

Современная  
психотерапия

# Теория семейных систем МЮРРЕЯ БОУЭНА

Основные  
понятия, методы  
и клиническая  
практика



Когито-Центр

**Сборник статей**  
**Теория семейных систем Мюррея**  
**Боуэна. Основные понятия,**  
**методы и клиническая практика**  
Серия «Современная психотерапия (Когито-Центр)»

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9370803](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9370803)

*Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика. 2-е изд. стереотип./ Научные редакторы К. Бейкер, А. Я. Варга: Когито-Центр; Москва; 2008  
ISBN 978-5-89353-243-2*

**Аннотация**

Книга включает статьи известного американского психиатра и психотерапевта Мюррея Боуэна (1913–1990), а также его ближайших учеников и последователей и дает представление о созданной им теории семейных систем. Кроме общих аспектов теории семейных систем, в книге освещаются такие темы, как супружеский конфликт, детская психопатология, эмоциональные разрывы, и более специальные вопросы (инцест, смерть значимого члена семьи и др.).

Книга будет полезна психологам, психотерапевтам, социальным работникам, студентам психологических вузов и широкому кругу читателей, у которых возникают те или иные проблемы в семейных отношениях.

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Благодарности   | 5  |
| Мюррей Боуэн. Биографическая справка  | 6  |
| Теория Боуэна в России  | 7  |
| Цели программы  | 7  |
| Биографии преподавателей  | 7  |
| Миссия семинара   | 8  |
| Модель семинара   | 9  |
| Результаты  | 12 |
| Обсуждение  | 14 |
| Выводы  | 19 |
| Вопросы теории  | 22 |
| Эмоциональная система   | 22 |
| Системы эмоций, чувств и интеллекта   | 24 |
| Эмоциональная система в природе   | 30 |
| Уравновешивающие друг друга силы природы  | 40 |
| Эмоциональная система человеческой семьи  | 42 |
| Литература  | 45 |
| О процессах дифференциации своего «Я» в родительской семье  | 46 |
| Поворотный пункт  | 47 |
| Как работать с недоработанными эмоциональными привязанностями                                       | 50 |
| Эмоциональный разрыв  | 50 |
| Типичные формы продвижения по жизненному пути   | 51 |
| Сравнение семейных и социальных взаимоотношений   | 52 |
| Принципы и техники, используемые для оказания помощи людям в их самоопределении в расширенной семье | 53 |
| Объяснение полученных результатов   | 56 |
| Литература  | 59 |
| Семья как элементарная единица  | 60 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 70 |

# **Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика**

## **Под редакцией К. Бейкер, А. Я. Варги**

*Эта книга посвящается российским и американским семьям, семьям всего мира. Теория Мюррея Боуэна помогает нам понять, что все мы – одна человеческая семья.*

Перевод с английского под общей редакцией  
*В. И. Белопольского*

Переводчики:  
*А. Боковиков, Е. Дайчик, Т. Драбкина, И. Меркулова, А. Мирер, В. Соснин, Е. Стишова, И. Хамитова, А. Харитонов*

## Благодарности

Выражаю большую признательность Борису Мастеровому, автору идеи организовать в Москве двухлетний обучающий семинар по теории Мюррея Боуэна, Эдуарду Бурчаганову, предоставившему тексты статей для перевода и терпеливо, на протяжении многих месяцев ждавшему их возвращения, поэту и переводчику Марине Бородицкой, помогавшей разбираться с особо трудными для перевода местами, Марине Хазановой и Татьяне Драбкиной за организацию переводов части статей. Хотела бы поблагодарить Кэтрин Бейкер и Питера Тайтельмана, которые два года в любую погоду прилетали в Москву и преподавали теорию Боуэна в Москве. Они были строгими учителями, внушавшими нам необходимость много читать. Тексты М. Боуэна и его коллег не переводились на русский язык. Для обучения пришлось заняться переводом. Так возникла идея этого сборника.

Я выражаю глубокую и искреннюю благодарность Кэтрин Бейкер, научному соредктору этого сборника, за энтузиазм и заинтересованность, колоссальную работоспособность, неоценимую помощь в уточнении терминов и русского написания фамилий авторов.

*А. Я. Варга*

## Мюррей Боуэн. Биографическая справка

Мюррей Боуэн (31 января 1913 – 9 октября 1990) родился в небольшом городке Ваверли, штат Теннесси. Он был старшим из пяти детей. После окончания школы учился в университете штата Теннесси, где в 1937 г. получил свою докторскую степень по медицине. Затем в течение нескольких лет вплоть до 1941 г. стажировался в различных клиниках штата Нью-Йорк.

После окончания интернатуры Мюррей Боуэн пять лет (1941–1946) служил в армии США, пройдя путь от лейтенанта до майора. После военной службы он был принят на должность хирурга в клинику Майо, но область его интересов резко сместилась от хирургии в сторону психиатрии.

Его стажировка по психиатрии началась в 1946 г. в Фонде Меннингера (Топека, штат Канзас), и после ее окончания он работал там штатным врачом вплоть до 1954 г. Затем он участвовал в уникальном пятилетнем проекте, проводившемся Национальным институтом психического здоровья в г. Бетсезда, штат Мэриленд. Этот проект был посвящен длительному наблюдению за семьями со взрослым ребенком, страдающим шизофренией.

В 1959 г. Боуэн поступил на отделение психиатрии медицинского центра Джорджтаунского университета. Он получил там звание профессора клинической психиатрии, основал направление по консультированию семьи и в 1975 г. основал Джорджтаунский семейный центр. Доктор Боуэн оставался директором этого Центра вплоть до своей смерти. Кроме того, он имел обширную частную практику в своем домашнем офисе в Шеви Чейз, штат Мэриленд.

Он читал лекции, консультировал и проводил исследования в ряде крупных медицинских центров и университетов. Работая по совместительству в Медицинской школе г. Ричмонда, штат Виржиния, Боуэн впервые в практике семейной терапии применил телевизионную запись терапевтических встреч для их последующего совместного с пациентом просмотра и обсуждения (метод замкнутой телевизионной системы).

Мюррей Боуэн был исследователем, клиницистом, преподавателем и автором многих научных работ. Он без устали трудился, чтобы создать новую науку о человеческом поведении. Он принимал активное участие в работе профессиональных организаций, стараясь оказать им посильную помощь. Два срока он был президентом Американской ассоциации семейной терапии. Его деятельность и многочисленные научные труды были отмечены различными наградами и отличиями. Фонд Меннингера в 1985 г. признал его лучшим ученым года, а в 1986 г. за выдающиеся научные достижения его наградила университет Теннесси-Ноксвилл.

Он обладал достаточно редкой способностью – генерировать новые идеи. Он имел смелость идти против основного течения в психиатрии и социологии, горячо отстаивать свои взгляды на природу человеческого поведения. Благодаря его усилиям мир узнал новую теорию человеческого поведения, способную потеснить психодинамический подход, а также основанный на этой теории новый метод психотерапии.

## **Теория Боуэна в России**

### **Кэтрин Бейкер, Питер Тайтельман**

В октябре 1999 г. Общество семейных консультантов и психотерапевтов пригласило нас, Кэтрин Бейкер и Питера Тайтельмана, для организации в Москве обучающего семинара по теории семейных систем Боуэна. Занятия планировалось проводить для группы, состоящей из сорока российских клинических психологов, академических психологов и бизнес-консультантов. Семинар состоял из двухдневных теоретических и практических занятий, проводившихся каждые шесть месяцев в течение двух лет. В перерывах между занятиями участники должны были встречаться раз в месяц небольшими группами для обсуждения переводной литературы по теории Боуэна и для подготовки письменных работ, посвященных определенным аспектам теории. Занятия начались в апреле 2000 г. и закончились в октябре 2001 г.

### **Цели программы**

1. Подготовить группу клинических психологов и бизнес-консультантов для преподавания теории семейных систем Боуэна всем заинтересованным специалистам в России.

2. Разработать теоретическую базу для понимания психологических травм, полученных многими поколениями людей в России.

Данная книга является одним из результатов работы этого семинара. В ней содержится перевод некоторых работ Боуэна, посвященных теории семейных систем. Для тех, кто не участвовал в семинаре, мы предлагаем обзор теоретических и клинических положений теории Боуэна.

Ниже приведены наши краткие биографические данные, а также информация о нашей подготовке как специалистов в области теории семейных систем Боуэна. Кроме того, разъясняется, как и почему возник наш интерес к России и к организации обучающей программы в Москве. Затем дается подробное описание обучающей программы (модели, которая была использована, и результатов ее применения). В заключение оценивается значение теории Боуэна для российских психологов на основе обсуждения, проведенного участниками при завершении работы семинара в октябре 2001 г.

### **Биографии преподавателей**

#### *Кэтрин Бейкер*

Давно интересуется Россией и русской культурой. Впервые побывала в Советском союзе в 1962 г., будучи студенткой, а в 1965 г. получила степень магистра в области изучения России в Нью-Йоркском университете. Имеет докторскую степень по социальной работе; кроме того, прошла длительное обучение теории Боуэна, в том числе четыре года практиковалась в Боуэновском центре изучения семьи в Вашингтоне.

В период перестройки доктор Бейкер несколько раз приезжала в Россию в составе группы психологов с целью организации семинаров по семейной терапии. В начале 1990-х годов доктором Бейкер и российским психологом Борисом Мастеровым было создано Объединение специалистов по межкультурным вопросам (Intercultural Training Associates, Inc. – ИТА). Отделения фирмы размещались в Москве и в Вашингтоне. Основная цель ИТА – создание межкультурных обучающих программ для русско-американских совместных предприятий в целях улучшения взаимопонимания и взаимодействия между партнерами.

В предлагаемых ИТА тренинговых программах затрагивались такие темы, как роль культурных различий при формировании команд, в коммуникации и разрешении конфликтов.

В этот период доктор Бейкер опубликовала ряд статей в российском журнале «Вопросы психологии». В одной из них описывалось взаимодействие в США профессионалов и организаций, занимающихся психическим здоровьем. В других работах теория семейных систем Боуэна рассматривалась как психотерапевтический метод в семейной клинической практике. В 1993 г. доктор Бейкер в соавторстве с российским исследователем Юлией Гиппенрейтер при содействии фонда «Мемориал» и финансовой поддержке IREX (Международный совет по совместным исследованиям и обмену) провела исследование влияния сталинских репрессий на три поколения российских семей. Результаты этой работы были опубликованы в США и России в 1994 г.<sup>1</sup>

### *Питер Тайтельман*

Как психолог-клиницист имел частную практику в штате Массачусетс. Прошел длительное обучение теории семейных систем Боуэна в Западном психиатрическом институте и в клинике г. Питтсбурга. В настоящее время специализируется в терапии, бизнес-консультировании, обучении и супервизии в рамках подхода Мюррея Боуэна. Доктор Тайтельман много выступал с докладами и опубликовал большое количество статей в научных журналах США. Он также был редактором трех книг: «Собственная семья терапевта: к вопросу о дифференциации собственной личности» (1987), «Клиническое применение теории семейных систем Боуэна» (1998) и «Эмоциональный разрыв: перспективы развития теории семейных систем Боуэна» (2003).

Интерес доктора Тайтельмана к России и к Восточной Европе объясняется его происхождением. Его предки<sup>1</sup> со стороны матери и отца эмигрировали из России в США в конце XIX в. Хотя он не знает, есть ли у него родственники в сегодняшней России, для него важна история многих поколений его семьи, этот интерес к семейной истории привел его в Россию и Литву в конце 1990-х годов.

## **Миссия семинара**

Возможность проведения двухгодичного семинара по теории Боуэна в Москве, представленная Обществом семейных консультантов, для нас обоих была очень интересной. По личному опыту мы знали, что краткосрочные семинары дают очень незначительный эффект. Участники двухдневного семинара с интересом знакомятся с новыми идеями и практикой, но без дальнейшего применения легко о них забывают. Кроме того, трудно сохранить системное мышление, живя в мире, где преобладает линейное, «причинно-следственное» мышление. В этих условиях более эффективным был следующий подход к обучению: организация двухгодичного семинара, ознакомление с соответствующей литературой и создание небольших консультационных групп в Москве.

Кроме того, нам самим было интересно провести семинар по теории Боуэна с профессиональными психологами, принадлежащими к другой культуре.

Теория семейных систем Боуэна основана на биологии, поэтому ее категории описывают поведение человека и взаимоотношения между людьми на универсальном – глубинном – уровне. Многие положения теории имеют параллели с системами взаимоотношений приматов и других общественных млекопитающих. Эти данные были подтверждены мно-

---

<sup>1</sup> Бейкер К., Гиппенрейтер Ю.Б. Влияние сталинских репрессий конца 30-х годов на жизнь семей в трех поколениях. «Вопросы психологии», № 2, 1995. С. 66–84. Смотри также настоящее издание.

гими этологами и другими исследователями поведения животных. Можно с уверенностью сказать, что эти положения до какой-то степени верны и для всех людей, независимо от того, к какой культуре они принадлежат (хотя культурные различия могут проявляться достаточно специфическим образом).

Впервые эта теория стала разрабатываться в США в 1950-1960-е годы. В последующие пятьдесят лет ее преподавали, исследовали, использовали как методическую основу в практической работе, но не делали попыток систематически знакомить с нею специалистов других стран. Московский семинар впервые дал нам возможность организовать семинар по теории Боуэна для группы профессионалов-неамериканцев и обсудить с ними некоторые универсальные положения.

## Модель семинара

Совместно с руководителями Общества семейных консультантов и психотерапевтов мы разработали план двухдневного семинара, который проводится два раза в год и рассчитан на два года. В выходные дни каждый из нас читал лекцию по одному из основных положений теории Боуэна, затем проводилась дискуссия с участниками семинара. В течение нескольких семинаров доктор Бейкер проводила системное интервью с одним из участников семинара с последующим обсуждением. Основные правила для обсуждения были следующими: (1) человеку, с которым проводилось интервью, нельзя было задавать вопросы; (2) все вопросы и комментарии должны были касаться процесса проведения интервью, а не его содержания; (3) следовало сохранять полнейшую конфиденциальность. Интервьюируемый был, разумеется, ненастоящим клиентом, а цель самого интервью состояла в демонстрации системного подхода.

После перерыва участников семинара разделяли на две группы, их работой руководили авторы этой главы. Три участника представляли материал об их собственных семьях, а также клинические случаи, которые служили иллюстрацией к некоторым вопросам, возникавшим при чтении или слушании лекций.

В течение шестимесячного интервала между семинарами участники раз в месяц встречались группами по шесть-восемь человек, обсуждали переведенные для них статьи и рассказывали друг другу о клинических случаях или о своих собственных семьях. Они также должны были сделать одно письменное задание и сдать его нам в начале следующего семинара. Некоторые участники предпочли не выполнять письменного задания.

В конце двухгодичного семинара те участники, которые выполнили все письменные задания и посетили все занятия, получили свидетельство «Об окончании вводного курса по теории семейных систем Боуэна, включавшего теоретические положения, анализ материала, клинические и консультационные навыки». Такое свидетельство выдается Массачусетским центром изучения теории Боуэна. Тот, кто не выполнил все задания, получил свидетельство о посещении семинара.

Во время первого семинара в апреле 2000 г. мы рассказали о жизни Мюррея Боуэна, в какой семье он родился, какое получил образование, чем занимался, как пришел к своей теории. Остальная часть первого семинара была посвящена краткому обзору восьми основных понятий теории Боуэна (дифференциация Я, треугольники, эмоциональный процесс в ядерной семье, процесс семейной проекции, процесс межпоколенческой передачи, эмоциональный разрыв, сиблинговая позиция и эмоциональный процесс в обществе). Была подчеркнута необходимость понимания особенностей родительской семьи психотерапевта для эффективной клинической и консультационной практики. Затем докладчики представили материал о семьях, из которых произошли они сами, с использованием семейных диаграмм

для описания всех членов семьи, характера взаимоотношений и уровня функционирования на примере трех-четырёх поколений.

Перед началом семинара мы разослали участникам письма с описанием программы, упомянув, чего мы от них ждем. «Это программа для взрослых. Мы надеемся, что вы начнете по-другому воспринимать человеческие взаимоотношения и поведение людей в целом, а также ваши собственные взаимоотношения и поведение. Желательно, чтобы каждый участник прочел как можно больше работ по теории Боуэна и связанным с ней областям, таким, как теория эволюции, биология и этология. Мы также просим участников вести дневник, чтобы обеспечить преемственность между семинарами. Никаких отметок выставляться не будет».

В письмах содержалось описание того, как должна выглядеть семейная диаграмма, а также список фактов, которые следует в нее включить. Мы попросили определить схемы функционирования, характерные для нескольких поколений; описать как минимум три основных эмоциональных треугольника в их семейных системах и выбрать один (или несколько), с которого они хотели бы начать попытку детриангуляции. Кроме того, мы попросили их использовать в семейной диаграмме символы, обозначающие разрыв или слияние в семье.

