли противоречивой внутрисемейной коммуникации в возникновении и поддержании симптомов у ее пациентов. Всех вместе их иногда называют группой из Пало Альто по месту проведения исследований – город Пало Альто в штате Калифорния (США).

В 1956 году была опубликована статья Бейтсона, Хейли и Уикленда «К теории шизофрении», где впервые упоминаются сообщения по типу *«двойной связки».* Вот выдержка из этой статьи:

«Молодого мужчину, который только что пришел в себя после тяжелого приступа шизофрении, посетила в больнице его мать. Он обрадовался ее визиту и импульсивно обнял ее рукой, отчего она окаменела. Он убрал свою руку, а мать спросила: «Ты меня больше не любишь?» Мужчина покраснел, а она сказала: «Дорогой, ты не должен так легко расстраиваться и бояться собственных чувств». После этого происшествия пациент не был в состоянии остаться с ней более чем на несколько минут и после ее ухода напал на ассистента и был заперт в ванной».

Проанализируем эту интересную сцену еще раз в медленном темпе. Пациент обрадовался визиту матери. Свои чувства он выражает спонтанным, *невербальным*жестом, объятием. Мать выглядит окаменевшей. Такая *невербальная* реакция показывает всем, что она решительно не чувствует себя хорошо от такой эмоциональной близости с сыном. *Невербальная*реакция сына абсолютно соответственна. Сын отстраняется от матери. Теперь наступает *вербальный*комментарий матери. Она задает риторический вопрос: "Ты меня больше не любишь?" Сын верно реагирует на этот вопрос, поскольку мать *вербально* отрицаетсвою *невербальную*коммуникацию. Кроме того ее вопрос суггестивен, поскольку содержит два упреждения: (1) в поведении сына не хватает реальной связи с ее поведением и (2) поведение сына это акт отрицания, который можно объяснить лишь отсутствием любви к ней. Открытые вопросы (например: "Что случилось, что ты опять от меня бежишь?") дали бы сыну возможность рассказать ей, как он прочувствовал данную ситуацию. Вместо этого, мать сейчас же объясняет *невербальную*реакцию сына, его беспомощную растерянность, как страх перед чувствами. Таким образом, она не дает ему возможности сказать о том, что он испытывает в действительности. Кроме того, она сомневается в его способности воспринимать эмоции. Последствием этого является чувство беспомощности сына.

Бейтсон и его коллеги, заметили также, что семьи шизофреников имеют несколько видимых характерных черт. *Особенно выразительным является страх матери перед собственными слабыми, отталкивающими или даже враждебными чувствами по отношению к ребенку.* Результатом такого страха будет *невербальное*бегство, в то время когда ребенок ищет ее близости. Одновременно она отрицает собственную позицию, стараясь вести себя внешне как любящая мать. Свое отталкивающее невербальное поведение такие матери *вербально*представляют так, чтобы казалось, будто они хотят для ребенка только лучшего. Как правило, здесь всегда не хватает человека, который поддержал бы ребенка, противостоящего противоречивым коммуникациям.

В качестве примера Бейтсон и его коллеги приводят ситуацию, где мать говорит ребенку: «Иди поспи, ты очень устал, я хочу чтобы ты отдохнул», хотя на самом деле хочет сказать: «Уйди с моих глаз, я не могу тебя видеть». Вербально она выражает первое, в то время как невербально – второе. Если бы ребенок умел правильно интерпретировать невербальное поведение матери, то понял бы что она его обманывает и не испытывает той любви, которую пытается выразить словами. Однако это причинило бы ребенку страдание, поэтому для него выгоднее будет согласиться со словами матери о том, что он устал, чем признать тот факт, что мать ему лжет. В таком случае ему приходится обманывать самого себя о своем внутреннем состоянии, чтобы поддержать ложь своей матери.

«Для ребенка, также не будет выходом признать за правду, симулированную любовь матери. Если он неверно распознает поведение матери и приблизится к ней, то вызовет в ней ощущение страха и беспомощности и она отвернется от ребенка. Если же ребенок отвернется от нее, мать воспримет такое бегство, как то, что она не является любящей матерью. Тогда или ребенок будет наказан за то, что отвернулся от нее или она приблизится к нему, чтобы сильнее привязать его к себе. Если они действительно сблизятся друг с другом, то мать вновь будет стараться создать дистанцию. Ребенок будет наказан если верно поймет смысл коммуникации и будет наказан если поймет неверно - таким образом он пленён в двойной связке».

Этих примеров достаточно для того, чтобы составить общую характеристику «двойной связки». Для полноценного «двойного послания» необходимо соблюдение ряда условий:

1. Жертва двойного послания воспринимает противоречивые указания или эмоциональные послания на различных уровнях коммуникации (например, на словах выражается любовь, а невербальное поведение, или «метасообщение», выражает ненависть; либо ребёнку предлагают говорить свободно, но критикуют или заставляют замолчать всякий раз, когда он так делает).
2. Невозможность *метакоммуникации* (коммуникация по поводу коммуникации), т.е. нет возможности открыто обсудить возникшее противоречие.
3. Жертва не способна прекратить общение.
4. Неспособность выполнить противоречивые директивы наказывается (например, прекращением выражения любви).

Если человек получает сообщения по типу «двойной связки» регулярно на протяжении нескольких лет, то в дальнейшем достаточно только одного из этих четырех условий, чтобы вызвать у него реакции, характерные для «двойного послания»: паника, чувство беспомощности, раздражение и злость.

В том случае, если ребенок постоянно получает от родителей «двойные послания», он не учится правильно распознавать невербальные сигналы собеседника, а также применять невербальные средства общения адекватно ситуации. Кроме того, он привыкает развивать две противоположно направленных реакции на одну и ту же ситуацию и испытывать в связи с этим страх, растерянность и раздражение. Все перечисленное готовит почву для шизофрении, которую Бейтсон рассматривает как особую форму нарушений коммуникации между людьми.

**3. Теория личности в рамках семейной психотерапии Вирджинии Сатир.**

*Вирджиния Сатир* ([26 июня](https://ru.wikipedia.org/wiki/26_%D0%B8%D1%8E%D0%BD%D1%8F) [1916](https://ru.wikipedia.org/wiki/1916), [Висконсин](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%BD)  — [10 сентября](https://ru.wikipedia.org/wiki/10_%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F) [1988](https://ru.wikipedia.org/wiki/1988), [Пало-Альто](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BB%D0%BE-%D0%90%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%BE)) — [американский](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90) [психолог](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F), [психотерапевт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F). Идеи Вирджинии Сатир оказали большое влияние на развитие семейной психотерапии.

**Биография**

Вирджиния Сатир родилась 26 июня 1916 года на ферме близ поселка в штате Висконсин. Вирджиния была старшей из пятерых детей в семье. Отец происходил из семьи крестьян и ремесленников. Сатир описывает его как простого, малообразованного мужчину. Мать происходила из воспитанных мещанских кругов и была сильной, доминирующей женщиной, большое внимание уделявшей воспитанию детей. Различное происхождение и различие характеров были причиной напряжений в семье. Отец чувствовал себя нелюбимым женой. Мать, в свою очередь, обвиняла его в безответственности. Это привело к напряжению атмосферы в семье, на что чувствительная Вирджиния часто реагировала болезнью. Долгие годы у нее были проблемы с желудком. Она также легко поддавалась инфекциям. Вирджиния часто страдала, поскольку не могла понять конфликта родителей.

В пять лет Сатир пережила несколько месяцев госпитализации из-за разрыва аппендикса, в то время как её родители находились на грани развода. Возможно, именно ссоры между родителями побудили её стать семейным психотерапевтом.

В 1927 году семья переезжает в Милуоки. Здесь Сатир окончила школу и педагогический колледж, после чего шесть лет работала учителем в школе. В это же время Сатир посещает курсы социального работника в Чикаго и изучает психоанализ. В 1942 году получает степень магистра психологии. В этот период Сатир активно занималась частной психотерапевтической практикой.