Мы предложили определить их собственное положение в семье, ответив на следующие вопросы:

1. Какова ваша сиблинговая позиция?
2. Как бы вы описали вашу роль в треугольнике, образованном вами и вашими родителями?
3. Как бы вы описали вашу роль в треугольнике, образованном вашими детьми, мужем (женой) и вами?
4. Как бы вы описали вашу роль в отношениях между вами и вашими родителями и/или вашим супругом: как гипер– или гипофункционирование?
5. Как проявляет себя тревога в семейных взаимоотношениях? Наблюдаются ли у вас какие-либо эмоциональные, социальные или физические симптомы, которые могут быть симптомами тревоги?
6. Можете ли вы описать примеры эмоционального слияния или разрыва в нескольких поколениях, которые помогли бы вам понять ваше собственное базисное функционирование?
7. Есть ли связь между вашим желанием стать психологом или бизнес-консультантом и вашими взаимоотношениями в собственной семье?

Мы предложили следующий план для подготовки письменного доклада о каком-либо конкретном случае:

1. Изложение проблемы.
2. Краткая история ядерной семьи.
3. Краткая история расширенной семьи.
4. Первоначальный анализ, включающий сиблинговую позицию, межпоколенческий процесс, треугольники, процесс проекции, типы гипо– и гиперфункционирования и оценка уровня дифференциации в семье.
5. План и процесс терапии, включающий:
  - наблюдение за самим собой в системе;
  - планирование изменения;
  - осуществление конкретных действий;
  - анализ результатов этих действий;
  - планирование дополнительных изменений.

При подготовке к обсуждениям в малых группах мы дали следующие рекомендации:

1. Лидер группы должен поощрять:

- конфиденциальность;
- взаимное уважение;
- нейтральность;
- вдумчивость;
- использование положений теории Боуэна;
- избегание советов.

2. Участие в группах: эти встречи не ориентированы на традиционный групповой процесс (т. е. на взаимоотношения между членами группы). Они предоставляют участникам возможность рассказать о своих наблюдениях над собственными семьями или над клиентами, в то время как другие члены группы молча слушают.

3. После каждого доклада члены группы могут прокомментировать его. Если будут задаваться вопросы, они должны касаться фактов, а не интерпретации. Иными словами, вопросы должны начинаться со слов: «кто», «что», «где», «когда» и «как». Старайтесь избегать вопросов «почему».

4. Тот, кто рассказывает о своих собственных семьях, должен начинать с самого себя, своих супругов и детей, а затем переходить на семьи, из которых он произошел, и на предшествующие поколения семей. Тем не менее жестких рамок для докладов не существует.

5. Сначала сосредоточьтесь на фактах: на хронологии и узловых событиях.

6. Затем определите модели и темы семейных отношений на протяжении нескольких поколений.

Полная двухгодичная программа включала следующие темы:

*Апрель 2000 г.*

Обзор основных положений теории семейных систем Боуэна. Доклады о семьях участников.

*Октябрь 2000 г.*

Анализ клинической практики и бизнес-консультирования. *Апрель 2001 г.*

Различные подходы к клинической практике и бизнес-консультированию.

*Октябрь 2001 г.*

Основные понятия об организационных, общественных и естественных системах и анализ понятия «эмоциональный разрыв».

Во время встреч мы постоянно возвращались к восьми основным понятиям теории Боуэна и обсуждали их.

Особенностью модели семинара был упор на дифференциацию Я самих докладчиков и участников. От них требовался высокий уровень самонаблюдения и ответственности за свое Я. Мы часто ссылались на модель обучения «взрослого ученика», подразумевая, что участники семинара являются взрослыми специалистами, записавшимися на семинар потому, что они сами этого захотели. Они отвечают за себя и за свое обучение, сами оценивают, насколько для них полезна программа семинара.

Несомненно, эти ожидания могли вызвать у участников некоторую тревогу, и каждый реагировал на нее по-своему.

Иногда в начале семинара тревога препятствовала свободному обсуждению. Может быть, она также помешала некоторым участникам выполнить письменные домашние задания. К концу наших встреч наблюдалась более активная работа; участники семинара свободнее выражали свое мнение по поводу теоретических положений и конкретных случаев. Кроме того, во время последней встречи мы получили наибольшее число письменных работ.

В своих докладах мы стремились дать ясное представление о теории Боуэна, не навязывая «правильных» ответов участникам семинаров. Мы больше старались ставить вопросы, чем давать ответы. Нам была интересна точка зрения и реакция участников во время обсуж-

дения основных положений и конкретных случаев. Особую тревогу вызывала адекватность изложения теории Боуэна. Мы преподносили ее, сославшись на собственное понимание, стараясь не говорить «за Боуэна».

*Регулирование взаимоотношений преподавателей друг с другом* во время подготовки к семинарам и выступлениям также было важным и ответственным делом. Мы позволяли себе не соглашаться друг с другом по поводу некоторых положений теории. Мы по очереди делали доклады и вели дискуссии, старались не перебивать друг друга во время докладов, если нас не просили высказаться.

Необходимость *перевода* была важным моментом во всех докладах и обсуждениях. Российский психолог, свободно владеющая английским языком, обеспечивала прекрасный перевод всех выступлений и обсуждений. Иногда ей помогали другие участники, свободно говорившие по-английски. Доктор Бейкер, немного говорящая по-русски, могла устанавливать более тесный личный контакт с теми участниками, которые не говорили по-английски. Последовательный перевод, естественно, замедляет процесс чтения доклада, что имеет свои плюсы и минусы. Поскольку каждый абзац повторяется на другом языке, у докладчика и слушателей есть время подумать и усвоить материал без спешки. Однако это означает также, что время каждого доклада увеличивается вдвое. Поэтому сокращается вдвое и количество предъявляемого материала. Это несколько раздражало тех участников, которые говорили по-английски. Но перевод был необходим тем, кто не говорил по-английски и понимал материал только благодаря переводу.

## Результаты

В конце семинара в октябре 2001 г., подводя итоги, директор Общества отметил, что «одним из положительных аспектов программы было то, что каждая сторона выполнила добровольно возложенные на себя обязательства. Российское общество предоставило помещение, а также прекрасное материально-техническое обеспечение. Докладчики приходили на семинары подготовленными, с необходимыми планами и материалами. Участники посещали семинары регулярно и без опозданий. Они сами решали, делать им домашнее задание или нет. Чуть меньше половины участников регулярно его выполняли и получили свидетельство об участии в семинаре.

У нас было несколько возможностей оценить результаты семинара. Во-первых, на последнем занятии почти 75 % участников письменно проанализировали пройденный курс. Во-вторых, в декабре 2001 г. группа участников собралась в Москве и провела дискуссию о том, насколько полезен был семинар. И, в-третьих, восемь участников, хорошо говорящих и пишущих по-английски, записались на курсы дистанционного обучения, чтобы продолжить изучение теории Боуэна в Семейном центре в Питтсбурге. Были также предприняты попытки получить гранты для того, чтобы послать отдельных участников в США для продолжения обучения теории, но эти попытки не имели успеха.

### **Анализ результатов анкетирования участников семинара**

Анализ включал 10 вопросов по существу и сбор некоторой демографической информации об участниках. Что касается возрастного состава, то 80 % участников имели возраст от 30 до 50 лет, 10 % – от 20 до 30 и 10 % – от 50 до 60 лет. 90 % состояли в браке. Почти 50 % были единственными детьми в семье, 25 % – старшими и 25 % – младшими детьми. У одного из участников был брат-близнец.

80 % имели высшее образование по психологии и почти все прошли дополнительное обучение на курсах по семейной терапии. Один участник был студентом-психологом, а двое

получили педагогическое образование. Опыт работы по специальности был в пределах от нуля до 25 лет, у большинства он колебался в пределах от 6 до 10 лет.

59 % участников заявили, что они выполняли все письменные домашние задания, 24 % – что они не делали домашних заданий, а 17 % – что они делали их время от времени. 90 % сказали, что хотят продолжить обучение теории Боуэна.

Вопрос 1. *Изменилось ли в результате посещения семинара ваше представление о самом себе и о вашей роли в семье?*

На этот вопрос было получено много серьезных ответов, таких, как: «Начал смотреть на себя как на часть большой системы из многих поколений», «Появился интерес к семейной истории», «Снизилась собственная тревога», «Началась работа над эмоциональными разрывами», «Появилась объективность, большая наблюдательность по отношению к своей роли в семье», «Пришло осознание того, что собственный уровень дифференциации был ниже, чем предполагалось». Несколько человек отметили: «Изменения только начались. Очевидно, это будет длинный путь».

Вопрос 2. *Изменилось ли у вас видение вашей семьи и роли, которую вы в ней играете?*

Несколько человек ответили, что изменилось, но изменение поведения займет значительное время. Многие отметили, что они работают над преодолением эмоциональных разрывов в своих семьях. Несколько человек сообщили, что их роль является слишком доминирующей и они стараются себя сдерживать. Многие работали над созданием большей открытости во взаимоотношениях с родителями, братьями, сестрами и супругами.

Вопрос 3. *Изменился ли способ оценивания ваших клиентов?*

Несколько человек отметили, что их отношение к клиентам стало более нейтральным. Другие сказали, что их подход к сбору информации о предшествующих поколениях семей своих клиентов стал более системным. Некоторые стали восприимчивы к наличию эмоционального разрыва в семьях клиентов.

Вопрос 4. *Изменилось ли что-нибудь в вашей манере проведения клинической практики?*

Треть участников сообщили, что они собирают информацию более систематично и вдумчиво, используя семейную диаграмму. Часть обратили внимание на то, как они общаются с клиентами. Некоторые стали внимательнее относиться к тем членам семьи, чья роль была более значительной. Другие обнаружили, что теория Боуэна дает им схему для работы с некоторыми членами семей, а не со всей семьей в целом.

Вопрос 5. *Какие основные положения теории Боуэна оказались для вас самыми полезными?*

Большинство участников перечислили несколько положений. Наиболее часто упоминались эмоциональный разрыв, эмоциональный треугольник и дифференциация Я. Были также названы семейная проекция, процесс социализации, слияние, сиблинговая позиция, процесс межпоколенческой передачи, эмоциональный процесс в ядерной семье и передача тревоги.

Вопрос 6. *Какие положения теории Боуэна были самыми трудными для вашего понимания и усвоения?*

Один человек считает, что они все являются трудными из-за их сложности. Приходится много думать над каждым из них. Почти 50 % участников заявили, что самым сложным

является дифференциация: «Это загадка»; «Ее сложно понять теоретически и распознать практически»; «Не совсем ясно, как использовать это понятие с клиентами»; «Мне сложно определить точный уровень дифференциации и измерить его». Двое отметили, что понятие «процесс дифференциации» слишком поверхностно и недоработано.

Вопросы 7 и 8. *Какие аспекты семинара были самыми интересными для вас?. Какие аспекты были наименее интересными?*

Большинство отметили, что для них представляли интерес все аспекты семинара, особенно интервью, чтение, групповые обсуждения и доклады о конкретных случаях. 28 % посчитали, что лекции были менее интересными, чем остальная часть программы. Несколько человек сказали, что материал лекций повторял материал для чтения. 17 % считали чтение бесполезным, потому что материалы они получали нерегулярно, списка литературы не было и поэтому они не могли читать дополнительно. 17 % сочли, что групповые встречи были не очень интересными.

Вопрос 9. *Как бы вы описали ваши взаимоотношения с руководителями семинаров, помогли ли они изучать теорию Боуэна?*

Вопрос был не очень хорошо сформулирован; соответственно и ответы были не очень понятными. Несколько человек ответили, что им хотелось бы большего контакта и более активного руководства клинической практикой со стороны руководителей семинара. Некоторые остановились на стиле обучения, который отличался от того, к которому они привыкли. Большинство считали, что теория излагалась ясно и понятно, а руководители были доступными и открытыми, относились к участникам семинара с уважением.

Вопрос 10. *Каковы положительные и отрицательные аспекты дистанционного обучения; как они влияли на ваше обучение? Как вы относились к наличию и качеству перевода?*

Только один человек заявил, что перевод создавал трудности. Остальные считали, что он им не мешал, хотя некоторые отметили, что он замедлял передачу содержания лекций. Многие обратили внимание на то, что дистанционность, как во времени, так и в пространстве, давала им больше времени на обдумывание материала и позволяла быть более независимыми в процессе обучения. Один человек написал, что «дистанционное обучение дало возможность усваивать материал в собственном ритме». Другой участник отметил: «Дистанционное обучение требует большей организованности и инициативы. Мне не всегда удавалось быть организованным, но когда такое происходило, я считал это достижением». Другой участник написал, что «такое обучение требует большей зрелости и независимости в обучении».

Отрицательными аспектами программы было то, что двухдневные семинары пролетали очень быстро, не было достаточной обратной связи по поводу письменных работ, отсутствовал полноценный контроль со стороны руководителей семинара, было мало клинического анализа, а шестимесячные перерывы между семинарами были слишком длинными.

Этот краткий обзор ответов на вопросы не вполне отражает ту вдумчивость и тщательность, с которой участники давали ответы. Многие из них потратили достаточное количество времени на обдумывание вопроса о значении семинара, а затем очень подробно ответили на вопросы, за что мы им очень благодарны.

## Обсуждение

В декабре 2001 г., через два месяца после окончания семинара, всем участникам было предложено собраться и обсудить впечатления о двухгодичных курсах по теории семейных

систем Боуэна. На встрече присутствовали тринадцать участников. Для обсуждения организаторы предложили пять тем:

1. Использование подхода Боуэна с учетом культурных особенностей России.
2. Личные впечатления от «взрослой» модели<sup>2</sup> обучения теории Боуэна.
3. В чем эта теория показалась вам наиболее интересной и что конкретно произвело на вас наиболее глубокое впечатление?
4. Место теории Боуэна среди других системных подходов.
5. Перспективы использования теории Боуэна в России.

Самыми интересными вопросами для группы были первый и пятый, но несколько участников рассуждали о теории в целом и о тех ее понятиях, которые оказали на них наибольшее влияние. Мы включили в эту главу отрывки из дискуссии для того, чтобы продемонстрировать, насколько серьезно участники отнеслись к семинару.

*Эдуард Бурчаганов:*

Эта теория дает возможность понять процессы, происходящие не только в семье, но и в больших социальных системах. Самым интересным было то, что особенности функционирования в семье переносятся на функционирование других социальных систем. Мне эта теория представляется своего рода алгеброй эмоциональной системы...

Впечатляет и то, что теория была изложена семейной парой, которая постаралась преодолеть свои конфликты, проанализировала треугольники друг с другом и со своими детьми. Теория была представлена не как абстрактная, а как основанная на жизни и опыте преподавателей.

Их пример вдохновил организаторов, которые также представили для обсуждения и анализа свои семейные диаграммы, что послужило дополнительным стимулом для остальных участников.

*Гражина Будинайте:*

Самое сильное впечатление на меня произвело то, что понятие дифференциации связано со способностью уменьшать свою собственную тревогу. Многие проблемы в семьях возникают из-за неспособности уменьшить тревогу. На самых низких уровнях дифференциации тревога проявляется в нескольких вариантах: конфликты, дисфункция одного из супругов, и – самое главное – проекция на ребенка...

Поскольку я изучала теорию Боуэна в рамках общего курса теории семьи, у меня сложилось впечатление, что если эту теорию включить в программу института, она будет основой системного понимания, которое облегчит изучение других вопросов.

*Ольга Борисовская:*

Я согласна с Гражиной... Теория Боуэна помогает избегать автоматических реакций в клинической работе. Этот подход прекрасно помогает нормализовать обстановку в семье. С его помощью легко уловить эмоциональное напряжение клиента, показать, что он не единственный, что его семейный опыт имеет универсальный характер. В этой ситуации для демонстрации универсальности проблем очень полезно определить треугольники.

*Марина Хазанова:*

---

<sup>2</sup> «Взрослая» модель обучения – термин, использовавшийся К. Бейкер и П. Тайтельманом. Имеется в виду, что обучающиеся занимаются без принуждения и контроля, руководствуясь соображениями пользы, для своего профессионального роста.

Я сконцентрировалась на понятии эмоционального разрыва, которое помогает осознать причины возникновения эмоциональных проблем. Это дает возможность каждому человеку принять решение о том, как относиться к семейным трудностям. Эта тема имеет особое значение в России, где типична такая мысль: «Ах, ты согрешил, я тебе покажу, я отдалюсь от тебя и подвергну тебя остракизму».

(В течение всей дискуссии участники проявили большой интерес к возможности распространения теории Боуэна в России. Им было интересно, совместима ли эта теория с русской культурой.)

*Инна Хамитова:*

До недавнего времени в России особо признавался психодинамический подход. Исторически он считался более серьезным. Он оказывал огромное влияние на терапевтов и клиентов. В отличие от Запада, где системный подход стал классическим, в России он считается слишком «авангардным». Теория Боуэна находится на пересечении психоанализа и теории систем. Теория семьи как системы объединяет два глобальных подхода: психодинамический и системный.

*Наталья Манухина:*

Кроме проведения консультаций, я работаю в больнице в качестве психолога. Жаль, что та информация о теории Боуэна, которой владеют коллеги из Америки, неизвестна в России. Работая в больнице, я вижу, что самые серьезные заболевания коренятся в семейных проблемах, которые возникают не только в данной семье, но идут от семьи родителей или семей бабушек и дедушек. Теория Боуэна и ее клинический подход очень эффективны при работе с соматически больными пациентами. Жизнь пациентов улучшается, если они анализируют свои взаимоотношения с ближайшими родственниками.