В 1951 году Сатир работала с двадцативосьмилетней клиенткой, страдающей шизофренией. В процессе работы Сатир пришла к выводу, что лечить нужно не только отдельного человека, а семью в целом. Впоследствии эта идея стала важным элементом ее работы с клиентом — составление так называемой «семейной карты», на которой отмечались значимые события в семье за несколько поколений.

С 1955 по 1958 годы Сатир участвовала в программе психологии семьи Института психиатрии штата Иллинойс.

В 1957 году Вирджиния Сатир прочитала статью «К теории шизофрении», опубликованную Грегори Бейтсоном, Доном Д. Джексоном, Джеем Хейли, и Джоном Уиклендом. В этой статье, как уже было сказано, впервые была представлена гипотеза, так называемой, «двойной связки», возникающей в шизофрении. Сатир была восхищена, она нашла людей, которые заметили то же, что и она.

В октябре 1958 года Вирджиния Сатир переехала в Пало Альто. В 1959 году Сатир принимает приглашение участвовать в создании Научно-исследовательского института психики в Пало-Альто, в котором проработала до 1966 года. Она была назначена руководителем отдела образования, под ее руководством появилась первая в США образовательная программа для семейных психотерапевтов.

В 1966 году Вирджиния Сатир покинула Институт психики, с той поры полностью посвящая себя всемирному обучению и работе над развитием метода лечения семей, то есть Терапии Целой Семьи.

В начале 1972 года Вирджиния Сатир познакомилась с двадцатидвухлетним студентом Ричардом Бэндлером – будущим разработчиком нейролингвистического программирования (НЛП). Началась очень плодотворная работа. Бэндлер начал изучать ее технику и совместно с Джоном Гриндером (вторым создателем НЛП) разработал собственные модели, в которые наряду с невербальными паттернами поведения попали также мысли Сатир о терапии и коммуникации.

В 1977 году Сатир сеть AVANTA, по сей день занимающуюся изучением человеческих ресурсов, оказанием поддержки организациям и помощи людям в принятии на себя ответственности за свою жизнь, здоровье, отношения с другими.

В мае 1988 года Сатир посещает СССР.

10 декабря 1988 года Вирджиния Сатир скончалась в кругу близких людей в своем доме в Пало-Альто.

За пять дней до смерти, она обратила к людям, с которыми чувствовала связь, такие слова: «Ко всем моим знакомым и родным. Шлю вам свою любовь. Прошу поддержать меня во вступлении в новую жизнь. Я не могу иначе выразить своей благодарности. Вы все сыграли значительную роль в развитии моей любви. В результате моя жизнь была богатой и полной. И поэтому я ухожу исполненной благодарности».

**Научная и общественная деятельность**

Вирджиния Сатир была одной из наиболее влиятельных личностей в области психотерапии, занимающихся *теорией семейной терапии.* Ей удалось в работе, в единственном в своём роде, синтезе объединить разработки гуманистической психологии с коммуникационно-теоретическими концепциями группы Пало Альто. В центре ее теории, основанной на опыте, лежали такие понятия, как *чувство собственной ценности, рост* и *коммуникация.* Сатир учитывала при этом как внутриличностные факторы, так и межличностные.

Теоретические взгляды о влиянии семьи на психическое развитие личности, можно найти уже в концепциях Фрейда и других выдающихся психоаналитиков. Однако всех их отличала приверженность принципу, запрещающему клиентам разговаривать о терапии вне кабинета. Невозможным было также активноевмешательство членов семьи в терапевтический процесс. Вирджиния Сатир противопоставила этому *принцип восприятия психических нарушений, как семейных явлений, возникающих в результате патологических паттернов межличностного взаимодействия.* При этом она основывалась на опыте работы с двадцативосьмилетней клиенткой, страдающей шизофренией (1951 г.). Пока сеансы проводились один на один с паци­енткой, дело шло на поправку, но как только Сатир привлек­ла к психотерапии мать девушки, все достижения пошли пра­хом. Пытаясь понять, в чем тут дело, Сатир обнаружила, что мать постоянно посылает дочери «двойные послания» (словесно говорит одно, а эмоционально — другое), что вероятно и является фактором расщепления личности ее пациентки. Затем Сатир включила в терапевтическую работу отца пациентки, а после – старшего брата, благодаря чему обнаружила, что старший брат пациентки играл роль идеального ребенка. Родители явно его обожали, в то время как дочь считали плохой и ненормальной. Только после раскрытия этих существенных моментов Сатир смогла добиться успеха в терапии. Отношения между членами семьи улучшились, были открыты новые пути коммуникации, а молодая женщина выздоровела.

Вирджиния Сатир начала применять новый опыт в других случаях. Она все чаще приглашала на терапевтическую встречу всю семью, при этом добиваясь подобных удовлетворительных результатов. В дальнейшем этот опыт лег в основу ее концепции Терапии Целой Семьи.

Вирджиния Сатир оказала существенное влияние на развитие НЛП благодаря продолжительному сотрудничеству с его разработчиками – Ричардом Бендлером и Джоном Гриндером. Результатом их совместных трудов стали книги «Структура магии» (1975 г – 1 том, 1976 г. – 2 том) и «Изменяемся вместе с семьями» (1976 г.). В этих книгах авторами сформулировано представление о неконгруэнтности в коммуникации как несоответствии между вербальным и невербальным компонентами сообщения, причем *оба компонента имеют равную ценность[[4]](#footnote-4).* Там же были перечислены характеристики личности, склонной к неконгруэнтной коммуникации[[5]](#footnote-5), методы борьбы терапевта с неконгруэнтностью и концепция репрезентативных систем[[6]](#footnote-6), впервые представлены стратегии интервенции в семейной терапии. Кроме того, изданную в 1982 году книгу Р. Бендлера и Дж. Гриндера «Рефрейминг. Нейролингвистическое программирование и изменение значений» можно считать собранием основных паттернов рефрейминга[[7]](#footnote-7) и бесед, какими пользовалась Вирджиния Сатир, во время встреч с семьями и индивидуальными клиентами.

С семидесятых годов Вирджиния Сатир находилась в тесном контакте с коренным населением Северной Америки. Контакты с индейцами обогатили ее работу духовными элементами. Эти контакты начались в 1973 году, в рамках трагического конфликта в Вундед Кни (поселение в Южной Дакоте). Сотни индейцев различных племен заняли Вундед Кни и потребовали равноправных переговоров с правительством США, желая восстановить свои права на эту местность, являющуюся их исторической родиной. Правительство США отказалось от переговоров с ними и вместо этого выслало войска и полицию штата. Далее произошла самая большая военная конфронтация на территории Соединенных Штатов со времен завершения войны с индейцами. Вооружённое противостояние продолжалось 71 день, в ходе него погибли двое повстанцев.

Вирджиния Сатир включилась в конфликт в роли ведущей переговоры. Она понимала мотивацию индейских жителей и сама хотела облегчить их страдания. С тех пор она регулярно работала с индейцами племени Сюксов, среди которых обрела множество друзей. Во время длительных ночных церемоний с ритуалами и посвящениями, она была произведена в шаманы. Сатир также получила индейское имя Женщина Летящий Орёл

**Основные положения концепции Вирджинии Сатир**

Отправным пунктом для своей концепции Сатир избрала влияние старших в семье и чувство отверженности. Все учение Сатир можно свести к шести основным идеям:

1. Семья, в которой мы выросли, во многом определяет наше поведение и установки.

2. Семья — это система, а потому она стремится к равно­весию, для поддержания которого порой в ход идет навязывание ролей членам семьи, система запретов или нереальные ожидания (в этом случае потребности членов семьи вступают в конфликт друг с другом, и нарушения обеспечены).

3. Нарушения в системе семьи порождают низкую самооценку и защитное поведение, так как человек все равно будет стремиться повысить самооценку и оберегать ее от нападок извне.

4. В каждом человеке достаточно сил для личностного роста и здоровой активной жизни.

5. Психотерапевтическую работу нужно проводить на уровне «процессов», а не «содержания».

6. Процесс изменений захватывает всего человека и включает несколько стадий.

А теперь обо всём более подробно.

***Положение 1: Влияние родительской семьи на человека***

Семья, в которой мы выросли, во многом определяет наше поведение и установки.

Сатир замечала, что на протяжении многих веков семья была крайне иерархичной по своей сути, это порождало не­равенство, узурпацию власти, дисгармонию в отношениях, конформизм и сводило на нет понятие уникальности чело­века как личности. Для описания отношений в такой семье Вирджиния Сатир использует модель системы с жесткой иерархией.

*В системах с жесткой иерархией:*

1) кто-то один захватывает всю власть и навязывает един­ственно правильный способ «как жить», который все обяза­ны брать за образец;

2) в трудный момент нужно найти человека, которого можно обвинить во всех грехах;

3) перемены недопустимы.

Жестко иерархичная система абсолютно не считается с индивидуальными различиями и уникальностью человека. Члены этой системы не вольны искренне выражать свои чув­ства, но, чтобы не стать изгоями, обязаны подчиняться авторитетам. Даже человек, стоящий во главе системы, вынужден отказаться от части своей самобытности и поступать в строгом соответствии со своей ролью. *Так человек утрачивает контакт с заключенным в нем потенциалом и учится играть роль, а не быть самим собой.*

В жестко иерархической системе причинно-следственные связи строго прямолинейны, у каждого события есть только одна причина. Например, ребенок в семье подчас становится при­чиной якобы всех семейных неурядиц. Так закрепляются неадаптивные модели взаимодействия с другими людьми и отношения к самому себе.

Другая отличительная черта жестко иерархичных си­стем — неприятие перемен. Перемены здесь недопустимы, считается, что они таят в себе скрытую угрозу и могут на­влечь большие неприятности. Члены такой системы всеми силами поддерживают существующий порядок, избегают перемен и сопротивляются им. Сохранение порядка осуществляется за счет системы жестких правил, которые должны выполнять все. Невыполнение правил строго наказывается. *Подобная ситуация либо блокирует собственную волю и приучает во всем соглашаться со значимыми людьми, либо формирует привычку к ярко выраженному протестному поведению (поскольку только так ребенок мог отстоять свою позицию). Кроме того формируется педантичность, страх перемен и склонность отрицать очевидные факты, если они не соответствуют собственным представлениям о жизни.*

***Положение 2: Семья как система***

Семья — это система. Как всякая система, она стремится к равновесию, ради поддержания которого навязываются роли, насаждаются запреты, появля­ются нереалистичные ожидания. В этом случае потребности отдельных членов семьи не удовлетво­ряются и, наконец, система дает сбой.

Впервые Сатир осознала это в 1951 г. во время психотерапевтических сеансов с молодой женщиной, страдающей от шизофрении, которые описаны выше. Опыт, полученный Сатир при работе с этой семьей, по­служил базой для развития концепции о том, что семья — это система, новое целостное образование, а не просто сумма от­дельных ее составляющих, *нужды которой могут всецело подавлять нужды отдельного ее члена.*

Сатир убедилась, что рассогласованные семейные систе­мы поддерживают внутреннее равновесие с помощью *навязанных ролей, запретов и жестких правил,* а также *нереалистичных ожиданий* от другого супруга или ребенка.

*Навя­занные роли* – например «союзник мамы», «союзник папы», «миротворец» и др. Родители навязывают ребенку определенную роль, если воспринимают его только как возможность удовлетворения своих личных потребностей. Ребенку могут приписать роль «скверного, больного или сумасшедшего» и он будет вынужден вести себя соответственно. Поведение родителей будет поддерживать именно эту роль, поскольку она связана для них с неосознаваемой выгодой (например, является средством решения их собственных конфликтов). В таком случае, считает Сатир, ребенок становится *«идентифицированным пациентом».*

*Запреты и жесткие правила* могут держать в тисках всю семью, независимо от того, являются ли они гласными или негласными. Запреты в разных семьях могут отличаться друг от друга – в одной семье действует полный запрет на выражение гнева, а в другой семье выражение гнева допустимо при общении с определенными людьми и недопустимо во всех остальных случаях, есть семьи, где не принято выражать нежность и др. Чаще других в дисфункциональных семьях встречается запрет на обсуждение того, что происходит в семье, за ее пределами («не выноси сор из избы»), он позволяет создать видимость благополучия. Как и навязанные роли, запреты и правила позволяют поддерживать существующий порядок вещей и сопротивляться переменам, поэтому отказ от их выполнения неосознанно расценивается как угроза существованию семьи.

*Нереалистичные ожидания* наряду с запретами и навязанными ролями служат для поддержания хрупкого равновесия в рассогласованной семейной системе. Нереалистичные ожидания одного из супругов могут быть направлены на другого супруга («станет для него родителем и исполнит все его желания», «вселит в него веру в себя и уважение к своей личности», «мечтает о том же, что и он сам») или на ребенка («позволит родителю гордиться собой, достигнув чего-нибудь стоящего», «желает того же, что и родитель, и стремится к этому», «положит конец супружеским ссорам»). Порой родители ждут от ребенка невыполнимого, просто не имея понятия, на что способен ребенок в таком возрасте. Или же наоборот, наивно полагают, что тот будет оставаться на одной стадии развития до бесконечности. Часто ребенок становится объектом нереалистичных ожиданий, которые по своей сути являются проекциями проблем родителя.

***Положение 3: Низкая самооценка***

Сбои в семейной системе порождают низкую самооценку и защитное поведение, так как в человеке заложена потребность отстаивать свою самооценку и держать оборону от нападок извне.

Сатир выделяет четыре типа защитного поведения, кото­рые она называет «позы обороны» — «виновник», «обвинитель», «рационалист», «отвлекающий внимание»:

*«Виновник»* пытается предотвратить раздражение партнера, высказывая слова согласия и извинения. Он говорит тихим плачущим голосом, а его поведение исполнено такта и мягкости. Позиция тела напоминает вечную жертву. В результате отсутствия чувства собственной ценности и беспомощности, он пытается быть нужным другим, редко требуя что-либо для себя. Так он хочет избежать *страха быть покинутым и ненужным.* Этим он вызывает у окружающих резкие реакции: от чувства вины, сочувствия, желания поддержки, до злости и недооценки.

*«Обвинителя»* характеризует требовательная и диктаторская позиция. Его тело кажется раздутым. Он ищет ошибки окружающих и легко их обвиняет. Свои обвинения повторяет жестким и громким голосом, не слушая ответов и не воспринимая реакций. Однако причина такой позиции заключается в том, что *обвинителю кажется, что никто его не слушает, не понимает и что с ним поступают несправедливо.* В результате низкой самооценки, *он считает себя человеком малозначимым и боится, что окружающие заметят его слабости.* Поэтому он действует согласно принципу - лучшая защита это нападение. Таким образом, он вызывает у людей страх, желание отдалиться, чувство вины, злость, холодность или стремление оправдаться.

*«Рационалист»* производит впечатление весьма рассудительного. Тело его напряжено и неподвижно. На все он находит бесконечные объяснения и ответы, которые высказывает монотонным голосом. Каждая точка зрения рационально обоснована. Кажется, эмоции не играют для него никакой роли. В реальности *такой человек очень чувствителен к обидам, боясь потерять контроль и попасть под влияние.* Поэтому он пытается вернуть стабильность, избегая эмоционального возбуждения. Окружающие при этом ощущают скуку, чувствуя себя мелкими и глупыми, уступчивыми и недостойными его внимания. Часто другой человек реагирует злостью, поскольку считает «рационалиста» бесчувственным.