*Татьяна Дергачева:*

Самое большое влияние теория Боуэна оказывает на тех, кто болен физически. Люди начинают болеть астмой или другими болезнями из-за семейных конфликтов и частично — из-за эмоциональных связей.

*Елена Вроно:*

Ситуация в России не похожа на ситуацию в Америке. Российская история полна стольких катаклизмов, что люди не знают, где их корни, и не интересуются ими. Первое поколение американцев добровольно порвало связи со своими корнями, переехав в Новый Свет, но в последующие 200 лет они могли свободно выбирать, где жить, и переезд был их собственным выбором. Их не отрывали от корней, как в России. В течение 140 лет на территории США не было войн. Это создает большое различие между нашими цивилизациями. Для нас требование Боуэна создать семейную диаграмму из трех поколений трудно выполнимо.

*Марина Хазанова:*

Я полагаю, что подход Боуэна в условиях России важен в тех ситуациях, когда есть сознательный разрыв между членами семьи, большая протяженность этого разрыва и утверждение, что он необходим. В таких ситуациях иногда можно преодолеть разрыв во втором или третьем поколении или на другом уровне...

*Ольга Троицкая:*

Даже в контексте тех исторических различий, о которых было сказано, теория Боуэна нужна в России, так как она дает возможность вдумчиво и спокойно исследовать семейные

отношения и семейные травмы, что в принципе достаточно сложно для нашей ментальности. В России реакции людей отличаются большой эмоциональностью, особенно по вопросам, касающимся нашего прошлого. Поэтому спокойный аналитический подход к семейным проблемам не только помогает клиентам обрести внутреннее спокойствие; они начинают смотреть на вещи более объективно, что дает возможность увидеть картину в целом и найти пути выхода из трудностей.

Драма нашего прошлого экстраполируется и подчеркивает разрыв в наших семейных диаграммах. С помощью других методов семейной терапии мы можем работать с мифами клиентов, тогда как теория Боуэна уделяет большое внимание анализу реальных фактов, реальных биографий членов семей. В то же время, используя подход Боуэна, клиенты имеют возможность изменить свои взаимоотношения с предыдущими поколениями, изучая реальную ситуацию в семье и связывая ее с текущими проблемами.

*Ольга Борисовская:*

В использовании методов психотерапии в России существует еще одна трудность. Люди не идут к психотерапевту со своими проблемами. В России нет такой традиции. Мы, русские, не идем поговорить о себе с кем-то другим, потому что не уверены, что нас выслушают. Метод Боуэна важен, так как терапевт готов слушать, проявляет заинтересованность, дает клиенту возможность рассказать свою историю и выделяет эмоциональные ценности и характеристики из этого процесса. Это имеет огромное терапевтическое значение.

*Эдуард Бурчаганов:*

В нашей стране психотерапевт исторически воспринимался как человек с особыми личностными качествами, которых нет у пациента, а процесс психотерапии – как некое таинство. В своей теории Боуэн раскрывает психотерапию по-новому, как сферу услуг, где пациент и терапевт – обыкновенные люди и равные партнеры. Просто терапевт больше знает и умеет это знание до пациента донести. Т. е. знания и навыки, позволяющие оказывать психологическую помощь другим людям, можно передавать от одного другому. Я уверен, что знакомство с этим подходом обязательно внесет свежую струю в повседневную практику многих российских специалистов. Учитывая, что эта теория применима не только к семье, но и к организации и обществу, она обязательно станет популярной в России.

*Татьяна Юдеева:*

...С помощью теории Боуэна всегда можно помочь пациенту найти неиспользованные возможности, которые существуют в каждой семье, дать надежду на то, что найдутся правильные решения. Мне кажется, что метод Боуэна может оказаться полезным в практике психотерапевтов.

Мне очень понравилось работать над моей семейной диаграммой, потому что это давало возможность изменить собственное поведение и помогало найти что-нибудь неожиданное и новое в себе и в истории своей семьи. Таким образом, психотерапевт может пополнить свое образование и открыть горизонты для своего собственного роста.

*Наталья Манухина:*

Я отметила, как полезен был семинар, особенно работа с семейными диаграммами моих коллег, которые обсуждались в большой аудитории. Мы хотим предложить группе студентов, изучающих теорию семейных систем, сделать то же самое. Правила группы по установлению четких границ и по осознанию разницы работы с коллегами и с клиентами помогли в клинической практике. Эта работа показала, что для некоторых из наших студен-

тов было бы полезно иметь личного наставника и что для начинающего терапевта работа со своей собственной семьей не очень проста.

(Большинство участников дискуссии, уже опробовавших этот метод на практике, говорили о том, насколько полезной оказалась для них эта теория.)

*Ольга Троцкая:*

Этот метод также очень эффективен для индивидуальных бизнес-консультаций. Использование понятий теории Боуэна значительно облегчает анализ и способствует нормализации ситуаций, возникающих на работе. Интересно работать с клиентом, у которого очень жесткий и практический стиль мышления. Такой человек быстро схватывает эти понятия, интернализирует этот опыт и начинает ориентироваться и действовать в рамках этих категорий.

*Елена Вроно:*

В клинической практике я часто вижу, что симптомы, наблюдаемые у ребенка, являются показателями напряжения между родителями. Это трудно объяснить советским и постсоветским клиентам. Мне сложно объяснить им, что я собираюсь направить их к семейному психологу или психотерапевту. Для них это означает, что я не хочу им помочь.

*Ольга Борисовская:*

Я согласна с Еленой в том, как трудно объяснить родителям, что часто проблема их ребенка является не его проблемой, а проблемой родителей. Но, в отличие от Елены Вроно, я не говорю родителям, что существует другой способ работы, который требует другого специалиста. Обращаясь к семье и даже приглашая родителей прийти на занятие без ребенка, я всегда подчеркиваю, что мы работаем над проблемами ребенка через привлечение более широкой системы взаимоотношений.

*Мария Яценко:*

Подход Боуэна незаменим при работе терапевта с семьей, потому что дает возможность работать с одним человеком. Это приводит к сбору и анализу фактов из истории нескольких поколений семьи с помощью одного члена этой семьи – клиента. Мне такая модель кажется исключительно продуктивной.

Она позволяет моментально преодолеть несколько видов сопротивления. Глубокий, многослойный анализ ситуации в семье требует следующих действий: необходимо писать письма, встречаться, преодолевать давние глубокие разрывы во взаимоотношениях. Но первоначальное сопротивление, возникающее у клиентов, постепенно пропадает после того, как у них возникает понимание и начинается собственный анализ. Как только я осознала, что в моей собственной семье есть определенные люди, которые по разным причинам были исключены из круга близких ко мне людей (разрыв), я стала понимать, что связь необходимо восстановить. Я поняла, что существует скрытый процесс, направленный на сохранение разрыва, частью которого я являюсь. Эти люди начинали звонить и общаться со мной. То же самое может произойти в нашей работе с клиентами, которые вначале говорят, например, что они даже знать ничего не хотят о своем отце. Позже они соглашаются встретиться и поговорить с ним, и такие контакты продолжаются.

*Ольга Троцкая:*

Распространение теории Боуэна вселяет надежду. В соответствии с подходом теории Боуэна к большим и малым системам, как только будет издана и начнет распространяться книга с изложением этой теории, на ее основе будут создаваться другие большие системы.

Это означает, как и предсказывал сам Боуэн, развитие и распространение его теории. Из его теории следует, что время играет очень важную роль. Самое главное, с его точки зрения, это то, что оно движется, а не блокируется или задерживается. Но мне кажется, что в то же самое время появление теории Боуэна (не техник, а самой теории) дает нам несколько иной взгляд на мир в целом и на возможности человека...

*Марина Хазанова:*

У меня такое впечатление, что все наши комментарии и обсуждение касаются не возможности приспособить теорию Боуэна к российской реальности, а того, сможем ли мы приспособить ее к нашим собственным занятиям психотерапией.

*Елена Вроно:*

После прочтения книги мы берем на себя ответственность за ее распространение. А это означает, что, несмотря на наши противоположные мнения и наш клинический опыт, мы все сочли теорию Боуэна мудрой, достойной и подходящей для того, чтобы распространять и использовать ее в нашей стране. С моей точки зрения, она исключительно важна для внутреннего системного взгляда на различные взаимосвязанные области и в сфере чистой практики во вспомогательных областях.

## **Выводы**

Проведение московского семинара по теории Боуэна имело много положительных аспектов, хотя были и трудности, связанные с трактовкой некоторых положений этой теории. Мы подготовили и скомпоновали материал, чтобы представить его в течение двухлетнего периода группе мотивированных специалистов из другой части света. Нам удалось организовать преемственность содержания наших докладов, а также создать учебную атмосферу, которая, как мы надеялись, способствовала повышению уровня дифференциации студентов. Идея «взрослой» модели была основана на предположении, что участники, будучи зрелыми людьми, отнесутся к занятиям ответственно.

В общем это предположение подтвердилось. Участники посещали семинар регулярно, а выполненные ими письменные задания, как и доклады об их собственной семье и клинической практике, были вдумчивыми и глубокими. Хотя один участник дискуссионной группы заявил, что у русских нет доступа к информации об их собственных семьях из-за большого количества трагических событий, которыми изобилует российская история, на нас произвели большое впечатление тщательно выполненные семейные диаграммы трех и более поколений. Некоторые люди ничего не знают о своих предках, другие знают о них очень много, и самая большая группа имеет средний объем информации о своей семье. Это не зависит от того, насколько та или иная семья была травмирована войнами и репрессиями.

Обсуждения в группах сначала проходили медленно, возможно, из-за того, что учебная модель была непривычной, менее формальной, чем та, к которой привыкли участники. К концу семинара почти все активно участвовали в обсуждении теории и ее значения лично для них и для их профессиональной практики.

Перевод материалов для чтения также представлял некоторые трудности. Для профессионального перевода материалов не было ни времени, ни финансов. Поэтому многие участники получали только краткий пересказ, а не полное изложение того материала, который был рекомендован для чтения. Их начальное понимание теории основывалось на этих кратких пересказах, хотя со временем они были дополнены нашими лекциями и обсуждениями. В будущем профессионально переведенные главы, включенные в эту книгу, обеспечат более высокое качество материала для тех, кто захочет изучать теорию Боуэна.

Нам был интересен тот факт, что при обсуждении семинара в декабре 2001 г. участники продолжали спорить, важна ли теория Боуэна для России. На протяжении всего семинара мы рассматривали эту теорию как универсальную, основанную на законах функционирования природных систем и биологии. Хотя она объясняет особенности человеческого поведения и системы взаимоотношений, многие ее положения и схемы можно применять к поведению таких общественных млекопитающих, как приматы, дельфины и слоны. Эмоциональные процессы и тревога, описанные Боуэном, наблюдаются во всем животном царстве.

Культурные особенности и различный исторический опыт человеческих популяций имеют огромное значение для понимания специфики человеческих систем. Но такие явления, описываемые теорией Боуэна, как треугольники, разрыв, проекция и дифференциация Я, можно наблюдать у представителей всех народов. На первый взгляд, они несколько отличаются друг от друга, но на глубинном уровне эмоционально сходны. Нам жаль, если мы недостаточно четко это выразили, поскольку участники продолжали сомневаться в успешности применения теории Боуэна в России. Мы считаем, что она применима к любым человеческим сообществам.

Универсальность теории можно показать на примере понятия разрыва. Это понятие описывает различную дистанцию или близость, которая сохраняется у детей с их родителями, когда они становятся взрослыми и заводят свои собственные семьи. Существует большое разнообразие культурных различий в том, как проявляется разрыв. В США юноша или девушка, находящиеся в состоянии тревоги и крайней степени разрыва, могут переехать из Нью-Йорка, где живут их родители, например, в Калифорнию, и изредка им звонить. В России эмоционально дистантный или «отрезанный» молодой человек может продолжать жить с родителями, но при этом он будет очень редко делиться с ними своими переживаниями и мыслями. Длительный эмоциональный разрыв в нескольких поколениях обычно приводит к образованию эмоциональных, социальных или физических симптомов у некоторых представителей последующих поколений. В разных культурах эти симптомы могут оказаться различными, но все они связаны с разрывом как способом управления тревогой в семьях.

Понятие дифференциации Я было самым трудным для понимания, что типично для всех изучающих теорию Боуэна. Многие участники отмечали, что это тайна, что уровень дифференциации очень трудно измерить. Боуэн вывел это понятие из идеи о дифференциации клеток в биологии; оно включает как отдельность/автономию, так и связь/кооперацию близко связанных между собой единиц. В самом общем смысле понятие дифференциации означает способность индивида определять свои собственные мысли и чувства в контексте близких, эмоционально напряженных взаимоотношений. Дифференциация Я также показывает способность индивида быть одновременно отдельно и вместе. Это мера эмоциональной зрелости, которая отражает способность человека вести себя ответственно, находясь в самых близких взаимоотношениях. Все другие понятия теории Боуэна связаны друг с другом через понятие дифференциации Я, поскольку оно определяет человеческое поведение. Теоретически это понятие должно быть применимо ко всем культурам и ко всем людям как биологическому виду.

Однако некоторые аспекты обсуждения Боуэном этого понятия могут ввести в заблуждение. Он предложил шкалу дифференциации от нуля до ста, которая была скорее теоретическим конструктом для описания огромного диапазона различий в поведении человека, чем инструментом измерения. Боуэн не помещал отдельных людей или семьи на какие-то точки шкалы; вместо этого он описал общие черты поведения, характерного для каждой из четырех четвертей шкалы. Например, те, кто попадали в нижнюю четверть шкалы дифференциации (0-25), вели себя более тревожно и характеризовались большим слиянием в самых близких взаимоотношениях. Те же, кто попадал в верхнюю четверть (75-100), действовали

с сильным чувством «индивидуальности», или автономии, и наименьшей тревогой в самых близких взаимоотношениях.

Боуэн также описал различие между «базовым» уровнем дифференциации индивида, который можно оценить, только изучив весь жизненный путь, и «функциональным» уровнем дифференциации индивида, показывающим, как он вел себя или приспособлялся в данный момент в процессе близких взаимоотношений.

Для того чтобы понять это положение теории Боуэна, необходимо на протяжении многих лет читать специальную литературу, анализировать и заниматься самонаблюдением, но даже в этом случае клиническая оценка дифференциации часто бывает описательной и субъективной. Поэтому неудивительно, что российским участникам было трудно понять и начать использовать это положение в клинической практике.

Настоящее понимание теории Боуэна приходит, когда мы начинаем применять ее к своей собственной семье и наблюдать за самим собой и своими действиями внутри семьи. Это та семья, которую мы знаем лучше всего. Внутри этой семьи мы вступаем во взаимоотношения, в которых мы наиболее тревожны и реактивны. Когда мы начинаем разбираться в наших собственных проблемах и тревогах, в близких семейных взаимоотношениях, тогда мы понимаем и наших клиентов. Мы можем научить наших клиентов быть объективными настолько, насколько нам самим это удалось.

Можно подумать, что когда человек формировался и жил в репрессивном, тоталитарном обществе (как все наши российские участники при советском режиме), он не захочет обсуждать со своими коллегами самые сокровенные семейные взаимоотношения. Мы наблюдали большой диапазон реакций, когда просили участников работать со своими собственными семьями. Многие участники глубоко изучали свои семейные взаимоотношения, другие же делали это частично или совсем не делали. Мы полагаем, что решение работать или не работать со своими собственными предками определялось в большей степени уровнем дифференциации индивида, а не традиционным недоверием. Однако у нас нет способа это проверить.

В результате проведения семинара сорок российских психологов и консультантов за два года получили общее представление о теории Боуэна. Восемь говорящих по-английски участников продолжают обучение по дистанционной программе, организованной в Питтсбурге. Эта книга содержит подборку основополагающих теоретических и клинических статей Боуэна и его наиболее ярких последователей, что должно обеспечить знакомство с этой теорией широкого круга российских читателей. Мы надеемся, что она будет способствовать поддержанию интереса к теории Боуэна в России.

## Вопросы теории

### Эмоциональная система Майкл Керр, Мюррей Боуэн

Концепция эмоциональной системы – одна из самых важных в теории семейных систем. Она не только предлагает радикально новое понимание человеческой семьи, но и расширяет наши знания об эволюционных процессах, происходящих в природе. По значимости и возможным последствиям эту концепцию можно сравнить с дарвиновской теорией эволюции. Лорен Айзли суммирует вклад идей Дарвина следующим образом: «Теория Дарвина нанесла человечеству один из самых страшных ударов – продемонстрировала физическую близость человека к миру низших животных» (Eiseley, 1957, p. 157).

Дарвин показал физическую связь между человеком и низшими формами жизни. Боуэновская теория эмоциональной системы создала основу для прослеживания связей между поведением человека и животных. Нам предстоит узнать еще очень много об эмоциональной системе, но пока идет процесс накопления знаний, концепция Боуэна служит важнейшей теоретической базой для научного понимания поведения человека и животных.

Поскольку наше знание о живых системах ограничено, мы можем дать пока только достаточно общее определение эмоциональной системы. В соответствии с концепцией Боуэна все формы жизни являются системами. Такие системы позволяют организму получать информацию (изнутри и из окружающей среды), интегрировать новое знание и выстраивать на его основе свое поведение. В эмоциональную систему входят механизмы, участвующие в процессах поиска и добывания еды, размножения и выращивания потомства, защиты от врагов и в других социальных взаимодействиях. В нее включены разнообразные реакции – от инстинктивных до тех, в которых смешаны автоматические действия и приобретенные навыки. Реакции организма, которыми управляет эмоциональная система, иногда обслуживают собственные интересы, а иногда – интересы группы.

В связи с тем что определение эмоциональной системы включает все механизмы, которые организм использует в процессе жизнедеятельности, эта концепция может показаться слишком глобальной, чтобы служить практическим нуждам. Это все равно, что сказать: автомобиль – это «автомеханическая система», и эта система включает все, что делает автомобиль автомобилем. Несмотря на то, что определение эмоциональной системы является чересчур общим, оно служит нескольким важным целям.

*Во-первых*, это понятие, являющееся краеугольным камнем теории семейных систем, постулирует, что все формы жизни управляются одними и теми же фундаментальными «жизненными силами»<sup>1</sup>. Благодаря эмоциональной системе поведение человека по большей части управляется процессами, возникшими у живых существ на ранней стадии эволюции, до развития коры головного мозга. В то время как люди стараются обосновывать свои действия, другие животные просто действуют, не обременяя себя поисками причин своих поступков.

На протяжении веков люди стремились понравиться друг другу, женились, воспроизводили себе подобных, воспитывали их, боролись, воевали, спасались бегством, молились и т. д. Они создавали браки во имя «любви», боролись во имя «идеала», помогали друг другу во имя<sup>3</sup> «добродетели» и воспитывали детей, потому что принимали на себя «ответственность»

---

<sup>3</sup> Выражение «жизненные силы» относится к тем процессам, которые побуждают траву – расти, медведей – впадать в

за их будущее. Наблюдая за поведением животных в природе, можно прийти к выводу, что все эти формы активности не требуют специальных моральных оснований для своего осуществления. Этот взгляд не отрицает влияния высших мозговых центров на поведение человека; он лишь подчеркивает важность того, что для определенных форм поведения высшая мозговая активность не имеет значения.

*Во-вторых*, концепция эмоциональной системы описывает способ мышления, который может объединить современные разрозненные знания о биологических процессах. Отсутствие системного подхода, общего взгляда проявляется в постоянных теоретических спорах в медицине и биологии, например, о том, какие причины – психические или соматические – лежат в основе заболеваний, или о том, что важнее – наследственность или воспитание. Это также определяет нашу неспособность понять причины возникновения патологических процессов. Иммунологи, эндокринологи, вирусологи, генетики и другие специалисты пока только описывают патологические процессы в тех системах, которые они изучают, но не могут объяснить ни сами процессы, ни механизмы, которые ими управляют. Концепция эмоциональной системы вполне способна объединить эти знания и предложить единое объяснение для большого числа наблюдаемых явлений. Потенциал этой концепции заключается именно в предположении, что все физиологические системы организма являются элементами одной большой системы, регулируемой по единым принципам. Предполагается, что эти управляющие принципы родственны тем, что существуют во всех природных системах.

Если человека рассматривать как эмоциональную систему, это может расширить наше понимание такой клинической проблемы, как рак: возможно, причина этой болезни состоит в нарушении баланса этой эмоциональной системы.

Такой вариант объяснения ракового заболевания значительно отличается от установок большинства исследователей рака, сфокусированных на процессах, происходящих внутри раковой клетки. Вопрос в общем виде формулируется примерно так: «Что же произошло с этой клеткой, после чего она стала вести себя ненормальным образом?» Исследование, основанное на предположении, что рак вызывается нарушением внутри клетки, может в конце концов дать адекватное объяснение этого заболевания. С другой стороны, адекватное объяснение может быть основано на представлении о человеческом теле как некоей биологической целостности, например, как колонии клеток. Тогда рак будет отражать нарушение этого целого. Нарушение, происшедшее внутри клетки, будет отражением нарушения большой системы, частью которой является орган, пораженный раком.

Такое объяснение возникновения ракового заболевания, по общему признанию, достаточно спекулятивно. Исследования семьи выявили несколько важных принципов, которые управляют эмоциональной системой семьи. Однако мало известно о тех принципах, которые могут управлять системами отдельного организма. Предлагая концепцию эмоциональных систем для объяснения жизнедеятельности индивида, мы хотим лишь указать возможное направление будущих исследований. Можно предположить, что коль скоро существуют системные принципы, рассматривающие семью как целое, то, очевидно, аналогичные принципы применимы и в рамках целостного подхода к индивиду.

*В-третьих*, цель концепции эмоциональной системы заключается в том, что она легко может быть выведена за рамки индивида и расширена до рассмотрения системы отношений. Это важно, так как, хотя анатомически и физиологически эмоциональность ограничена физическими границами отдельного организма, многое в эмоциональном функционировании определяется взаимоотношениями с другими организмами и окружающей средой. Действительно, функционирование индивида часто не может быть понято вне контекста его отношений с группой.

Примером эмоциональных межличностных отношений служат отношения внутри семьи. В природе существует много других примеров, но прежде чем мы будем обсуждать эти случаи и их теоретическую основу, вернемся к вопросу о соотношении эмоциональной системы и двух других важных систем, а именно систем чувств и интеллекта.

## **Системы эмоций, чувств и интеллекта**

В свете теории семейных систем функционирование и поведение человека во многом зависит от взаимодействия систем чувств и интеллекта с эмоциональной системой. С терминами «эмоция» и «чувство» часто возникает путаница, поскольку в обычной жизни они нередко используются как взаимозаменяемые. Если не различать эмоцию и чувство, то сложно применить термин «эмоциональность» ко всем живым существам. Уравнивание эмоции и чувства отражено в таком утверждении: «Птицы, рыбы и насекомые не имеют эмоций». Тот, кто говорит подобное, обычно имеет в виду, что низшие животные не имеют чувств. Для большинства видов, возможно, это и правильно. Системная теория, тем не менее, разделяет эмоции и чувства, что позволяет использовать термин «эмоциональный» применительно ко всем живым существам.

Примером эмоционально детерминированного поведения низших животных может служить деятельность высоко организованных муравьев из касты солдат, решительно защищающих колонию от незваных гостей. Муравьи не обдумывают значения своих действий, не имеют националистических чувств, они просто действуют. Другой пример эмоциональной реакции низших животных – обнажение зубов у самца бабуина при встрече с незнакомцем. Непроизвольный поворот растений, полет мотылька к свету – также примеры эмоционального ответа.

Более сложную эмоциональную реакцию можно наблюдать у молодого дельфина, который, устав от слишком большого давления со стороны своего тренера, уединяется и отказывается от еды. Когда похожие реакции демонстрирует человек, причина его ухода и отказа от еды трактуется как внутренний психологический конфликт. В случае с дельфином легче увидеть, что, кроме психологических, есть еще биологические и эмоциональные причины такого поведения. Может быть, распознать биологическую компоненту в поведении дельфина проще хотя бы потому, что мы не можем узнать у дельфина, почему же он не ест. Когда мы спрашиваем человека о мотивах его действий и поступков, мы ожидаем психологического объяснения, но, сфокусировавшись на психологических причинах, легко забыть, что люди, как и муравьи-солдаты, демонстрируют множество поведенческих реакций, в основе которых лежат процессы, имеющие более глубокие (или более древние, с точки зрения эволюции) корни, чем мышление и чувство.

Система чувств и интеллектуальная система – это недавнее «приобретение» в эволюционном развитии животных, которое и привело к появлению *Homo sapiens*. Когда эти системы были присоединены к имеющимся и/или развились в процессе эволюции человека, они не заменили собой (или лишь отчасти заменили) функции эмоциональной системы. Эмоциональная система продолжала оказывать решающее влияние на поведение людей, а новые системы лишь дополняли ее.

*Система чувств*, несомненно, очень сильно влияет на человеческое поведение. Фактически чувства оказывают на просоциальное поведение большее влияние, чем мышление. Люди познают свои чувства на собственном опыте. Эмоции в отличие от чувств не ощущаются. Влияние эмоций проявляется в том, *что* делают или не делают в заданной ситуации люди и другие организмы. Чувства проявляют себя как интеллектуальное или когнитивное осознание наиболее поверхностных моментов эмоциональной системы. Люди чувствуют вину, стыд, неодобрение, злость, возбуждение, ревность, экстаз, симпатию, отвержение и

т. д. Многие животные часто действуют так, *как будто* они испытывают похожие чувства, но имеется лишь очень немного свидетельств того, что некоторые из них на это способны. Они просто реагируют эмоционально. Есть и такое предположение, что люди тоже реагируют эмоционально, но на высшем уровне у них есть слой чувств. То, что мы сознаем, является чувством, но в реакции человека есть и много другого.

*Интеллектуальная система* относится к той части нервной системы, которая является совсем недавним достижением эволюции и относится к «думающему мозгу». В эту систему включена человеческая способность – знать и понимать. Это то, что делает человека уникальной формой жизни. В ряду всех живых существ человек уникален именно из-за своей способности знать, понимать и передавать сложные идеи. Нет никаких достоверных данных о том, что по мыслительной способности к человеку, который может наблюдать природные процессы и обобщать свои наблюдения, приблизился какой-либо другой вид живых существ.

Однако есть важное различие между процессом мышления, на который не влияют эмоции и чувства, и мышлением, которое подверглось этому влиянию. Ясно, что большую часть времени человеческий интеллект «обслуживает» эмоциональные процессы и чувства. Если кто-то воспринимает реальность неадекватно, или кто-то идет на убийство, или группа людей оправдывает свои желания контролировать других с помощью политики и религии, интеллект ищет и находит оправдание этим чувствам, желаниям и эмоциям.

Природа нейтральна. В ней нет истинного и ложного, хорошего и плохого. Природа – это просто процесс взаимосвязанных событий. Но человеческая субъективность и система чувств «пристрастны» по отношению к тем или иным событиям и таким образом навязывают свои законы природе. Даже когда нам кажется, что мы совершенно объективны, разум находится под влиянием эмоций и чувств; наша точка зрения питается страстями, эгоизмом, догматизмом, ощущением собственной правоты. Если человеку свойственно биполярное мышление (хорошее – плохое, черное – белое), он не может адекватно воспринимать процессы, происходящие в природе и в нем самом. Человеческий интеллект способен оценивать и наблюдать природу объективно, но он очень легко теряет эту объективность. И хотя теоретически всегда есть возможность объективно оценить происходящее, эта возможность постоянно подавляется эмоциями и чувствами.

Когда люди реагируют эмоционально на внешние или внутренние стимулы, эти реакции могут проявляться на разных уровнях – на уровне эмоций, чувств и интеллекта<sup>4</sup>. На интеллектуальном уровне это проявляется в мышлении, которое находится под сильным влиянием эмоций и чувств (субъективность). Хотя чувственное реагирование проявляется наиболее наглядным образом и наиболее подходит к категории «автоматического», управляемое эмоциями мышление также может быть автоматическим и также может влиять на поведение. Ценности, убеждения, принципы, в своих проявлениях часто напоминающие «коленный рефлекс», являются примерами автоматических, эмоционально детерминированных реакций мышления. Если кто-то в ответ на чужую идею автоматически дискредитирует эту идею или самого человека, в этом проявляется субъективность реагирующего. Ответ может показаться рациональным, но управляется он прежде всего эмоцией или чувством.

Вот примеры проявления эмоциональной реакции индивида на неодобрение: уход (эмоциональный ответ, встречающийся во всех формах жизни); печаль (испытываемая только высшими формами жизни); ощущение своей неадекватности (несомненно, свойственное только человеку). Другие примеры эмоциональной реакции на неодобрение: агрессивное выражение лица (эмоция), злость (чувство), отстаивание собственных интересов с «правильной» точки зрения (интеллект).

---

<sup>4</sup> Выражение «реагировать эмоционально» подчеркивает включение физиологических компонентов эмоции наряду с поведенческими проявлениями.

Скорее всего, все три системы взаимно влияют друг на друга. Эмоциональная реакция может быть «спусковым крючком» для чувства, а чувство в свою очередь «запускает» мысли, которые окрашены этим чувством. Противоположный процесс также имеет место: субъективные соображения могут провоцировать чувства, а чувства – эмоциональную реакцию. Было бы неправильно считать, что какая-то из этих систем «лучше» других. Каждая из них выполняет важную функцию. Все они – продукт эволюции и продолжают эволюционировать.

Пока Боуэн развивал концепцию трех систем, построенную главным образом на клинических наблюдениях, исследователь мозга Пол Маклин (MacLean, 1976) создал очень похожую модель на базе нейроанатомических и нейро-психологических исследований. Суть концепции Маклина – представление о *триедином мозге*. Обсуждение роли мозга в мышлении, эмоциях и чувствах совершенно не означает, что мозг является органом эмоциональной системы. Предполагается, что эмоциональная система человека и человекообразных включает процессы, которые относятся ко всему организму, а не только к центральной нервной системе. То, что происходит в человеческом мозге, может отражать процессы, происходящие в теле, даже на клеточном уровне, а то, что происходит в человеческом теле, может отражать процессы, происходящие в мозге. Концепция эмоциональной системы стремится объединить все процессы, действующие в организме.

### ***Триединый мозг***

Основываясь на всестороннем сравнении мозга рептилий, низших и высших млекопитающих, Маклин заключил, что, хотя человеческий мозг существенно развился, он сохраняет родственные черты с мозгом рептилий, а также с мозгом ранних и современных млекопитающих. Эти базовые черты позволяют выделить три формации в человеческом мозге, которые радикально различаются по структуре и химическому составу. Эти три формации и составляют то, что Маклин назвал «триединым» мозгом.

Три формации мозга описаны Маклином как мозг рептилии (R-комплекс), мозг древних млекопитающих (лимбическая система), мозг современных млекопитающих (кора головного мозга). Эти формации мозга нельзя в точности соотносить с эмоциональной, чувственной и интеллектуальной системами, которые описывает теория семейных систем. Системы относятся к функциям и взаимоотношениям, а установить прямое однозначное соответствие между функциями, взаимоотношениями и анатомическими структурами не представляется возможным. Попытки несмотря ни на что установить такое соответствие часто приводят к редуционизму. Тем не менее можно проследить очевидные параллели между моделью трех формаций Маклина, с одной стороны, и теорией семейных систем – с другой.

С точки зрения эволюции, R-комплекс – старейшая из трех частей мозга. Этот комплекс анатомически локализуется в большом ганглии у основания переднего мозга. Нельзя недооценивать то влияние, которое оказывает R-комплекс на наше поведение. Ящерицы и другие рептилии демонстрируют сложные формы поведения, которые часто можно наблюдать и у млекопитающих, в том числе у человека. Эти поведенческие паттерны включают имитационное поведение (возможно, оно влияет на человеческое поведение гораздо сильнее, чем мы склонны считать); предрасположенность к определенному режиму и ритуалу (несомненно, это очень важный аспект человеческого поведения); замещающее поведение (поведение, не соответствующее данной ситуации и проявляющееся, когда животное находится под воздействием стресса); маскирующее поведение (Маклин напоминает, как Артур Бремер

изо дня в день постепенно подкрадывался к своей жертве, Джорджу Уоллесу<sup>5</sup>); тропизмы (положительные либо отрицательные реакции на появление живых или неживых объектов). Тропизмы частично совпадают с имитационным поведением, таким, например, как кратковременная причуда или увлечение модой. Проведя серию сложных экспериментов, Маклин показал, что *неврологическим базисом для такого рода поведения млекопитающих является R-комплекс*. Это открытие помогло установить структурную и поведенческую связь между рептилиями и млекопитающими.

Маклин выражает уверенность в том, что доказательство факта влияния R-комплекса на поведение млекопитающих опровергает общепринятую точку зрения на происхождение человеческого поведения, истоки которой следует искать в представлении Джона Локка (Locke, 1984) о «*tabula rasa*». Маклин пишет следующее:

«Принято считать, что человеческий мозг начал свое существование как “чистый лист”, на котором мог быть запечатлен любой опыт. Работа Павлова об условных рефлексах с его особым подчеркиванием роли “новой” коры головного мозга только укрепила эту точку зрения. Общепринято, что человеческое поведение, за исключением базовых биологических функций, строится и развивается посредством передачи знаний и традиций из поколения в поколение. Таким образом, акцент делается прежде всего на обучении и вербальной коммуникации... Хорошо, если все человеческое поведение является продуктом обучения, почему же, несмотря на весь наш интеллект и культурно обусловленное поведение, мы продолжаем вести себя и действовать примерно тем же самым образом, как и животные?» (МакКеап, 1978, p. 319).