*«Отвлекающий внимание»,* на первый взгляд кажется полным жизни, выразительным и интересным. Он постоянно в движении, защищается, без остановки уклоняясь, меняет взгляды, избегая конкретных высказываний. Часто он перескакивает с темы на тему, и, кажется, находится всюду в одно и то же время, но нигде по-настоящему. Он пытается избегать опасностей, игнорируя их так долго, как это возможно. *Цель такого поведения – отвлечь внимание окружающих от своих слабостей.* Как правило, *у него нет отчетливых представлений о смысле его жизни и значимых целях, что часто вызывает чувство подавленности и собственной бесполезности.* С одной стороны, он очень тоскует по контактам с людьми, с другой стороны, боится интимных отношений. У партнеров он пробуждает вначале восхищение и интерес, со временем переходящие в раздражение, усталость, отсутствие интереса и отчуждение. Многие быстро разрывают контакт с таким человеком.

Сатир противопоставила этим четырем защитным позициям модель поведения, которую она назвала конгруэнтной формой реакции. Конгруэнтная форма реакции характерна для людей, обладающих высоким чувством собственной ценности. Вот описание этой модели:

«В форме этой реакции все части послания имеют одну цель – голос произносит слова, соответствующие выражению лица, положению тела и тону голоса. Отношения простые, свободные и откровенные. Чувству собственной ценности практически ничего не угрожает […] Он умеет просить других о помощи, но верит также и в свою способность принимать решения, и в свои силы. Поскольку он сам себя уважает, он может видеть ценность окружающих и также уважать ее. Он излучает доверие и надежду. Не ограничивает своих чувств. Принимает в себе все, считая это естественным […] Из такого способа поведения не рождается необходимость обвинения, отступления на рационалистические позиции или пребывания в постоянном движении». Этот человек легко вызывает доверие, рядом с ним комфортно находиться.

Вирджиния Сатир полагает, что чувство собственной ценности определяется тем, как родители относились к ребенку в первые 5 – 6 лет. К этому времени у ребенка уже сформировались взгляды о себе и о том, чего можно ждать от окружающих, что является для него возможным, а что нет. При этом Сатир была уверена, что для человека никогда не поздно обрести уважение к самому себе. «Поскольку чувство собственной ценности и его отсутствие *выучены*, ему можно *разучиться* и *научиться* заново. И это возможно от рождения до смерти и значит никогда не поздно. Человек в любой момент жизни может начать чувствовать себя лучше».

***Положение 4: Потенциал целостной личности***

Каждый человек имеет достаточный потенциал для личностного роста и полноценной жизни.

По мнению Вирджинии Сатир психически здоровый человек обладает следующими характеристиками:

* он понимает свое тело, ценит его и развивает, признает его красивым и нужным;
* он честен и откровенен по отношению к себе и окружающим людям;
* он готов к риску;
* он не боится, если этого требует ситуация, изменить себя и готов искать соответствующие способы для принятия нового, готов сохранить полезные старые части и откинуть те, которые уже не пригодятся.

Подобно Фрицу Перлзу, Карлу Роджерсу, Абрахаму Маслоу и другим представителям гуманистической психологии, Вирджиния Сатир исходила из принципа, что всем организмам с рождения присуща, своего рода, мудрость и красота, однако, чтобы их развить, *необходимы благоприятные и поддерживающие рост условия,* так же как растениям необходимы подходящая почва, солнечный свет и вода*.*

***Положение 5: Процессуальный подход***

Чтобы стимулировать личностный рост, психотерапию нужно проводить на уровне процессов, а не содержания.

Сатир сравнивала человека с семечком, в сердцевине которого таится зародыш будущего растения, но для буйно­го роста ему сначала нужно накопить сил, чтобы суметь про­драться сквозь заросли сорняка. Чтобы избавиться от «сорняков» — дезадаптивных убеж­дений и форм поведения, — психотерапевт должен в первую очередь улавливать психические состояния, процессы чело­века, а не замыкаться на заявленной им проблеме. *Другими словами, психотерапевт должен быть сконцентрирован на процессе, а не на содержании.*

*Содержание* — это простое описание проблемы, набор фактов, событий в рамках конкретной ситуации, *процесс* – изучение причин, по которым возникла проблема, факторов, которые ее поддерживают, выгоды, которую человек неосознанно извлекает из своей проблемы. Проще говоря, мы можем сказать, что содержание — это «какова» ситуация в целом, а процесс — это «что» ее запускает, «как» работает ее скрытый механизм.

 Вмешательство в процесс может быть внешним и внут­ренним: внутреннее включает психотерапевтическую рабо­ту с личностью, «я» человека, его потенциалом и разрушение блоков (запреты, навязанные роли и др.) для высвобождения ресурсов человека; внешнее предполагает обучение новым формам поведения и работу с системой, в которую включен человек (т.е. с семьей).

**Психотерапевтическая работа с «я»**

Сатир начинала как психотерапевт именно с работы на уровне «я». Она помогала своим пациентам стать сильнее, *прийти в согласие с собой и выработать адекватную само­оценку.* Сатир считала, что *опыт контакта, основанного на уважении доверии и открытости,* может стать для клиента моделью, переносимой на другие контакты и на отношение к самому себе.

Во время общения с Вирджинией Сатир пациенты приобретали опыт того, что значит видеть и быть увиденным, слушать и быть услышанным, замечать свои собственные чувства такими какие они есть и без страха открываться перед другими.

Вирджиния Сатир говорит:

«… Я уверена, для того чтобы начать серьезные внутрен­ние изменения, сперва нужно разглядеть суть человека и установить с ним доверительные отношения. После это­го нам будет уже гораздо легче высвободить его внутрен­нюю энергию, которая поможет ему обрести психическое здоровье».

*Надежда* — вот вторая мощная сила, на которую опира­лась Сатир, стремясь внести изменения. Она обычно начи­нала свои тренинги с вопроса к своим подопечным: надеют­ся ли они обрести счастье, поскольку знала, что именно в надежде черпаем мы свои силы.

Еще одной особенной чертой в общении Сатир с клиентами, было ее сильное убеждение в том, что *поведением каждого управляют позитивные намерения.* Такая точка зрения позволяла ей, независимо от того, каким плохим было поведение клиента, искать его основные мотивы без оценки и осуждения. Таким образом, она пробуждала у клиента надежду на то, что он может быть понят и создавала прочные основы доверия. С помощью этого она впоследствии поддерживала клиента при создании новых, более полезных моделей поведения.

**Освобождение ресурсов «я»**

В случае, когда все богатство личностного потенциала заблокировано *запретами, навязанными ролями и нереаль­ными ожиданиями,* Сатир призывает психотерапевтов раз­двинуть эти блоки, в первую очередь воздействуя на когни­тивный уровень.

**Ослабление внутренних запретов.** Для ослабления внут­ренних запретов человека просили взглянуть на свои основ­ные жизненные принципы под совершенно иным, новым уг­лом зрения и привести их в соответствие с потребностями сегодняшнего дня. К примеру, для жен­щины, чьим основным жизненным принципом было: «В пер­вую очередь я должна думать о детях», можно по-новому сформулировать это правило, оставив место для компромисса: «Я вправе опре­делять степень важности своих семейных обязанностей; ино­гда главными для меня будут являться потребности детей, а иногда я подумаю и о своих желаниях».

**Коррекция навязанных ролей.** Выработку способов ухо­да от навязанных ролей Сатир считала важной час­тью психотерапевтического процесса. Часто ей приходилось серьезно изменять и *внутренние убеждения, которые неизмен­но сопутствовали навязанным ролям.* Если дочь брала на себя роль «заместителя супруги» по отношению к своему отцу, то Сатир старалась обратить внимание девушки на то, какой вред ей наносит убеждение «я всегда должна быть подле отца». В ситуации, когда ребенок в семье становился козлом отпущения, Сатир помогала разобраться родителям между собой, не втягивая в конфликт ребенка.

**Коррекция нереалистичных ожиданий.** Сатир старалась избавить людей от нереальных и порой нелепых ожиданий относительно родителей, детей и даже самих себя. Психоте­рапевтическая работа в этом случае могла выражаться в слу­чайных, полушутливых замечаниях, или же принимать фор­му предельно серьезной беседы; единственное, что было не­изменно, — это уважение к каждому человеку. В работе с парами Сатир пыталась выявлять тайные не­высказанные ожидания супругов относительно друг друга, зная, что именно с подобных ожиданий начинается немало конфликтов. Но особенно внимательно она относилась к слу­чаям, когда родители ожидают от своих чад невозможного, поскольку знала, как тяжело детям быть заложниками амби­ций своих родителей.

**Работа с чувствами.** Сатир помогала людям разбираться в своих чувствах, принимать их, учиться их выражать и управлять ими. Она полагала, что восприятие человека во многом определяют его чувства. Чувства, в свою очередь, могут быть связаны с прошлым, с какими-либо травматическими событиями. Если человек в прошлом пережил тяжелую ситуацию (например, смерть близкого человека) и не имел возможности понять и выразить свои чувства, связанные с этой ситуацией, то эти неосознанные заблокированные переживания начинают влиять на его восприятие текущих событий. Таким образом, человек продолжает жить прошлым, сам того не понимая. Осознание и *отреагирование* этих чувств в настоящем позволяет избавиться от их влияния, при этом высвобождается огромный запас энергии.

Также Сатир придавала большое значение *работе с запретами на выражение собственных чувств,* в первую очередь – негативных.

**Обучение новым формам поведения**

Теперь мы рассмотрим, каким образом Сатир осу­ществляла *внешнее вмешательство,* начиная его *на уровне поведения.*

Часто Сатир предлагала людям проделать упражнения, формирующие новые способы взаимодействия с окружаю­щими, и в особенности тем, у кого произошло закрепление защитных стилей поведения, таких как «виновник», «обвинитель», «рационалист», «отвлекающий внимание». Например, «виновнику» она велела в жесткой форме потребовать чего-нибудь от своего партнера по тренингу, а «обвинителю» – догадать­ся, что в данный момент чувствует его партнер; «рационалиста» она побуждала поделиться своими чувствами с другими, а перед «отвлекающим внимание» ставила задачу тщательно наблюдать за стилем взаимодействия в семье, а затем подробно расска­зать об этом.

**Изменение системы**

Нередко Сатир осуществляла *внешнее вмешательство на уровне системы.*

Целью терапии Вирджинии Сатир было создание условий, в которых клиенты без проблем, могли бы себя реализовать. Во время работы с семьями, особое внимание она уделяла *достижению равновесия между индивидуальными нуждами и поведением семейной системы.*

Она часто сама придумывала упражнения, которые помо­гали людям на практике изучить «работу» семейной систе­мы. Примером метода, который Сатир использовала для системного вмешательства, является техника «Живые скульптуры». Суть ее заключалась в том, что Сатир расставляла группу людей в позы — «скульптуры», в соответствии с тем, какую позицию занимал каждый из них в процессе общения друг с другом. Затем она подробно расспрашивала каждого, что он испытывал, будучи одной из скульптур. После этого она при­глашала всех «создать новые скульптуры», избрав себе бо­лее предпочтительную позу, и снова просила участников описать свои ощущения.

Вирджиния Сатир полагала, что *концентрация на настоящем и будущем,* с точки зрения решения проблем, намного *важнее обсуждения событий прошлого.* Знание прошлого служило ей лишь для распознавания существенных моментов динамики семьи и природы семейных проблем. Когда эти вопросы были выяснены, она направляла внимание участников терапии на вопросы, о том *какую позитивную цель они хотят достичь.* При этом она огромное внимание уделяла ясному описанию этих целей, чтобы иметь возможность работать с ними конкретно.

Вирджиния Сатир считала, что только разговор об альтернативе не будет убедительным. *Люди меняются лишь, когда переживают конкретный позитивный опыт, находившийся ранее вне сферы их представлений.* Поэтому Сатир настойчиво старалась детально разучить с клиентами новые модели взаимодействия.

***Положение 6: Процесс изменений***

Процесс изменений для всех одинаков и включает несколько стадий.

*Первую стадию* Сатир назвала *«статус-кво»:* человек осознает необходимость перемен, однако из страха перед новым и неизвестным сохраняет привычный уклад жизни. *Вторая стадия* наступает, когда некий «чужеродный элемент» извне попадает внутрь системы и нарушает ее баланс. *Таким элементом может быть новый член семьи, смерть, тюремное заключение, развод, уход од­ного или нескольких членов из семьи или даже классный руководитель, который сообщает родителям о безобразном поведении их ребенка.* С приходом чужеродного элемента наступает *третья стадия – «хаос»,* потому что для людей и вправду наступает настоящий хаос, они чувству­ют, как почва уходит из под ног, они растерянны, напуганы и не знают, что им делать. Но, как утверждала Сатир, именно на этой стадии появляется возможность сделать что-то по-новому и хоть сколько-нибудь изменить систему.

Сатир определяет *четвертую стадию* как *«новые возмож­ности»,* потому что для людей наступает время, когда они, освободившись от груза прошлого, открыты для новых сти­лей мышления и поведения. *Пятую стадию* Сатир на­зывает *«практика»,* место для отработки «новых возможно­стей» с целью их закрепления. *Шестая стадия* получила название *«интеграция»,* она наступает, когда новый стиль жизни стал привычным и возник новый «статус-кво».

На рис. 5 показано, как при­мерно выглядит процесс изменений.

**Рис. 5.** Процесс изменений системы

Сатир считала важным и нужным использование стадий, составляющих процесс изменения, для *повышения личност­ной самооценки* и *конгруэнтности.*

*Высокая самооценка* вид­на по уровню энергии в человеке, его выражению лица, позе, которую он принимает, его настроению, осанке и поведению.

Серьезные изменения ведут к повышению *конгруэнтнос­ти,* которую Сатир определяла как *способность быть в со­гласии с собственными чувствами, принимать их, понимать и управлять ими* и *связь с «всепроникающей жиз­ненной силой, которая творит, поддерживает и дает рост че­ловеку и всему живому на Земле».*

##### ***Роль психотерапевта***

Сатир считала так: главное, что должен сделать психоте­рапевт, — это помочь человеку осознать свой творческий по­тенциал. И первым инструментом в этом деле является, по ее мнению, личность самого психотерапевта. Сатир была уверена, что *тот, кто живет в согласии со своим «я», способен глубже понимать дру­гих, помогая психологически уязвимым людям обрести чув­ство уверенности в себе, защищенности и готовности к пере­менам.* «Мы должны понимать самих себя и любить самих себя, чтобы видеть, слушать, касаться, замечать и понимать окружающих».

**4. Теория семейных систем Мюррея Боуэна.**

*Мюррей Боуэн*(1913 – 1990) – выдающийся американский психиатр, психолог и психоаналитик, один из патриархов системной семейной психотерапии.
Автор наиболее сложной, структурированной и интегрированной системной теории семьи и семейной терапии

**Биография**

Мюррей Боуэн (31 января 1913 – 9 ноября 1990) родился в г. Веверли (штат Теннеси). Этот небольшой городок насчитывал в 1913 году приблизительно 1000 жителей. В семье Мюррей был старшим из пяти детей.

Начальную и среднюю школу он заканчивал в Веверли, затем поступил в Ноксвиллский Университет Штата Теннесси, по завершении которого в 1934 г. получил степень бакалавра. В 1937 г. Мюррей Боуэн заканчивает Медицинскую Школу в Мемфисе, затем следует интернатура по хирургии в Белевильской и в Грасландской больницах в Нью-Йорке (1938 – 1941).

Всю Вторую Мировую Войну, с 1941 по 1946 гг., Боуэн прослужил в США и Европе, пройдя путь от лейтенанта до майора. Опыт, полученный на войне, способствовал тому, что область его интересов все больше смещалась от хирургии к психиатрии. И когда после окончания военной службы его пригласили в качестве практикующего хирурга в клинику Мейо, Боуэн принял решение специализироваться в области психиатрии.

В 1954 г. он на базе Национального Института Психического Здоровья начинает уникальную пятилетнюю научно-исследовательскую работу по изучению семей с ребенком-шизофреником.