Несмотря на то, что мозг рептилий хранит опыт предыдущих поколений, Маклин считает, что рептилии плохо подготовлены к действиям в новых условиях, поскольку их мозг обладает только рудиментарной корой. Когда эволюция привела к появлению первых млекопитающих, они обладали уже более сложной корой. Эта примитивная кора обеспечивала млекопитающим лучшие способности воспринимать окружающую среду и учиться выживать в ней. У всех существующих ныне млекопитающих эта примитивная кора найдена в лимбической зоне. В 1952 г. Маклин предложил термин «лимбическая система» для того, чтобы объединить воедино лимбический мозг и те структуры ствола мозга, с которыми он соединен напрямую. Маклин так описывает некоторые уникальные особенности лимбической системы:

«Лимбический мозг, благодаря связи с гипоталамусом, имеет гораздо большее влияние на висцеральные и эндокринные функции, чем новый мозг. Результаты клинических и экспериментальных исследований, проведенных за последние сорок лет, показывают, что лимбический мозг извлекает информацию об эмоциональных переживаниях, ответственных за поведение, необходимое для самосохранения и сохранения вида» (p. 326).

Лимбическая система имеет три отдела. Нервные клетки первого отдела – миндалины – участвуют в обеспечении пищедобывательного, агрессивного и оборонительного поведения. Клетки второго отдела, перегородки, задействованы в выполнении основных функций, обеспечивающих процесс воспроизводства. Искусственная стимуляция этой области вызывает сексуальное возбуждение и аффективное поведение. Третий отдел, расположен-

---

<sup>5</sup> Джордж Уоллес – политик, губернатор штата Алабама, известный своими расистскими высказываниями, автор лозунга «Сегрегация навсегда!» В 1962 г. после покушения, совершенного на него Артуром Бремером, оказался частично парализованным. – *Прим. пер.*

ный вокруг сосцевидных тел, обеспечивает выкармливание потомства и материнское поведение в целом. В мозге рептилий нет никакого аналога этому отделу (их родительское поведение вообще выражено очень слабо).

Лимбическая система выполняет также важные интегративные функции, одна из которых относится к способности испытывать и выражать эмоции. Вся гамма чувств – от страха к экстазу и к чувству вины – генерируется именно этой частью переднего мозга человека. Важную роль лимбической системы в генерации подобных чувств доказывают самоотчеты пациентов, переживших приступы психомоторной эпилепсии в результате раздражения лимбического мозга. Маклин пишет:

«Сильное волнение может также вызвать вспышку чувств типа “эврика”, сопровождающих любое открытие, или парящую в сознании уверенность в том, что ты обладаешь истинным, реальным и полезным знанием. Когда мы думаем о том, как оценить важность того или иного события или факта, ничто не может дать нам больше, чем понимание, что именно примитивная лимбическая система обладает способностью генерировать сильное чувство убежденности в правильности собственного видения проблемы независимо от того, истинное оно или ложное» (р. 331).

С появлением в процессе эволюции высших млекопитающих передний мозг резко увеличился, в основном за счет неокортекса. Этот неокортекс и стволые структуры мозга, с которыми он напрямую связан, были названы «мозгом новых млекопитающих». Маклин пишет:

«Неокортекс достиг высшей точки в человеческом мозге, в котором развился целый мегаполис нервных клеток, связанных с формированием символического языка и относящихся к нему функций чтения, письма и вычислительных операций. Мать изобретения, отец абстрактного мышления, неокортекс обеспечивает сохранение старых и порождение новых идей» (р. 332).

Неокортекс предназначен для ориентировки и принятия решений в ситуациях, которые возникают во внешнем мире, получает сигналы прежде всего от глаз, ушей и соматических рецепторов. Как бы ни был важен неокортекс, он не играет никакой существенной роли во многих аспектах социального функционирования животных, что стало ясно из ряда впечатляющих экспериментов. Один такой эксперимент был проведен в 1969 г. на крысах, у которых сразу же после рождения посредством специальных манипуляций остановили развитие неокортекса (Haddad, Rabe, Laqueur, 1969). Было установлено, что, *несмотря на его отсутствие, животные оказались способны спариваться, размножаться и ухаживать за своими детенышами. Более того, психологические тесты не выявили различий между подопытными крысами и их собратьями с полноценным неокортексом.* Маклин позже подтвердил результаты этих исследований на опытах с хомяками, у которых также было приостановлено развитие неокортекса. Эти животные *вели себя так, как и обычные хомяки в естественных условиях.*

Маклин провел другую интересную серию опытов на обезьянах, у которых были сохранены связи неокортекса с другими структурами, но большинство связей R-комплекса и лимбической системы были разрушены. В этом случае животные были способны передвигаться и питаться, они внешне не отличались от сородичей, но они *перестали вести себя как обезьяны.*

Работы Маклина ясно показывают, что на многие базовые аспекты поведения высших млекопитающих оказывает важное влияние та часть их мозга, которая является общей для

высших и низших млекопитающих и рептилий. Маклин подчеркивает, что эволюционное развитие неокортекса обеспечивает млекопитающим уникальные возможности:

«Тот факт, что основные формы встречающегося в природе поведения обеспечиваются старейшими эволюционными образованиями мозга, не умаляет важности неокортекса. Ни один факт из области неврологии не является более достоверным, чем то, что неокортекс необходим для обеспечения функций языка и речи и что только ему мы обязаны бесконечным разнообразием способов самовыражения» (р. 334).

Самая эволюционно молодая часть неокортекса – это лобные доли. В процессе эволюции от неандертальца к кроманьонцу человеческий лоб постепенно увеличивался по высоте. Лобные доли находятся непосредственно за высоким лбом. Хотя эта часть неокортекса почти никак не связана с интеллектуальными способностями, *зато она – и только она – отвечает за способность к самоконтролю и самосозерцанию*. Лобные доли обеспечивают также возможность заглядывать в будущее, планировать свои и чужие действия. Вероятно, именно неокортекс делает людей действительно непохожими друг на друга. Являемся ли мы единственными живыми существами, которые способны наблюдать за своими эмоциями, чувствами и субъективными состояниями, и, как следствие, единственными, кто способен в какой-то степени *модифицировать* влияние этих состояний на наши действия? Более того, действительно ли лобные доли позволяют нам различать объективную реальность и субъективные переживания?

Существует сложная взаимосвязь между R-комплексом, лимбической системой и корой головного мозга, которая прекрасно описана популяризатором науки писательницей Анной Розенфельд:

«Давайте возьмем простой пример – и позволим себе немного пофантазировать – поскольку мы и на самом деле не знаем абсолютно точно, какую роль каждый из трех отделов мозга играет в формировании сложного человеческого поведения. Каждый компонент нашего триединого мозга реагирует как-то по-особенному на одни и те же сенсорные стимулы. Например, если мы случайно встречаемся с нашей “старой любовью”, неокортекс может начать генерировать обычные фразы из нашего разговорного этикета, медленно произнося имя человека, спрашивая “как дела”, болтая о том, о сем и при этом получая множество знаков и сигналов, несущих информацию о находящемся рядом человеке, и пытаюсь как-то успокоить лимбическую систему. Лимбическая система, напротив, будет засыпана всякими вопросами – сверху, снизу, изнутри и снаружи; она будет вспоминать свои желания и страхи, но ни в коем случае не останется спокойной. Посылаемые ею сообщения, проходя через другие, нижележащие отделы мозга, могут заставить сердце учащенно биться, руки – холодеть, живот – бурлить, лицо – вспыхивать, а сексуальные рефлекссы – активизироваться, несмотря на все усилия неокортекса сохранять невозмутимость. Или, например, нас обуревают злость и желание прервать эту неприятную нам встречу. Но... мы продолжаем обмен любезностями. Тем временем унаследованная нами от рептилий часть мозга тоже начинает возбуждаться, заставляя нас делать такие жесты и принимать такие позы, которые выдают наш конфликт – возможно, наше рукопожатие будет длиться дольше обычного, или же мы внезапно почувствуем острое желание почесать ухо»(Косе^еЫ, 1976, р. 5–6).

Как видно из этого примера, иногда мы переживаем внутреннюю борьбу чувств, жестов и рационального осмысления ситуации. В другое время, однако, может наблюдаться большая гармония разных отделов мозга. Исследуя возможные анатомические и физиологические субстраты эмоциональной системы, было бы полезно выяснить также и ту роль, которую эмоциональность играет в природных системах.

## **Эмоциональная система в природе**

Как уже говорилось, когда встает задача изучить процессы семейного взаимодействия, нужно перейти от взгляда на семью как собрание относительно автономных индивидов к рассмотрению ее как целостной эмоциональной единицы. Представление о том, что группу отдельных организмов можно рассматривать как отдельную целостность, – в биологии это идея суперорганизма – имеет долгую историю. Несмотря на частые упоминания данной концепции в литературе, ее научный базис многим биологам представляется спорным. И хотя нет никаких сомнений в том, что организмы очень часто живут в плотно спаянных группах, разработка теоретических принципов, позволяющих рассматривать группу как единое целое, наталкивалась на определенные трудности. Когда нет понимания того, как именно организована группа, концепция суперорганизма действительно выглядит безосновательной.

Когда отдельный организм физически прикреплен к другому организму – как в колонии беспозвоночных и до определенной степени в некоторых колониях насекомых, – идея о том, что части находятся под управлением целого, представляется вполне справедливой. Даже когда организмы связаны между собой менее плотно, как большинство общественных насекомых, идея о суперорганизме также выглядит вполне разумной. Конечно, отдельные муравьи не совсем автономны, особенно тогда, когда они с помощью особых химических веществ склеиваются друг с другом. Кроме того, поскольку муравьи весьма различаются по своим функциям и физическому строению, правильнее описывать их индивидуальное функционирование в рамках целого, нежели в понятиях автономных «мотивов» каждого в отдельности. Однако когда организмы еще более свободны в своей привязанности друг к другу (как, например, млекопитающие), то естественнее воспринимать индивидуальный организм как автономный, действующий самостоятельно, а не в составе группы. Идея суперорганизма кажется притянутой за уши, когда применяется к таким независимым существам, как млекопитающие.

Изучение человеческой семьи привело к открытию, что психологическое и физическое функционирование отдельной личности, как и ее поведение, регулируется взаимоотношениями в гораздо большей степени, чем это было принято считать ранее. Было установлено, что эмоциональное функционирование индивида не определяется степенью его автономии, как это утверждали предшествующие теории. Наверное, самым важным результатом этого открытия явилась законченная теория, описывающая этот крайне важный процесс взаимоотношений. В рамках естественных наук такая теория никогда раньше не разрабатывалась. Чтобы оценить важность теории отношений, полезно рассмотреть роль процесса взаимоотношений у общественных животных.

## **Эмоциональная система общественных животных**

Армия муравьев является одним из наиболее ярких примеров того, какие ценные результаты могут быть получены при исследовании поведения животных в свете системных взаимоотношений. Первые работы, посвященные этой теме, были выполнены в 1930-1940-е годы Т. С. Шнейрла. Муравьи, как и многие другие общественные насекомые, разделены

на касты: царицы, работники и солдаты. Эти особые виды общественных насекомых являются предметом давнего интереса ученых из-за своих циклических миграций. Орды муравьев периодически перемещаются на большие расстояния. Понимание того, что управляет этими массовыми миграциями, углублялось поэтапно, причем параллельно с пониманием связи между солнечными ритмами и человеческим поведением. И в том и в другом случае происходил постепенный сдвиг фокуса внимания с отдельных деталей на процесс их взаимодействия.

Сначала о взаимоотношениях в армии муравьев было мало что известно, вследствие чего некоторые ученые стремились приписать индивидуальные черты и мотивы поведения каждому отдельному муравью. Например, Пол Гриссволд Ховес (Howes, 1919) отмечал, что муравьи послушны и ответственны: лейтенанты следят за порядком и прячут царицу от остальных муравьев. Остается непонятным, каким образом это «собрание индивидов» планирует и организует миграцию.

Шнейрла, наоборот, считал, что поведение колонии не зависит от индивидуальных мотивов, а является результатом иерархически организованных взаимосвязанных поведенческих актов (Schneirla, 1957). Периодичность овуляционного цикла царицы регулируется не ее собственными биоритмами, а стадией созревания личинки. По мере того как личинка приближается к окукливанию и ее потребность в еде уменьшается, царице достается больше еды, увеличивается ее рабочая активность. Увеличение питания царицы стимулирует ее переход к новому циклу производства яиц. Кочевая фаза миграционного цикла колонии заканчивается в тот момент, когда совпадают изменения в активности царицы и рабочих муравьев. Было выявлено, что в основе циклических изменений жизни колонии лежит самовоспроизводящаяся система автоматической регуляции, система реципрокных отношений между царицей и остальной колонией. Шнейрла установил, что колония муравьев может быть лучше понята как эмоциональная единица, чем как собрание отдельных особей. Колония как целое содержит в себе предсказуемый процесс взаимоотношений.

Даниель Лерман (Lehrman, 1967) провел обширные исследования влияния процесса взаимоотношений голубей-вахирей на их репродуктивное поведение. Его работа позволила получить два важных результата, которые идут в русле системного подхода к поведению. Первый состоит в том, что существует тонко настроенный взаимопереход между психологией и физиологией отдельного голубя, а второй – что существует взаимовлияние того, что происходит внутри отдельной особи, и того, что происходит между голубями.

Лерман, проводивший это исследование в Институте поведения животных в университете Рутгера, тщательно регистрировал последовательность мельчайших физиологических и поведенческих изменений у голубей-вахирей во время процессов ухаживания, спаривания, строительства гнезда, откладывания и высидывания яиц, выведения птенцов и, наконец, их выкармливания и защиты. Когда мужская и женская особи голубей-вахирей помещаются в клетку, где есть пустой стеклянный шар и какое-то количество материала для строительства гнезда, они сразу же начинают свой нормальный поведенческий цикл, который идет предсказуемым курсом по привычному расписанию. Полный цикл начинается с ухаживания и продолжается до момента, когда молодые птицы уже способны сами клевать зерна с пола клетки. Все это занимает шесть-семь недель.

Изменения в поведении птиц происходят в четкой последовательности. Птицы не начинают строительство гнезда только потому, что в клетку помещен соответствующий материал. Гнездостроительное поведение может возникнуть только на определенной стадии цикла. На яйца и на молодняк птицы также реагируют лишь на соответствующей стадии цикла. Эти циклические изменения в поведении связаны не только с изменениями во внешней ситуации, но и с поразительными изменениями в анатомии и физиологическом состоянии птиц, которые включают и состояние яичников, и вес яичек, и длину кишки, и вес печени, и мик-

роскопическую структуру гипофиза, и другие параметры, которые коррелируют с поведенческим циклом.

Хотя эти параллельные анатомические, физиологические и поведенческие изменения происходят в циклической форме у каждой птицы, *этих изменений не возникнет*, если мужскую и женскую особи поместить в разные клетки, пусть даже и в такие, где есть материал для строительства гнезда. Таким образом, цикл психобиологических изменений может происходить только синхронно у живущих вместе членов голубиной пары, но при их раздельном проживании он не запускается. Изменения, которые происходят у каждой птицы, есть результат стимуляции, возникающей от соседства с партнером. Взаимодействие с партнером, например, постепенно готовит птицу к высиживанию яиц, и этот эффект значительно усиливается при наличии строительного материала. Сигналы, которые идут от самца, усиленные за счет присутствия шарообразного каркаса для гнезда и материала для его строительства, индуцируют выделение гипофизом самки полового гормона, а результатом этого процесса является ее готовность к высиживанию яиц. Короче, гормоны регулируют поведение, но и сами они подвержены влиянию поведения и других внешних стимулов. Поведение каждой птицы влияет на гормональный фон и поведение ее партнера. Это прекрасно организованная система, что видно из следующих слов Лермана:

«Регуляция репродуктивного цикла голубя-вяхиря зависит, по крайней мере частично, от двойного набора реципрокных взаимоотношений. Первый из них – это влияние гормонов на поведение голубя и влияние внешних стимулов (включая те, которые вызваны поведением самого животного и его партнера) на секрецию гормонов. Второй же включает сложные реципрокные отношения между влиянием самого факта присутствия и поведения одного партнера на эндокринную систему другого и влиянием самого факта присутствия и поведения другой птицы (включая те аспекты ее поведения, которые индуцированы этими эндокринными влияниями) обратно на эндокринную систему первой птицы. Подобной цикличности не было обнаружено у пар птиц, находящихся в изоляции друг от друга, так что синхронизацию циклов двух партнеров можно теперь считать результатом взаимодействия факторов внутренней и внешней среды (Lehrman, 1967, p. 88).

Джон Колхаун (Colhoun, 1963), изучая процесс социальной стратификации в колонии норвежских крыс, определил другие важные параметры взаимоотношений. Он обнаружил, что эти крысы, даже будучи генетически почти идентичными (благодаря специальному скрещиванию), находясь в группе, отличаются друг от друга по уровню активности и «степени общительности» с другими крысами. Этот феномен дифференциации был выявлен в *каждой* колонии. Даже когда Колхаун исследовал группу крыс с максимально высокой степенью генетического сходства, он также наблюдал, что колония по-прежнему производит как активных доминантных крыс, так и менее активных подчиненных особей. Если группа формировалась только из крыс, которые доминировали в прежней группе, новая иерархия приводила к тому, что кто-то из них становился подчиненным. Точно так же, если группа формировалась только из крыс, которые в прежней группе были подчиненными, в новой группе все равно появлялись доминантные крысы.