В 1959 г. Боуэн переходит на Медицинский Факультет Джорджтаунского Университета, где становится клиническим профессором и возглавляет программы психиатрической помощи семьям.

В 1975 году Мюррей Боуэн основал Джорджтаунский Семейный Центр, бессменным директором которого оставался до самой своей смерти. Руководство институтом не мешало ему вести частную практику. Кроме того, все эти годы он чрезвычайно активно занимался преподавательской деятельностью и как приглашенный профессор преподавал в ряде медицинских школ, включая Университет в Мэриланде (1956 – 1963) и Медицинский Колледж в Вирджинии (1964-1978).

Мюррей Боуэн активно участвовал в работе профессиональных организаций, будучи членом: Американской Психиатрической Ассоциации, Американской Ассоциации Онтопсихологии и Группы Продвижения Психиатрии. В течение двух сроков он возглавлял Американскую Ассоциацию Семейной Психотерапии.

**Ключевые понятия теории семейных систем Мюррея Боуэна**

В теории семейных систем М. Боуэна на первый план выходят понятия *дифференциации «Я»* отражающее степень автономии или, наоборот, слияния одного члена семьи с другими и умение разграничивать чувства и интеллект и *триангуляции* или вовлечение в конфликт двух сторон третьего лица как средства решения противоречий.

В основе теории семейных систем, как и любой другой теории, относящейся к системному подходу, лежит положение «семья является системой, так как изменения в одной части ведут к компенсаторным изменениям в других частях семьи». Однако если в рассмотренных ранее теориях выделяются, прежде всего, *информационно-коммуникативные* особенности функционирования семьи, то теория Мюррея Боуэна сосредотачивается на ее *эмоциональном функционировании*. В теории семейных систем Боуэна эмоции относятся к автоматическим процессам, управляющим жизнью на всех уровнях, от клеточного до социального.

Боуэн начинал как психоаналитик и, подобно Бейтсону, на ранних этапах своей научной карьеры занимался исследованием шизофрении, стремясь разработать психоаналитическую концепцию этого заболевания.

Боуэн имел возможность госпитализировать и наблюдать не только страдающих шизофренией пациентов, но и членов их семей, что давало ему как ученому определенные преимущества, важные для системного анализа. Наряду с симбиотическими сцепками в диаде «мать – ребенок», он обнаруживал очевидную эмоциональную отчужденность в отношениях родителей, обозначенную им термином «эмоциональный развод». Такая отчужденность, как правило, оказывалась своего рода компромиссом, достигнутым после периода колебаний между «сверхблизостью» и «сверхдистанцированностью». Единственной сферой общей активности – а, значит, и отыгрывания конфликта, – оставалось воспитание ребенка, причем интенсивность этой общей активности заметно возрастала, когда у последнего обнаруживались признаки психического расстройства. *В семьях с такой организацией действовал негласный запрет на обретение ребенком самостоятельности и независимости, так как прекращение родительской опеки могло поставить под угрозу само дальнейшее существование семьи.* Эти ранние клинические наблюдения стали отправными пунктами глобальной системной теории семьи, которую Боуэн разрабатывал и уточнял на протяжении всей жизни.

Важнейшим пунктом учения М. Боуэна стало положении о двух уравновешивающих друг друга тенденциях развития внутри семейной системы: *индивидуализации*и *сплочения* (им соответствуют две характеристики: *индивидуальность*и *сплоченность*).

В гармоничной семье обе эти тенденции сбалансированы. Однако чаще наблюдается нарушение равновесия и смещение к полюсу сплочения, что приводит к *слиянию.* *Слияние* – это особый тип отношений, при котором отдельные члены семьи не могут действовать независимо друг от друга и «спаяны вместе», образуя неопределенную и аморфную эмоционально заряженную эго-массу. Одна из задач семейной психокоррекции, по Боуэну – «отцепить» членов семьи друг от друга и научить их функционировать в семье с достаточной степенью автономии, поддерживая оптимальный уровень сплоченности и привязанности.

Боуэн ввел понятие **дифференциации «Я»,** которую определял как *способность к автономному функционированию* и связывал с умением *различать (дифференцировать) мысли / идеи* и *аффекты / эмоции / чувства.* Соответственно, дифференцированность – это индивидуальная характеристика, отражающая степень разграниченности эмоционального и интеллектуального функционирования личности.

Согласно Боуэну, в психическом функционировании человека могут быть выделены интеллектуальная и эмоциональная подсистемы. Интеллектуальное функционирование относится к сфере рефлексии и мыслительных способностей. Это функция коры головного мозга, которая является основным отличием человека от всех более низких форм жизни. Интеллектуальная, или когнитивная система позволяет личности наблюдать за реакциями эмоциональной системы и регулировать их.

В свою очередь, эмоциональная система охватывает все инстинктивные функции и автоматические реакции индивида на те или иные аспекты среды. Эмоциональная система рассматривается в теории Боуэна как «внутренняя управляющая система», сходная с теми, что регулируют инстинктивное поведение других биологических видов.

Степень дифференцированности человека определяется сообразно тому, насколько успешно он отделяет процессы, связанные с чувствами, от интеллектуальных процессов. Чем ниже уровень *дифференциации «Я»,* тем сложнее индивидууму проводить такие различения, и тем больше его интеллект «затоплен» эмоциями, *а его поведение зависит от аффективных импульсов, ситуативных факторов и влияния других людей.* Отсутствие дифференциации между мышлением и чувством, по Боуэну, предполагает и *отсутствие дифференциации между собственной личностью и другими.* Люди с низким уровнем дифференцированности не склонны мыслить самостоятельно и отстаивать свое мнение, они скорее подчиняются предписаниям других членов семьи или авторитетных фигур, реагируя на них эмоционально, без анализа и рефлексии.

Чем больше жизнь определятся функционированием эмоциональной системы, тем более она приближается к уровню инстинктивного реагирования, несмотря на все попытки человека объяснить (рационализировать) свои поступки. При высоком уровне дифференцированности «Я» также наблюдается воздействие эмоциональной системы на поведение, но интеллект обладает автономией в достаточной степени, чтобы принимать решения независимо от аффективного состояния.

Боуэн полагал, что всех людей в соответствии с присущей им степенью диффиренцированности эмоционального и интеллектуального функционирования можно расположить в едином континууме. Базисный уровень дифференциации личности обусловлен множественными влияниями предшествующих поколений и, особенно, родителей. Кроме того, люди выбирают партнеров по браку с уровнем дифференциации, соответствующим их собственному.

*Цель семейной психокоррекции, согласно модели Боуэна, – помочь индивидууму в процессе его дифференциации и психологического открепления от семьи, в движении от состояния слияния к формированию «прочного» Эго* (отличающегося от «псевдо-Я», психологически спаянного с семейной системой). Системный психолог предстает в роли «тренера», обучающего членов семьи навыкам дифференциации. В предложенной Боуэном рациональной, или «церебральной» модели семейной психокоррекции подчеркивается важность *совершенствования мышления* и *повышения контроля над эмоциями в ходе психокоррекционной работы.*

Боуэн разработал оригинальную **концепцию триангуляции**. Согласно этой концепции, один из участников диадического взаимодействия под давлением стрессовых факторов образует дисфункциональную связку с третьим лицом, «триангулируя» его, т.е. *используя как средство разрешения накопленных в паре противоречий и проблем.* Например, мать использует ребенка как средство влияния на его отца в супружеских конфликтах. Таким образом, диады незаметно перерастают в патологические «треугольники».

Треугольник отношений является «краеугольным камнем любой эмоциональной системы» (Боуэн). С психологической точки зрения, легче распределить напряжение в триаде («на троих»), чем выдерживать его в паре. Когда в диаде в силу ее неустойчивости нарастает тревога или зреет конфликт, ее участники подключают «третье лицо» для поддержания равновесия системы; так в спорах издавна апеллируют к «третейскому судье». Однако тот, кто вовлекается в треугольник (триангулируется), редко оказывается в состоянии выдержать или канализировать напряжение без ущерба для своего психологического здоровья и благополучия. Это особенно наглядно в случае ребенка, который реагирует на триангуляцию психосоматическим заболеванием, снижением школьной успеваемости или делинквентным поведением. Идея триангуляции оказалась весьма плодотворной и помогла плеяде системных специалистов по-новому истолковать роль различных симптомов, в частности, психосоматических, в жизни семейной системы, что привело к созданию целого ряда инновационных технологий психологического вмешательства.

**Основные постулаты теории М. Боуэна**

Развивая концепцию дифференциации, Боуэн сформулировал следующие постулаты (концепции):

1. **эмоциональной системы ядерной семьи,** описывающую характерные паттерны функционирования в рамках одного поколения;
2. **проективных процессов в семье;**
3. **эмоционального разрыва;**
4. **трансгенерационной (межпоколенческой) передачи патогенных паттернов;**
5. **сиблинговой позиции;**
6. **социумной регрессии.**

Рассмотрим их подробнее:

1. Эмоционально слитные семьи (с низким уровнем дифференциации) являются нестабильными системами и стремятся поддерживать равновесие путем снижения напряженности. Механизмами снижения напряженности являются: *увеличение эмоциональной дистанции между супругами; хронический супружеский конфликт;* *появление физических или эмоциональных дисфункций у одного из супругов;* *появление психологических нарушений у ребенка.* Чем больше слияние, то есть чем ниже уровень дифференциации в семье, тем активнее используются эти механизмы **(концепция эмоциональной системы ядерной семьи).**

2. Родительская недифференцированность наносит вред и приводит к ухудшению состояния одного или более детей в результате их «*триангулирования»,* т.е. использования как средства решения конфликта и снижения напряженности. «Триангулированный» ребенок – тот, на ком проективный процесс сфокусирован в наибольшей степени. Чаще других детей триангулированными становятся любимцы родителей. Обычно такие дети чрезмерно включены в родительские взаимоотношения, в ущерб решению стоящей перед ними важной задачи – построения собственной идентичности. В результате, они плохо адаптируются к жизни и имеют более низкий, по сравнению с сиблингами, уровень дифференциации «Я» **(концепция проективных процессов в семье).**

Пример. Деловые отношения между мужем и его братом постоянно «подпитывают» атмосферу тревоги в семье. По мнению жены, ее шурин имеет в бизнесе ряд преимуществ перед мужем. И она все чаще начинает «давить» на мужа, требуя, чтобы тот «взял верх» над своим братом. Подобные разговоры приводят к периодам напряженного молчания и взаимного дистанцирования супругов. Напряженность отражается на состоянии ребенка: он страдает энурезом.

3. Открепление от слитной семьи дается ценой *географического дистанцирования и эмоционального разрыва, подчас болезненного обрывания перепутанных уз эмоциональной близости.* Спасаясь от поглощения, взрослеющий в такой семье ребенок в какой-то момент предпочитает стать «отрезанным ломтем». Однако *это не подлинная сепарация, так как незавершенные детские взаимоотношения и привязанности и после разрыва продолжают определять внутреннюю жизнь, влияя на новые выборы, переживания и решения* **(концепция эмоционального разрыва).** Личность с высоким уровнем дифференциации достигает независимости и в ядерной (нуклеарной), и в расширенной семье, не принося отношения в жертву и сохраняя эмоциональный контакт с близкими людьми.

4. Тяжелые психологические дисфункции нередко формируются вследствие снижения уровня дифференциации от поколения к поколению **(механизм межпоколенческой передачи).** Основными факторами такого регресса и нарастающего эмоционального слияния выступают: *проекция (перенос) базисных способов отношений между мужем и женой, родителями и ребенком из родительской семьи в новую семью* и *выбор супруга с идентичным уровнем дифференцированности.* Боуэн полагал, что благодаря действию этой закономерности, 8-ми – 10-ти поколений, передающих «эстафету» эмоционального слияния, бывает достаточно для развития шизофрении. Аналогичным способом «наследуются» алкоголизм, физическое насилие и суициды.

5. Характер взаимодействия супругов определяется порядком их рождения, а точнее ролевыми позициями «старших», «средних» или «младших» братьев и сестер в их родительской семейной системе **(сиблинговая позиция).**Супруг, с детства привыкший к роли старшего брата, охотно берет на себя бразды правления и ответственность в семье, тогда как его супруга, младшая дочь в своей родительской семье, склонна ему подчиняться. При брачном союзе «старших детей» наблюдается соперничество и борьба за власть, тогда как «младшие дети», создав семью, непрерывно отказываются от руководства и принятия решений «в пользу» друг друга и оба чувствуют себя перегруженными непомерной ответственностью.

6. Любая семья находится под явным или косвенным воздействием процессов, происходящих в обществе, где также наблюдаются тенденции к дифференциации и слиянию. По Боуэну, силы дифференциации в социуме начинают ослабевать в периоды хронического стресса, кризиса, социальных потрясений или природных катаклизмов **(концепция социумной регрессии).** *Слияние на макроуровне проявляется в усилении тоталитарных веяний и настроений, в ксенофобии, сексизме и разного рода нетерпимости, в развязывании войн, создании военных альянсов, привлечении («триангулировании») третьих стран для разрешения споров и конфликтов и т.п.* Россия на рубеже XIX-XX веков, Гитлеровская Германия, Америка времен Вьетнамской войны – примеры регрессивных социумов. Эмоциональные макропроцессы на уровне социума, социальная тревога и коллективные настроения оказывают фоновое влияние на эмоциональные процессы в семье, что тоже следует учитывать системному психологу.

**Стратегии психологического вмешательства в рамках теории семейных систем**

Конкретные технологии и стратегии психологического вмешательства, разработанные М. Боуэном, включают построение *генограммы семьи* и обсуждение с психологом ее деталей (симбиозов, треугольников) и выявляемых с ее помощью закономерностей. В психокоррекционной системе Боуэна, генограмма – это не просто графическая фиксация информации о семье, но и эффективный метод работы с семейной системой. *Главная задача при обсуждении генограммы – помочь членам семьи, прояснив характер взаимоотношений в системе, подняться над изначальной эмоциональной слитностью.* Другая, более локальная, задача – поддержать мотивированного члена семьи в его стремлении преодолеть эмоциональное слияние. Чаще всего в работе участвует один клиент или семейная пара. Генограмма позволяет изучить актуальную проблему в контексте мультигенеративной (охватывающей несколько поколений родственников) системы отношений.

Другой продуктивный метод, предложенный М. Боуэном, – *определение уровня дифференциации* клиента. В нем используется специальная шкала. Подсчет баллов здесь достаточно условный, главное – выявить общую тенденцию.

Так, клиенты с уровнем дифференциации «0 – 25 баллов» ориентированы на создание и сохранение отношений – вся их жизненная энергия уходит на поиски любви и поддержание гармонии в семье. Они, как правило, говорят «я чувствую», а не «я думаю», *принимают решения под влиянием эмоций, зависимы от родителей* и, даже став взрослыми, пытаются найти партнера, с которым можно создать систему отношений, похожую на родительскую семью.

Клиенты с уровнем дифференциации «25 – 50 баллов» ориентируются на мнения и оценки других: их самооценка зависит от окружающих. Они склонны апеллировать к туманным и неочевидным авторитетам, эксплуатируя в речи такие обороты, как «научно доказано», «испокон веков известно». Представители этой группы могут слыть так называемыми «интеллектуалами» во всем, что не касается отношений, *вместе с тем в личной жизни часто действуют импульсивно, не думая о последствиях.* Они стремятся к полной душевной и духовной близости, ищут идеальных близких отношений, найдя партнера, стремительно «сливаются» с ним, но вскоре именно это их и пугает. И тогда они отдаляются, также скоропалительно разрывают отношения и вновь пускаются на поиски идеальной любви.