Развитие доминантности и подчиненности, или, другими словами, активного и пассивного функционирования, является скорее продуктом постоянно присутствующих взаимоотношений, нежели специфических личностных особенностей отдельных крыс. Совсем не нужно выводить особых крыс для организации этого взаимодействия, равно как и не требуется, чтобы сам процесс взаимодействия влиял на поведение крыс. Неизменность этого

процесса взаимоотношений, независимого от способа размножения животных, свидетельствует о том, что он коренится где-то глубже, чем гены, либо он обусловлен той частью генома, которая никогда не меняется.

Колхаун высказал предположение о возможной функции процесса социальной стратификации. Поскольку более активные и доминантные крысы чаще спариваются и дают потомство, то этот процесс проявляет форму механизма естественного отбора. Однако на основе своего исследования ушастых окуней Бернанд Гринберг (Greenberg, 1946) предложил другую возможную функцию стратификации. У окуней существует социальная иерархия. Гринберг установил, что когда он изымал из аквариума подсаженного туда окуня-изгоя, оставшиеся там постоянные жители становились более агрессивными друг к другу. Затем запускали новую незнакомую рыбу, и она становилась новым объектом агрессии. Все выглядело так, как будто эти рыбы-изгои служили каналом для отвода агрессии.

Примером другой удивительной системы, которая демонстрирует взаимодействие анатомии, физиологии, поведения и процесса взаимоотношений, является тропическая рыба *Labroides dimidiatus*. Социальная группа состоит из одного самца и гарема самок, занимающих общую территорию. Робертсон (Robertson, 1972) показал, что самец подавляет тенденцию самок к смене пола, агрессивно доминируя над ними. Когда он умирает, доминантная самка в группе моментально меняет пол – и становится новым хозяином гарема!

Уилсон (Wilson, 1985), длительное время исследовавший процессы взаимоотношения общественных насекомых, был поставлен перед необходимостью использовать принципы системной теории. Он начал с определения специфических отношений, которые регулируют функционирование колонии насекомых. Пока Шнейрла изучал, как мельчайшие особенности поведения одного организма влияют на особенности поведения другого, Уилсон попытался выявить сами принципы, которые управляют наблюдаемыми последовательностями поведенческих актов. Колония насекомых – прекрасная гомеостатическая система в отношении контроля за размером популяции, кастовыми пропорциями и гнездового окружения. Поскольку Уилсон смог определить регуляторные механизмы, свойственные колонии как целому, т. е. механизмы, которые контролируют функционирование отдельных рабочих особей, он счел возможным назвать колонию насекомых суперорганизмом. Колония должна быть понята как самодостаточная целостность.

Примером развития индивида, ход которого регулируется уровнем взаимоотношений в колонии, является процесс превращения личинки в члена определенной касты. Принадлежность отдельной особи к касте детерминируется средовыми раздражителями. Каждый муравей рождается примерно с одним и тем же набором генов, но те особые гены, которые несут в себе информацию и определяют, превратится ли личинка в солдата, рабочего или царицу, контролируются средовыми стимулами. Другими словами, тип муравья, в который превратится личинка, *не запрограммирован* в ней на момент рождения. Когда личинки появляются, они представляют собой лишь сырой материал для нужд колонии. Колония обладает набором функциональных обязанностей, которые должны быть выполнены, а также способностью направлять свою «молодежь» на те «должности», которые наиболее полезны сообществу именно в данное время. Когда нужды колонии меняются (возможно, под влиянием окружающей среды), включается регуляторный механизм, распознающий новые обстоятельства и меняющий стимулы, которые получает развивающаяся личинка.

Способ дифференциации личинки муравья в направлении определенной касты похож на способ дифференциации клеток в многоклеточном организме. И отдельная особь, и клетка имеют потенциальную возможность реализовать более разнообразную по форме и интенсивности активность, чем они демонстрируют в обычных условиях. В нормальных условиях основная часть потенциала, которым обладает клетка или муравей, находится в латентном состоянии, репертуар их активности ограничен специфическими для них зада-

чами. Когда же возникает чрезвычайная ситуация, начинает быстро разворачиваться более широкая программа. В результате определенная каста муравьев начнет выполнять больше самых разнообразных задач и работать в более быстром темпе, чем до этой чрезвычайной ситуации. Это отнюдь не означает, что каждый отдельный муравей «распознает» проблему и «решает» помочь. Наоборот, колония как система имеет механизмы диагностики чрезвычайных обстоятельств и активационные регуляторные механизмы, которые должны обеспечить компенсаторные изменения в функционировании отдельных своих членов. Отдельные особи управляются этими механизмами, которые включают, в частности, контуры обратной связи.

## **Вопросы теории**

В приведенных выше примерах ясно видна важность процесса взаимоотношений для регуляции внутреннего физиологического функционирования животных и их поведения. На самом деле, для многих животных системы взаимоотношений описаны более точно и детально, чем для человеческих индивидов. Однако, несмотря на наличие таких детальных описаний, сделанных исследователями поведения животных, тот тип системной теории, который был разработан для человеческой семьи, никогда не применялся к поведению животных. Чтобы лучше увидеть контраст между теорией семейных систем, объясняющей человеческое поведение, и теорией, предложенной современными социобиологами для объяснения поведения животных, необходимо сначала выделить релевантные теоретические принципы социобиологии. Этот контраст поможет также оценить потенциальную важность теории семейных систем для всех наук, изучающих живую природу.

В социобиологии теория строится на допущении, что естественный отбор (базовый механизм, предложенный Ч. Дарвином) – это главная направляющая сила процесса эволюции поведения. Естественный отбор означает, что физическая организация и поведение всех живых существ формируются постепенно на протяжении многих сотен поколений путем отсеивания менее приспособленных структур и типов поведения в пользу более приспособленных. Не пройти отбор означает, что организмы, чьи физические характеристики и типы поведения являются недостаточно адаптивными к окружающей среде, имеют меньше шансов спариваться и производить себе подобных, чем те организмы, которые демонстрируют более адаптивное поведение. Если менее адаптивные особи репродуцируются менее часто, то свойственные им физические характеристики и типы поведения будут иметь тенденцию к исчезновению из популяции. Таким образом природа производит отбор. Поскольку родительский организм не дает потомства, точно воспроизводящего самого родителя, кто-то из потомков имеет шанс проявить характеристики, которые позволят ему быть немного более адаптивным, чем другие представители того же вида. Такое дифференцированное воспроизводство постоянно дает жизнь «новым» организмам, которые потом также подвергаются естественному отбору.

Книга Дарвина «Происхождение видов путем естественного отбора» впервые была издана в 1859 г., за семь лет до публикации работы Грегора Менделя о законах наследственности и более чем за сорок лет до того момента, когда важность работ Менделя была оценена научным сообществом. Впоследствии в 1920-е годы родилось направление, которое получило название неodarвинизма: синтез дарвиновской теории естественного отбора и генетики. Неodarвинизм вырос из запоздалого признания работ Менделя. С точки зрения такого «современного синтеза», каждая характеристика, проявляющаяся у растения или животного, оценивается со стороны ее адаптивной значимости, а затем соотносится с базовыми принципами популяционной генетики.

Современная теория эволюции строится на достижениях генетики. Гены – единственный известный механизм передачи информации от поколения к поколению, и лишь генетика может объяснить различия при воспроизводстве потомства<sup>6</sup>. Каждая структура организма, которая способствует индивидуальному выживанию, лучшему уходу за подрастающим поколением и такому сложному социальному поведению, как альтруизм, оценивается по своей способности передавать большую пропорцию генов следующему поколению. Если такая структура способна серьезно изменить генетический набор, она становится характеристикой вида. Организмы ведут себя таким образом, как будто они «знают», в каком направлении действуют, но совершенно очевидно, что они этого не знают. Уилсон так характеризовал этот процесс:

«Гипоталамо-лимбический комплекс таких высокоорганизованных видов, как человек, запрограммирован действовать таким образом, как будто бы он «знает», что лежащие в его основе гены будут максимально представлены в последующих поколениях только в том случае, если он организует эффективное поведение, обеспечивающее выживание индивида, его репродукцию и проявления альтруизма. Следовательно, когда организм сталкивается со стрессовыми ситуациями, центры этого лимбического комплекса испытывают разум состоянием амбивалентности. Любовь смешивается с ненавистью, агрессия со страхом и т. д. – такая смесь не обеспечивает индивиду ни счастья, ни выживания, но максимально благоприятствует наследственной передаче активных генов» (Wilson, 1975, p. 4).

Биологи различают также два типа причинных связей – ближайшие и отдаленные. Говоря о ближайших причинах, имеют в виду условия внешней среды или физиологические состояния, запускающие реакцию организма. Примером ближайшей причинности является предложенное Лерманом описание триггерных механизмов у голубей-вахирей, объясняющее их репродуктивное поведение. Однако это объяснение дается на описательном уровне, и нет сообщений о том, как это реально происходит. Отдаленные причинные связи привлекаются как раз для объяснения внутренних закономерностей.<sup>6</sup>

В этом случае анализируются те условия внешней среды, которые делают определенные черты адаптивными, а другие – неадаптивными; таким образом, адаптивные черты имеют тенденцию сохраняться в популяции и в этом смысле являются отдаленной «причиной». Другими словами, если специфический процесс спаривания, описанный у голубей-вахирей, будет способствовать воспроизводству более жизнеспособных особей, чем те, которые выросли в результате другого типа ухода и спаривания, то именно этот процесс спаривания будет обладать большей адаптивностью и в конечном итоге и будет отобран.

Дарвин первоначально понимал естественный отбор как процесс, оперирующий на уровне отдельных организмов. Ожидалось, что индивиды всегда будут делать то, что должно обеспечить их собственное выживание. Если отдельные члены данного вида не будут этого делать, то вид окажется под угрозой вымирания. Можно предположить, что если члены сообщества будут по собственной доброте помогать друг другу, это также будет способствовать выживанию вида. Но здесь возникает следующая дилемма: если индивид будет помогать другим, уменьшая при этом свои собственные шансы участвовать в спаривании и воспроизводстве, то как его самоотверженность может быть передана другим поколениям?

---

<sup>6</sup> Различия при воспроизводстве потомства возникают в результате смешения генов при спаривании и из-за генетических мутаций.

<sup>6</sup> Различия при воспроизводстве потомства возникают в результате смешения генов при спаривании и из-за генетических мутаций.

С этой же самой дилеммой Дарвин столкнулся в процессе наблюдения за эволюцией бесплодных каст у общественных насекомых. Такая каста насекомых самоотверженно работает на колонию и не имеет потомства. Если естественный отбор оперирует на уровне отдельных организмов, как же этот организм, который не воспроизводит себя, продолжает существовать в популяции? Уилсон считает этот феномен центральной теоретической проблемой социобиологии. Каким образом альтруизм может передаваться в процессе естественного отбора?

Дарвин пытался объяснить альтруизм, предположив, что естественный отбор может происходить на уровне семьи или группы. Семья или группа, способная воспроизводить стерильное, но готовое к альтруизму потомство, должна рассматриваться как более адаптивная, нежели те группы, у которых этого не происходит. Научный мир очень долго ждал современной теории, которая объясняла бы эволюцию и эгоистического, и альтруистического поведения. Автором такой теории стал Вильям Д. Хамильтон (Hamilton, 1964).

Он предложил понятие «прирожденной приспособленности», или «жизнеспособности», для обоснования которого воспользовался точными математическими расчетами. Хамильтон предположил, что альтруистические, эгоистические и даже враждебные действия имеют генетическую основу и что они будут эволюционировать в тех случаях, когда средняя жизнеспособность демонстрирующих эти черты индивидов внутри социальных объединений будет выше, чем жизнеспособность индивидов в других сходных социальных объединениях, которые не демонстрируют этих черт.

Понятие жизнеспособности включает естественный отбор, оперирующий на уровне группы, или то, что иногда называют *родственным отбором*. Хотя альтруистическое поведение может поставить под удар собственные способности индивида к спариванию и воспроизводству, но если при этом облегчается возможность воспроизводства для близких родственников, то, с точки зрения передачи генов следующему поколению, это поведение также следует считать эффективным. Так что если понятие естественного отбора расширить в этом направлении, то подобная генетическая теория эволюции сможет включить и социальное поведение, такое, как альтруизм. Бесплодные касты насекомых, например, выполняют свои обязанности по обслуживанию других членов колонии, с которыми они генетически почти идентичны. Гены альтруизма могут скорее передаваться следующему поколению опосредованно, через близкого родственника, нежели непосредственно. Согласно современной теории, если выживает ген, то выживает данная особенность поведения.

Описанная выше работа Уилсона по определению регуляторного механизма, действующего на уровне колонии общественных насекомых, поднимает и еще более важные вопросы в теории естественного отбора. Как объяснить не только эволюцию альтруистического поведения, но и само существование подобных регуляторных механизмов? Данные механизмы, принадлежащие колонии как целому, должны быть представлены в генах, которыми обладают отдельные особи. Для объяснения этого Уилсон привлекает естественный отбор, действующий на уровне колонии. Поскольку между колониями как целостными образованиями также идет борьба, то лучше выживает и размножается та из них, которая имеет самую совершенную систему внутренней регуляции, обеспечивающую максимальную адаптивность колонии к внешней среде. И все это происходит без оглядки на судьбу отдельных членов колонии. Шансы индивида на выживание и продолжение рода существенно зависят как от успеха колонии в целом, так и от его собственных репродуктивных способностей. Следовательно, те гены, которые ориентируют индивида на группу и содействуют групповому процессу, не менее, а может быть и более важны, чем гены, «отвечающие» за индивидуальную адаптивность.

Таким образом, теория эволюционной биологии, использованная для объяснения процесса взаимоотношений в группе, должна решить вопрос о том, каким образом этот про-

цесс обеспечивает лучшую передачу следующим поколениям генов отдельного индивида по сравнению с генами тех индивидов того же вида, которые не участвуют в данном процессе. Если характер взаимоотношений внутри группы делает одного индивида более приспособленным к среде по сравнению с другими такими же индивидами, то те гены, которые управляют процессом взаимодействия, будут сохранены в результате естественного отбора и данный процесс закрепится в потомстве. Если же процесс взаимоотношений делает индивида менее адаптивным, то гены, управляющие этим процессом, скорее всего исчезнут в ближайшем будущем и, как следствие, данный процесс взаимоотношений сойдет на нет.

### ***Системы и социобиология***

Понятий, разработанных биологами-эволюционистами для объяснения общественного поведения, еще недостаточно для формулировки целостной и непротиворечивой теории. Несмотря на эти ограничения, мы представили их здесь потому, что некоторые базовые допущения социобиологии полезно сопоставить с базовыми допущениями теории семейных систем. Эта дискуссия о различиях несколько не умаляет значимости общего для обеих теорий положения о том, что эволюционный контекст позволяет рассматривать поведение людей и общественных животных наиболее объективно.

Важное отличие социобиологической теории от теории семейных систем состоит в том, что социобиологи связывают специфическое поведение со специфическими генами. Например, проявления самоотверженности, эгоизма и враждебности считаются генетически обусловленными в том смысле, что гены обеспечивают сохранность данного типа поведения в популяции<sup>7</sup>. Такие аспекты человеческого функционирования, как гомосексуальность, конформизм, преданность клану, повышенная внушаемость, иногда объясняются таким же образом. Через понятия жизнеспособности, родственного отбора, отбора на уровне колонии, а также индивидуального отбора делаются попытки объяснить, как «причинный» ген передается будущим поколениям.

Теория семейных систем, напротив, предполагает, что функционирование и поведение всех организмов существенно зависит от эмоциональной системы, субстрат которой находится на еще более глубинном уровне жизненных процессов, чем даже гены. Предполагается, что эта система локализована на уровне самой протоплазмы и, возможно, способна даже влиять на функционирование генов. Понятие эмоциональной системы предполагает, что системы взаимоотношений имеют некие *универсальные* характеристики. Вполне вероятно, что процессы взаимодействия между собой внутриклеточных образований, клеток, систем органов и отдельных представителей одного вида базируются на некоторых общих принципах<sup>8</sup>.

Дарвиновская теория естественного отбора, так же как и принципы популяционной генетики, отнюдь не отрицаются концепцией эмоциональной системы. Предполагается, что все эти принципы укладываются в более широкую схему. Сформулированное в рамках

---

<sup>7</sup> Социобиология определяет «альтруизм» (самоотверженность) как саморазрушающее поведение, приносящее пользу другим; «эгоистичность» – как поведение, которое приносит пользу индивиду, повышает его генетическую приспособленность за счет приспособленности других представителей этого вида; «враждебность» – как поведение, снижающее генетическую приспособленность и самого носителя данного типа поведения, и того, на кого это поведение направлено. В соответствии с этой строгой биологической дефиницией поведение стерильной касты муравьев выглядит самоотверженным, а поведение царицы муравьев – эгоистичным.