 Клиенты с уровнем дифференциации «50 – 75» баллов уже способны отстаивать свои позиции и убеждения, не отвергая убеждения других. У них вполне определенные и реалистичные жизненные цели. Самооценка гораздо меньше зависит от мнения окружающих. У супругов сохраняется потребность в эмоциональной близости, но они не теряют собственного «Я» в ее водоворотах. Успешно взаимодействуя с другими людьми, они не боятся одиночества и могут вполне комфортно чувствовать себя в уединении.

Уровень «75 – 100 баллов» Боуэн считал теоретическим и умозрительным: это скорее горизонт индивидуального развития, нежели реально достижимый и ощутимый результат.

Согласно Боуэну, в ходе психокоррекционного процесса психологу необходимо включиться в систему патогенных отношений, умело уклоняясь при этом от неизбежных попыток со стороны семьи триангулировать его. С этой целью системный психолог создает так называемый «терапевтический треугольник», выступая в качестве исследователя семейного функционирования и являя собой образец дифференциации.

Все, происходящее в рамках семейной психокоррекции, описывается как исследование и тренировка. Специалист – тренер, обучающий дифференциации посредством особых вопросов, упражнений и предписаний, стимулирующих рациональное мышление и самонаблюдение. Его усилия направлены на то, чтобы разными способами научить членов семьи или супружеской пары *занимать «Я-позицию».* Например, психолог может использовать *прием переформулирования высказываний, заменяя «Мы» и «Ты» местоимением «Я»,* что позволяет говорящему прояснять свои чувства, желания и мотивы. Вместо «Мы – очень дружная семья» предлагается вариант: «Я придаю большое значение сплоченности и взаимопониманию между нами», вместо фразы «Ты совсем разленился» звучит альтернативное «Я-высказывание»: «Я хочу, чтобы ты чаще мне помогал» и т.п. Так формируются навыки *самоидентификации*и *автономного реагирования,* которые впоследствии позволят построить дифференцированные и нетриангулированные отношения.

Боуэн не всегда придерживался основополагающего принципа системной работы с семьей – обязательного вовлечения всех членов системы в терапию. Он мог работать с одним членом семьи, как правило, наиболее дифференцированным, избрав его в качестве агента структурных изменений; проводил сессии отдельно с супружеской парой или с парой родителей, даже когда идентифицированным пациентом был ребенок, заявляя при этом, что *источник детской проблемы – родительские взаимоотношения.* Иногда он работал с несколькими семьями *(множественная семейная терапия),* фокусируясь то на одной из них, то на другой, что позволяло каждой паре исследовать семейный эмоциональный процесс без вовлечения в него, посредством дистанцированного наблюдения за другими. Последователи Боуэна (П. Гуэрин) применяют метод *«замещающих семейных историй»,* рассказывая притчи, показывая видеозаписи и кинофильмы, посвященные проблемам эмоционального функционирования семьи (например, «Сцены из супружеской жизни» И. Бергмана), и таким образом предоставляя клиентам возможность находиться в позиции невовлеченных исследователей.

**Список использованной литературы:**

1. Варга А.Я., Хамитова И.Ю. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. // Московский психотерапевтический журнал, 2005, №1. – С. 137-146.
2. [Волкер Вольфганг](http://www.ozon.ru/person/1332183/) Проект НЛП: исходный код. - [Маркетинг](http://www.ozon.ru/brand/856657/), 2002. – 220 с.
3. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. — М.: АСТ, Харвест,1998. – 800 с.
4. Клиническая психология [Текст] : учебник для студентов высш. учеб. заведений, обуч. по направлению и специальностям психологии: в 4 т. / МГППУ. фак. психологического консультирования; ред. А. Б. Холмогорова. - М. : Академия, 2013. - (Высш. проф. образование). Т. 1 : Общая патопсихология / А. Б. Холмогорова. - 2-е изд., испр. - 2013. - 464 с.
5. Крэйн У. Теории развития. – Прайм-Еврознак, 2002. – 512 с.
6. Лойшен Шэрон Психологический тренинг умений. Школа Вирджинии Сатир. Серия «Практикум по психотерапии». – СПб.: Питер, 2001. – 160 с.
7. Степанов С.С. Джон Боулби. // Школьный психолог, №19 (401), 2007.
8. Бейтсон, Грегори // Википедия. [2016—2016]. Дата обновления: 14.04.2016. URL: <http://ru.wikipedia.org/?oldid=77768480> (дата обращения: 14.04.2016).
9. Боулби, Джон // Википедия. [2016—2016]. Дата обновления: 22.02.2016. URL: http://ru.wikipedia.org/?oldid=76623934 (дата обращения: 22.02.2016).
10. Сатир, Вирджиния // Википедия. [2016—2016]. Дата обновления: 24.02.2016. URL: <http://ru.wikipedia.org/?oldid=76719655>(дата обращения: 24.02.2016).
11. Филатов Ф.Р. Системная семейная терапия Мюррея Боуэна [Электронный ресурс] / URL.: <http://viaregina.ru/center/sistemnaya-semeynaya-terapiya-myurreya-bouena.html>. (Дата обращения: 19.04.2015 г.)
1. Эпистемология (греч. episteme - знание, logos - учение) - философско-методологическая дисциплина, в которой исследуется знание как таковое, его строение, структура, функционирование и развитие. [↑](#footnote-ref-1)
2. «Карта не есть территория» — также основополагающий принцип нейролингвистического программирования, использующийся для обозначения того, что на самом деле ни один человек, в общем, не обладает доступом к абсолютному знанию реальности, ему доступна лишь совокупность убеждений о реальности, приобретённых им за время жизни. Как считается, важно осознавать, что убеждения людей относительно реальности и их знание явлений («карта») не являются самой реальностью или всеми явлениями, о которых они могли бы знать («территория»). Основатели НЛП заимствовали данное наблюдение из общей семантики Альфреда Коржибски. [↑](#footnote-ref-2)
3. Например, комплекс неполноценности может развиться у человека, чей партнер постоянно демонстрирует крайнюю степень уверенности в себе, а чувство собственной неадекватности скорее возникнет у человека, часто получающего сообщения о том, что окружающие его люди соответствуют общепринятым нормам, а он – нет. [↑](#footnote-ref-3)
4. В коммуникационной теории Грегори Бейтсона наиболее информативной в неконгруэнтном послании признается его невербальная составляющая. Г. Бейтсон считал, что именно *невербальные средства общения выражают реальную природу намерений и чувств данного человека.* [↑](#footnote-ref-4)
5. По мнению В. Сатир в основе неконгруэнтности лежат: 1) низкое чувство собственной ценности; 2) страх ранить чужие чувства; 3) страх перед тем, что открытое выражение собственных чувств будет наказано; 4) страх разрушить отношения; 5) нежелание навязываться; 6) неумение оценить значение другой личности или взаимных отношений. [↑](#footnote-ref-5)
6. Репрезентативная система — понятие нейролингвистического программирования, означающее преимущественный способ получения человеком информации из внешнего мира. Различают следующие репрезентативные системы человека: *визуальная* — опирающаяся, в основном, на зрительные образы; *аудиальная* — опирающаяся, в основном, на слуховой канал информации; *кинестетическая* — опирающаяся, в основном, на обонятельный-осязательный канал информации; *дискретная (дигитальная)* — опирающаяся на субъективно-логическое осмысление человеком сигналов, полученных по трем вышеперечисленным каналам. Кроме этого существуют *олфакторная* (обоняние) и *густаторная* (вкус) и прочие специфические системы, однако они очень слабо распространены. [↑](#footnote-ref-6)
7. Рефрейминг (англ. frame – рамка) — термин, который широко использует НЛП для описания используемых им процедур переосмысления и перестройки механизмов восприятия, мышления, поведения с целью избавления от неудачных (возможно даже патогенных) психических шаблонов.

Слово «рефрейминг» — отглагольное существительное от глагола «reframe», означающего «вставить в новую рамку (ту же картину)», «вставить в ту же рамку (новую картину)», «заново приспособить», «по-новому формулировать». [↑](#footnote-ref-7)