<sup>8</sup> Аргументы в пользу предложенных теорией семейных систем универсальных характеристик таковы: 1) эмоциональную систему можно обнаружить в *любой* человеческой семье; 2) на степень выраженности по крайней мере некоторых генов влияет интенсивность эмоционального процесса; 3) некоторые виды поведения, которые социобиологи связывают с наличием определенных генов, понимаются в системной теории по-другому; 4) определенные характеристики эмоциональной системы человеческой семьи можно наблюдать и у многих других видов.

«современного синтеза» представление, что все эволюционные изменения происходят на уровне генов, объясняет многие аспекты поведения, но при этом накладывает совершенно неоправданные ограничения на некоторые идеи Дарвина.

Теория семейных систем придает особое значение *функции* поведения в процессе взаимоотношения. Соотношение функции и целого – краеугольный камень любой теории, которая имеет дело с отношениями. Оперирование функциями добавляет важную размерность в понимание мотивации индивида. Эта новая размерность фиксирует, что мотивация индивида, по крайней мере отчасти, определяется процессом, который выходит за рамки отдельного индивида и захватывает систему его внешних взаимоотношений. Таким образом теория семейных систем пытается объяснить определенные аспекты индивидуального поведения в контексте функций этого поведения в эмоциональной системе.

Социобиологический подход также подчеркивает важность «функции», но оценивает ее по-разному в зависимости от ракурса рассмотрения причинности. Когда рассматриваются ближайшие причины, биологи пытаются определить и функцию индивидуального поведения в процессе взаимоотношений, и то, как процесс взаимоотношений влияет на функционирование индивида. У тропической рыбки *Labroides dimidiatus*, например, пол отдельной особи является продуктом ее функционального статуса в общественной группе. Однако при рассмотрении отдаленных причин поведение индивида по отношению к группе рассматривается с точки зрения того, как его функционирование способствует передаче его генов следующим поколениям. Сам факт существования определенного индивида и то, как он выглядит и ведет себя, доказывает, что его эволюционная линия была «мотивирована» на сохранение его генов. Таким образом, предельная мотивация индивида содержится в нем самом, т. е. его стремление жить является функциональным средством, гарантирующим передачу его генов будущим поколениям.

Идеи Уилсона, основанные на исследованиях общественных насекомых, представляют особую ценность именно потому, что они подчеркивают контраст между концептуальными подходами к социобиологическим системам и семейным системам. В настоящее время, поскольку нет возможности доказать правомерность ни одной из этих теорий и поскольку каждая из них пытается предложить свое научное объяснение поведения, очень важно представлять себе оба эти подхода к объяснению сути социальных процессов.

Уилсон открыл существование в муравьиной колонии регуляторных механизмов, которые определяют особые формы и функции отдельных своих членов. Учитывая это, Уилсон рассматривает колонию как суперорганизм. Это означает, что колония может быть понята как нечто большее, чем просто собрание особей. В терминах семейной системы колония муравьев – это эмоциональная единица, или эмоциональная система. Когда личинка муравья развивается в яйцо, она имеет потенциал (гены), чтобы развиться в солдата, рабочего или царицу. Кем станет каждая личинка, зависит от процессов, происходящих на уровне целой колонии. В этом смысле молодая личинка рождается для выполнения конкретной функции в колонии, и ее развитие обусловлено этой функциональной позицией. Функциональная позиция определяется тем уникальным стимулом, который получает личинка, стимулы же контролируются процессом, происходящим на уровне колонии. Став взрослыми, муравьи вступают в реципрокные взаимоотношения, а вся система в целом будет реагировать на тонкие изменения баланса этих отношений, опосредованных эмоциональной реактивностью муравьев на химический, тактильный и визуальный стимулы.

Несмотря на глубокие различия между людьми и муравьями, исследование Уилсона предлагает единые принципы взаимоотношений для обоих этих видов. Человеческая семья может быть рассмотрена как эмоциональная единица, или эмоциональная система. Люди рождаются и занимают свои функциональные позиции в семье – позиции, которые существенно влияют на множество аспектов их биологического, психологического и социаль-

ного функционирования. Эти функциональные позиции формируются на протяжении многих поколений и закрепляются в эмоциональных, чувственных и мыслительных процессах. Взрослые люди находятся друг с другом в реципрокных взаимоотношениях и реагируют на тонкие изменения в балансе системы этих отношений. Этот процесс взаимоотношений опосредован эмоциональной реактивностью, однако в отличие от муравьев люди реагируют прежде всего на визуальные и слуховые сигналы, а не на химические и тактильные стимулы.

Уилсон высказывает предположение, что принципы или «правила» организации колонии муравьев являются общими для всех видов, имеющих сложную общественную организацию. Принципы социогенеза (развитие колонии муравьев) схожи с принципами морфогенеза (развитие эмбриона)<sup>9</sup>. Суть этой идеи состоит в следующем: если общество муравьев – это колония муравьев, эмбрион – это колония клеток. В развивающемся эмбрионе, который обладает сначала небольшим набором неспецифических клеток, каждая клетка имеет потенциал (ген) развиться в клетку какого-нибудь органа, будь то клетка почки или клетка печени. Уилсон предположил, что, как и в случае с колонией муравьев, эти развивающиеся клетки отвечают на стимул, который определяет направление их специализации. Тип стимула, получаемого конкретной клеткой, определяется механизмом, который управляет эмбрионом как целым. Если, например, развитие эмбриона имеет отклонения от нормы, то причина этого заключается не в дефекте клеток, а в нарушении самого регуляторного механизма, в его дисбалансе.

Тот факт, что колонии насекомых, эмбрионы и другие организмы развиваются таким образом, что их взаимоотношения подчинены сходным базовым принципам, рассматривается Уилсоном как результат естественного отбора, предпочитающего наиболее эффективные правила для развития социальных групп. Эти правила способствуют лучшей интеграции тех или иных социальных групп и, соответственно, их лучшей адаптации к окружающей среде. Формирование этих правил идет в русле взаимодействия между постепенными генетическими изменениями в отдельных особях и естественным отбором, который действует как на уровне индивида, так и на уровне колонии. Как для колонии муравьев важно производить цариц, солдат, рабочих и самцов в идеальных (с точки зрения адаптации) пропорциях, так и для эмбриона важно создавать две почки и пару легких, а не одно легкое и три почки. Естественный отбор также всегда благоприятствует тем особям и колониям, чья внутренняя организация делает их более адаптивными по сравнению с другими представителями того же вида.

Исследования семьи и социобиологические исследования «открыли» эмоциональную систему, которая определяет функционирование отдельных индивидов. Если такие ученые, как Уилсон, рассматривают эмоциональную систему (суперорганизм в терминах Уилсона) как результат естественного отбора, то теория семейных систем предполагает, что зачатки эмоциональной системы могут быть прослежены с самых истоков органической жизни или даже до ее начала. Эмоциональная система не формировалась независимо по каждой филогенетической линии в результате естественного отбора, а является, по-видимому, универсальной характеристикой всего живого. *Вся жизнь – это системы*. Системная организация всегда присутствует внутри отдельных организмов, но также присутствует и *между* индивидами, когда они находятся в постоянных взаимоотношениях друг с другом<sup>10</sup>.

В процессе эволюции эмоциональная система постепенно усложнялась, но, по всей видимости, не утратила ни одной из своих базовых характеристик. Все, что присутствовало

---

<sup>9</sup> Принципы, которые управляют развитием эмбриона, представляют собой одну из величайших загадок биологии и потому для подтверждения гипотезы Уилсона еще нужно провести огромное количество исследований.

<sup>10</sup> Эмоциональная система сама по себе может участвовать в естественном отборе на уровне колонии. Если индивид демонстрирует поведение, которое хорошо интегрировано в эмоциональный групповой процесс, это поведение и, соответственно, лежащие в его основе гены будут иметь некоторое преимущество при отборе.

в одноклеточных формах, должно было остаться в ранних многоклеточных формах, а все, что было в ранних многоклеточных формах, перешло к рыбам, амфибиям, рептилиям, птицам и млекопитающим. И хотя обезьяны не обладают всем многообразием эмоциональной жизни людей, сами люди, без сомнения, несут в себе опыт эмоционального функционирования обезьян. Базовые эмоциональные механизмы, управлявшие еще ранними одноклеточными, сохраняются и в современном человеке. Человеческое поведение подчиняется им в гораздо большей степени, чем это принято считать.

Тот факт, что организм постепенно «научился» действовать или функционировать на основе альтруистических установок, можно до некоторой степени связать с развитием эмоциональной системы. Альтруизм обусловлен функциональной позицией организма в группе, позицией, которая продиктована работой эмоциональной системы. Это принципиально другой способ понимания эволюции альтруизма, нежели идея о том, что он является результатом генетических изменений и родственной селекции. Самоотверженное поведение по-разному проявляется у муравьев, африканских диких собак, людей и в колониях беспозвоночных, но его назначение едино для всех этих видов.

Итак, тот факт, что эволюционные биологи так и не создали системную теорию для объяснения поведения, связан, по крайней мере частично, с их попытками привязать определенные типы поведения к определенным генам. Требуется еще доказать, что это теоретическое направление, результат современного синтеза, сможет дать адекватное объяснение социального поведения. Теория семейных систем, разработанная для анализа процессов, происходящих в человеческой семье, а не для объяснения эволюционных процессов, может внести важный вклад в понимание тех сил, которые формируют эволюционные изменения. Если потенциал системной теории будет реализован, то сформулированные в ходе этой реализации идеи смогут значительно уменьшить разрыв между нашим пониманием поведения человека и поведения низших животных.

## **Уравновешивающие друг друга силы природы**

Хотя взаимосвязь между индивидуальным функционированием и процессом взаимоотношений является одним из важных аспектов существования естественных систем, не меньше внимания в биологической литературе уделяется и другой стороне взаимоотношений организмов, а именно их сближению и удалению, близости и отдаленности, притяжению и отталкиванию. Четкость и предсказуемость, с которыми организмы двигаются вместе и по отдельности, создают видимость того, что эти движения регулируются чем-то напоминающим гравитационные или электромагнитные силы. И хотя неизвестно, имеется ли какое-то сходство между силами, управляющими физическими системами, и теми силами, которые управляют живыми системами, можно утверждать, что многие животные часто ведут себя так, как «если бы» их взаимоотношениями управляли какие-то уравновешивающие друг друга «жизненные силы». В качестве иллюстрации этого положения Уилсон приводит немецкую басню.

Однажды морозной ночью несколько дикобразов, пытаясь согреться, прижались друг к другу. Однако они так кололись, что им пришлось отодвинуться, – и тогда они снова замерзли. Двигаясь туда-сюда, ближе-дальше, бедняги в конце концов нашли дистанцию, которая позволила им согреться, не ранив друг друга. Эта дистанция с тех пор стала мерилom «благопристойности» и «хороших манер»(Wilson, 1975, p. 257).

Одним из первых исследователей, изучавших силы, участвующие в поддержании равновесия, был Альберт Э. Парр (1927). Он пришел к выводу, что стаи рыб возникают при достижении баланса между запрограммированными взаимными притяжениями и отталки-

ваниями отдельных рыб, строящимися на визуальном восприятии друг друга. Отдельные виды животных различаются по своей склонности объединяться в группы и создавать стаи. Парр считает, что формирование стай – это приспособительный биологический феномен.

Уилсон (1975) считает, что индивидуальная дистанция между животными – это компромисс между притяжением к особям своего вида и естественной потребностью держаться от них на некотором удалении. Хотя некоторые общественные животные вообще не признают никакой дистанции вплоть до того, что могут взобраться на спину друг к другу, большинство животных соблюдают более или менее четкую дистанцию, которая является их видовой характеристикой.

В природе можно найти много примеров, демонстрирующих существование определенного рода «связующих уз», или влечений, которые животные испытывают друг к другу. Слоны живут семьями, львы – прайдами, бабуины – стадами, рыбы – стаями, термиты – колониями. Есть, безусловно, и немало животных, которые ведут относительно одинокое существование, но даже эти одиночки поддерживают какую-то связь с животными своего вида. Орангутанги, например, обычно не очень социализированы, но они вполне осведомлены о присутствии других особей в окружающем их пространстве и поддерживают с ними контакт, несмотря на физическую удаленность. Степень привязанности определенного животного к своей группе может быть достаточно высокой, как это явствует из описанного Френсисом Гальтоном в 1871 г. поведения буйвола, отделенного от своей группы:

«Казалось, что буйвол мало интересуется своими приятелями, но он не мог вынести даже самой короткой изоляции от стада. Если его все же хитростью или силой отделить от стада, то он начинает метаться и безумствовать, прилагая все усилия для того, чтобы вернуться назад, и когда это ему, наконец, удастся, врывается в самую середину стада и трется о сородичей, чтобы в полной мере ощутить их близость»<sup>11</sup>.

Взаимозависимость между физической дистанцией и социальным поведением определяется в социобиологии понятием *поведенческое шкалирование* (Wilson, 1975). Индивид обладает набором разных форм и интенсивностей поведения, которые позволяют ему адаптироваться к изменениям плотности популяции. Уилсон иллюстрирует этот диапазон адаптивности с помощью воображаемого примера агрессивного поведения, запрограммированного на то, чтобы справиться с изменяющейся плотностью популяции.

При низкой плотности популяции агрессивное поведение исключается. При средней плотности оно принимает умеренные формы, такие, как периодическая защита своей территории. При высокой плотности территориальная защита носит острый характер, хотя объединенное владение землей допускается при соблюдении иерархического соподчинения. Наконец, при крайне высокой плотности система может сломаться почти полностью; при этом агрессивная форма взаимодействия трансформируется в гомосексуальность, каннибализм и другие проявления «социальной патологии» (Wilson, 1975, p. 20).

Недостаточная физическая дистанция между организмами может стать причиной развития некоторых занятых анатомических и поведенческих изменений в них. Некоторые

---

<sup>11</sup> Существует также и множество примеров действия между животными «сил» отталкивания. В соответствии с ними живут многие виды животных. Если же в процессе проведения эксперимента подобных животных собрать вместе, они начинают быстро рассредоточиваться, пока не найдут комфортную дистанцию, свойственную данному виду. Иногда это рассредоточение выполняется с такой точностью, что его можно сравнить с точностью формирования кристаллической решетки. Если животных заставляют находиться в ненормальной для них близости, они найдут другой способ дистанцироваться: будут прятаться или отводить взгляды (Wilson, 1975).

насекомые, например, отвечают на скучивание тем, что накопленные ими изменения начинают проявляться через одно или два поколения (Wilson, 1975). Нагляднее всего это поведение проявляется в нашествиях саранчи – видов короткорогих кузнечиков. Когда у этих кузнечиков достаточно пространства, они ведут себя довольно независимо и спокойно. Если их во время эксперимента поместить вместе, они быстро и четко восстановят дистанцию, характерную для их вида. Когда же эти насекомые по определенным причинам все-таки находятся какое-то время в вынужденной близости, то в результате такого скучивания у них могут возникнуть глубокие структурные и поведенческие изменения. Конечным результатом будет превращение через три поколения спокойного кузнечика в увеличившуюся в размерах, более темную и гораздо более активную и стадную саранчу. А страшные опустошения, которые производит саранча, – это широко известный факт.

Все эти примеры ясно демонстрируют, что у многих животных существует взаимосвязь между балансом сил сближения и дистанцирования в их отношениях друг с другом и внутренней физиологической, анатомической структурой и поведением отдельного индивида. Эти наблюдения над животными системами в значительной степени согласуются с теми наблюдениями, которые относятся к эмоциональной системе человеческой семьи.

## **Эмоциональная система человеческой семьи**

Человеческая семья уже была описана как эмоциональная единица. Она может быть также описана как «эмоциональное поле». Термин «поле» выглядит весьма подходящим, так как он предполагает сложность эмоциональных стимулов, передаваемых и воспринимаемых членами семьи на разных уровнях взаимодействия. Эмоционально заряженное функционирование членов семьи создает эмоциональную «атмосферу», или «поле», которое в свою очередь влияет на функционирование каждого из них. Здесь можно провести аналогию с гравитационным полем солнечной системы, где каждая планета и солнце своей массой добавляют гравитации в поле, при этом сами они находятся под влиянием того поля, которое было создано с их помощью. Никто не может «увидеть» гравитацию, как никто не может «увидеть» и эмоциональное поле. Но о существовании гравитации и эмоционального поля можно судить по предсказуемости траектории движения планет и поведения людей при их взаимодействии друг с другом.

Эмоциональное поле семьи возникает в процессе эмоционально окрашенных взаимоотношений, которые являются неотъемлемой частью любой семьи. Хотя интенсивность этих взаимоотношений может меняться от семьи к семье и в одной семье в разные периоды времени, но они всегда присутствуют в той или иной степени. Эмоциональный процесс проявляется в том, что люди занимают разные *функциональные позиции* в семье. Функциональная позиция человека оказывает существенное влияние на его убеждения, ценности, отношения, чувства и поведение. Так, личностные характеристики первых детей в семье имеют между собой много общего и довольно сильно отличаются от личностных характеристик самых младших детей в семье. Связь определенных личностных черт с особенностями сиблинговых позиций обусловлена тем, что все семьи предъявляют сходные ожидания к функционированию в разных позициях. Эти ожидания встроены в ситуацию, а не спроектированы родителями. Например, ожидается, что старшие дети будут принимать на себя ответственность за младших и действовать соответствующим образом. Даже если родители попытаются выстроить их отношения так, чтобы старшие дети не отвечали за младших, этот процесс настолько автоматизирован, что все равно каким-нибудь образом проявится<sup>12</sup>.

---

<sup>12</sup> Уровень семейной дифференциации и специфические особенности родительских позиций могут в определенных пределах менять ожидания в отношении старших и младших детей. Родительские тревоги по поводу старшего ребенка, например, могут привести к тому, что он не сможет соответствовать своей позиции старшего и ожиданиям, которые в

Другой важный аспект функциональных позиций – то, что они находятся в реципрокном взаимодействии. Младший ребенок в семье формирует поведение старшего в той же степени, в какой старший формирует поведение младшего. «Гиперфункционалирующий» человек определяет отношения, чувства и поведение «гипофункционалирующего» человека точно так же, как гипофункционалирующий определяет отношения, чувства и поведение гипер-функционалирующего. Эмоциональная система проявляет себя через функциональные позиции членов семьи. Чувства, отношения, ценности и верования играют важную роль в занятии и сохранении разных функциональных позиций в семье, но корни этого процесса находятся глубже уровня чувств и культурных влияний. Реципрокное функционирование присутствует в самых разных формах жизни.

Гиперфункционалирующий человек обычно чувствует свою ответственность за эмоциональное благополучие других, старается компенсировать реальный или воображаемый дефицит их функционирования. Гипофункционалирующий человек, со своей стороны, чувствует свою зависимость от гиперфункционалирующего человека в тех вопросах, которые он самостоятельно не может или не хочет решать. В конечном итоге гипофункционалирующий человек доверяет гиперфункционалирующему руководить его мыслями, чувствами и действиями. И гиперфункционалирующий человек не будет расценивать такую степень доверия как бремя.

Как уже было описано в разделе об общественных животных, процесс взаимоотношений и функциональная позиция индивида в этом процессе могут оказывать влияния, выходящие далеко за пределы поведенческих изменений. Функциональная позиция человека в семейной системе будет также определенным образом влиять на его *интрапсихическое* и *физиологическое* функционирование. Она влияет на его мечты, фантазии, чувства, отношения и даже на интеллектуальную работу. Гипофункционалирующий человек, например, может ощущать потерю уверенности в себе, испытывать сложности с концентрацией внимания при выполнении чуть более сложного дела и воспринимать себя как бремя для окружающих.

С другой стороны, функциональная позиция может также влиять и на физическое здоровье. Гиперфункционалирующий человек может заболеть из-за постоянных требований и обращений к нему со стороны других людей, которые он не в силах выполнить. Гипофункционалирующий человек может заболеть из-за ухода в себя и погружения в состояние беспомощности. Эта самоизоляция – не следствие эгоизма, а лишь способ уйти от слишком сильного контроля. Хронически больной гипофункционалирующий индивид часто улучшает свое функционирование и может почувствовать чудесное избавление от своих симптомов, если его гиперфункционалирующий партнер заболевает или умирает.

Анализ взаимодействия между тем, что происходит внутри индивида, и функциональной позицией этого индивида в его наиболее эмоционально значимой системе взаимоотношений (обычно это семья) составляет очень важный аспект системного мышления. Теория индивидуальности, ориентированная на поиск либо психологических, либо органических закономерностей, объясняет симптомы и интрапсихические процессы главным образом внутренними причинами. Теория семейных систем, хотя и включает *описание* внутренних процессов индивида, представляет вопрос шире и анализирует также принципы гармонии и баланса в системе отношений «пациента». Другими словами, проявление того или иного симптома объясняется не только внутрииндивидуальным процессом, но и процессом, который выходит за пределы личности пациента. Например, обычно считают, что пациент, демонстрирующий серьезные фобические симптомы, страдает от «невроза» или же от нарушения биохимических процессов. Теория же семейных систем не отрицает возможную роль

---

связи с этим были направлены на него. Тогда более младший ребенок будет стараться проявить некоторые функциональные характеристики самого старшего ребенка.

психологического и биохимического факторов в возникновении фобии, но эти факторы рассматриваются лишь как часть процесса, а не его *причина*.

Например, до развития серьезной фобии жена находится в гиперфункционирующей позиции в семье. Она ориентирована на то, чтобы быть приятной окружающим и создавать эмоциональный комфорт в семье. Другие члены семьи зеркально отыгрывают процесс, ставя свою эмоциональную стабильность и благополучие в чрезмерную зависимость от нее. Если уровень стресса в семье не слишком велик, то это реципрокное гипо-гиперфункционирование будет более адекватным состоянием, чем прекращение функционирования кого-либо из членов семьи. Гиперфункционирующий член семьи получает удовлетворение от того, что он делает для других, а гипофункционирующие члены семьи испытывают удовлетворение, ощущая себя объектом оказываемой им помощи. Однако если уровень стресса в семье повышается, эти функциональные позиции устремляются к своим крайним значениям. Те, кто недофункционирует, например, муж и один или несколько детей, давят на гиперфункционирующую жену и мать, чтобы она помогла им, и она, беря этот груз на себя, смягчает их страдания. На какое-то время гиперфункционирующий член семьи способен «впитать» в себя большую часть семейных неприятностей. Но поскольку ситуация продолжает ухудшаться, жена начинает чувствовать чрезмерную перегрузку, подавленность и отсутствие поддержки, и в результате могут быть спровоцированы фобические симптомы.

Под натиском ее симптомов в функциональной системе семьи могут произойти любопытные перемены. Жена становится все более зависимой от мужа и других членов семьи и начинает нуждаться в их помощи и уходе. В результате она все больше теряет свою независимость как в результате проявления симптомов, так и ввиду желания семьи взять на себя многие из ее прежних функций. Поскольку «здоровые» члены семьи стараются все больше и больше действовать во благо «больного», то может развиваться устойчивый тип семейной стабильности, которая обслуживает наличие в семье хронического симптома. Семье оказывается проще приспособиться к жизни с этим симптомом, чем искать те причинные взаимоотношения, которые привели к возникновению этого симптома.

Другой пример взаимовлияния клинического симптома и процесса взаимоотношений дает нам пациент с ревматоидным артритом. В марте у мужа развились болезненные ощущения и отеки в области суставов обеих рук и коленей. На протяжении последующих шести месяцев эти симптомы усугублялись, и для уменьшения болей он принимал противовоспалительные препараты. В декабре муж должен был отправиться в длительную командировку. В течение трех недель после отъезда его состояние резко улучшилось. Муж сказал, что он чувствует себя спокойнее, когда его жена не находится рядом с ним. Он настолько старался чутко реагировать на выражение ее лица, на ее настроение, на ее возможные мысли о его персоне, что рядом с ней уже не мог не чувствовать себя «не в своей тарелке». Когда они на время расстались, он очень скучал по своей жене, но не по *тому*, как он чувствовал себя, находясь с ней дома. Когда жена была при муже, она была полностью поглощена контролем за тем, как он выполняет ее желания, правильно ли он поступает и т. п. Она считала его причиной всех семейных проблем, и он принимал вину на себя, говоря: «Если бы я только был более удачлив, в нашей жизни все бы наладилось». Процесс, который развился на основе упреков и самообвинений, на самом деле выходит за пределы собственно вины.

Таким образом, реципрокность в функционировании и взаимовлияние внутренних процессов и системы внешних взаимоотношений являются важными аспектами деятельности эмоциональной системы. Но для понимания более фундаментальных аспектов эмоциональной системы необходимо признать еще и то, что она управляется двумя противоборствующими «жизненными силами», которые теория семейных систем определяет как *индивидуацию* и *совместность*.

## Литература

- Calhoun J. B.* (1963). The Ecology and Sociology of the Norway Rat. Public Health Service Publication No. 1008. Washington, DC.
- Eiseley L.* (1957). The Immense Journey. NY: Vintage Books.
- Galton F.* (1871). Gregariousness in Cattle and Men. Macmillan's Magazine. London.
- Greenberg B.* (1946). The relation between territory and social hierarchy in the green sunfish // Anatomical Record. 94:395.
- Haddad R. K., Rabe A., Laqueur G. L.* (1969). Intellectual deficit associated with transplacentally induced microcephaly in the rat // Science. 163: 88–90.
- Hamilton W. D.* (1964). The genetic theory of social behavior, I, II // Journal of Theoretical Biology. 7: 1-52.
- Howes P. G.* (1919). Insect Behavior. Gorham Press. Boston: MA.
- Lehrman D. S.* (1967). The Reproductive Behavior of Ring Doves, in *Psychobiology*. W.H. Freeman and Co., San Francisco, CA.
- Locke J.* (1894). An Essay Concerning Human Understanding. A. Fraser, Editor. Oxford Press, London.
- MacLean P. D.* (1978). A mind of three minds: Educating the triune brain // Education and the Brain. The National Society for the Study of Education, University of Chicago Press, Chicago, IL.
- Robertson D. R.* (1972). Social control of sex reversal in coral-reef fish // Science. 177:1007–1009.
- Rosenfeld A.* (1976). The Archaeology of Affect, DHEW Publication No. (ADM). 76-395.
- Schneirla T. C.* (1971). Army Ants: A Study in Social Organization. H. R. Topoff, Editor. W.H. Freeman and Co. San Francisco, CA.
- Schneirla T. C.* (1957). Theoretical consideration of cyclic processes in Doryline ants // Proc. Am. Phil. Soc. 101(1).
- Wilson E. O.* (1985). The sociogenesis of insect colonies // Science. 228:1489–1495.
- Wilson E. O.* (1975). Sociobiology: The New Synthesis. The Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge, MA.

## **О процессах дифференциации своего «Я» в родительской семье Мюррей Боуэн**

Основное положение теории семейных систем касается следующей проблемы: насколько мы дифференцировали или не дифференцировали свое Я, или в какой мере у нас не прояснены и не проработаны эмоциональные связи с семьей, из которой мы исходим. Все это – явления одного порядка. Одна из самых важных задач семейной системной терапии – помочь членам семьи повысить уровень дифференциации Я. Данная теория получила развитие благодаря исследованиям ядерной семьи как единого целого. В рамках этой теории изучены разнообразные способы, с помощью которых члены семьи эмоционально «слипаются» друг с другом. Кроме того, описано, каким образом эти «слипания» воздействуют на членов семьи, даже если они отрицают их наличие. Первый метод семейной терапии был разработан в рамках исследовательской работы и был направлен на всю семью в целом. Этот метод очень эффективен при работе по облегчению симптомов, но он не может устранить «слипаний», лежащих в их основе. В конечном счете поиск терапевтических методов привел к необходимости сфокусироваться на обоих родителях и ребенке, являющемся носителем симптома. Такой вид терапевтической работы немного лучше облегчал симптомы, но не способствовал тому, чтобы взрослый сын (или дочь) мог полностью отделить себя от родителей, или чтобы один из родителей отделил себя от брачного партнера. Затем появилось понятие «треугольники», на основе которого был разработан второй метод семейной терапии, основанный на работе с треугольником, состоящим из двух супругов и терапевта. Этот подход оказался настолько эффективным, что с начала 1960-х годов стал главным в семейной системной терапии. Была разработана твердая теоретическая основа, позволяющая утверждать, что «дифференциация Я» происходит только в треугольнике, и наибольший эффект следует ожидать от треугольника, состоящего из наиболее важных членов семьи (двух супругов) и терапевта. Когда терапевт оставался в какой-то степени «дифференцированным» от двух супругов, они могли начать медленный процесс дифференциации себя друг от друга. Когда супруги изменяют свои отношения друг к другу, тогда и остальные члены семьи автоматически меняют свое отношение к ним. Все это уже подробно описано в литературе (Bowen, 1966; 1971; 1971a).

Много времени было потрачено на то, чтобы понять, что взаимная эмоциональная привязанность супругов идентична тем эмоциональным привязанностям, которые были у каждого из них в расширенной семье. В процессе терапии каждого из супругов необходимо было систематически побуждать к работе по дифференциации Я в семье своего происхождения. В ходе типичного курса терапии обязательно возникают периоды, когда центр внимания должен быть направлен на взаимоотношения в браке, и есть периоды, когда основной акцент перемещается на дифференциацию в расширенной семье. В целом работу с расширенной семьей следует рассматривать как вспомогательную по отношению к работе с системой взаимоотношений между супругами. В данной статье рассказывается об удивительных клинических изменениях, происходящих только за счет усилий по определению себя в семье своего происхождения. Это явилось результатом «случайного» открытия. В начале данной статьи описывается основное событие, которое привело к появлению нового терапевтического подхода к семьям. Далее изложены общие принципы определения себя в собственной родительской семье. В заключительной части будут приведены самые последние соображения об успехах этого подхода.

## Поворотный пункт

Основное содержание данной статьи посвящено одному из наиболее важных событий в моей профессиональной жизни. Все началось с доклада, прочитанного мною во время национальной конференции в марте 1967 г. В нем я описывал свою работу по дифференциации меня самого в моей родительской семье. В течение двенадцати лет я методом проб и ошибок пытался применить знания о семейных эмоциональных процессах, накопленные в исследованиях семьи. Фокус моего внимания был сосредоточен на основном треугольнике, состоящем из моих родителей и меня. Каждое мое усилие исключить себя из эмоционального взаимодействия всегда блокировалось другими присоединенными сюда треугольниками, существующими в родительской семье. В конце концов, опираясь на знания о функционировании сцепленных треугольников, я сумел добиться поразительного прорыва в моих отношениях с родителями. Это было очень важно. Невозможно дифференцировать себя в каком-то одиночном треугольнике без одновременной работы со сцепленными треугольниками. Новые идеи, прозвучавшие на национальной конференции, сразу же были включены мною в учебный курс по подготовке клинических ординаторов и других специалистов в области психического здоровья, который я читал в Джорджтауне. Мы проводили различия между первичным, самым важным в жизни треугольником, включающим самого человека и его родителей, и треугольником, в котором у человека формируются модели трехсторонних отношений, сохраняющихся в какой-то мере во всех взаимоотношениях. На учебных занятиях по-новому рассматривались следующие проблемы: отношения «личности с личностью»; способность воспринимать свою семью как реальных людей, а не как эмоционально нагруженные образы; возможность наблюдать себя в треугольниках; способы выведения себя из треугольника. Эти новые акценты не были заранее запланированы в учебной программе. Они сами собой возникли после мартовской конференции 1967 г.

Через несколько недель ординаторы, посещавшие учебные занятия, начали использовать полученные знания во время посещения своих родителей. Это произошло неожиданно, спонтанно, без какого-либо предложения с моей стороны. Раньше ординаторы этого не делали. После посещения дома они должны были вернуться на занятия и рассказать о визите, о достигнутых успехах и неизбежных в этих случаях неудачах. Эти визиты домой обсуждались на рабочих конференциях, в которых обычно участвовали от пятнадцати до двадцати ординаторов, и на основе проведенного там обсуждения разрабатывались предложения для следующих посещений родительских семей. Этот формат обучения, принятый в начале весны 1967 г., стал затем стандартной процедурой при обучении теории семейных систем.

К концу 1967 и началу 1968 г. я отметил, что эта группа ординаторов проводила клиническую работу в качестве семейных терапевтов лучше, чем предыдущая группа ординаторов. Вначале я решил, что это просто очень хорошая группа. Но с течением времени я начал понимать, что разница между этими и предыдущими ординаторами была слишком велика для такого простого объяснения. Стало очевидно, что происходящее связано с моими новациями в обучении. Я начал задавать им вопросы. Выяснилось, что именно те ординаторы, которые больше других старались использовать полученные знания во время визита в родительскую семью, достигали наилучших результатов и в своей клинической работе. Эти ординаторы поделились со мной своим опытом. Одни сообщили, что когда они впервые услышали о теории семейных систем, то посчитали ее всего лишь одним из направлений в психиатрии. После того как они смогли увидеть применение этой теории в работе со своими собственными семьями, она стала для них живой и реальной. Другие высказали мнение, что именно опыт работы со своей семьей позволил им лучше понять проблемы семей, обратив-

шихся в психиатрическую клинику, и изменить свое отношение к ним. Они также говорили, что наличие такого опыта позволяет им помогать другим семьям более продуктивно и безболезненно.

Ни один из этих ординаторов не упоминал об эмоциональных проблемах в своих собственных ядерных семьях.

Оглядываясь назад, я понимаю, что это было весьма необычно, поскольку ординаторы, как правило, всегда ищут возможности проконсультироваться по поводу своих эмоциональных проблем. Моя миссия заключалась в подготовке компетентных семейных терапевтов, и эта группа зарекомендовала себя очень хорошими клиницистами. По-видимому, высокие результаты их профессиональной деятельности были связаны с той работой, которую они провели со своими родительскими семьями, а потому ни у кого из них не было причины задавать вопросы, как лучше ладить с собственными супругами и детьми. Спустя год после начала работы, где-то в конце 1968 и в начале 1969 г., я все же начал задавать вопросы, касающиеся их супругов и детей. Они рассказали о всех тех проблемах, которые обычно возникают между супругами и в отношениях с детьми, но, к моему удивлению, в работе и с этими проблемами они достигли такого же прогресса, как и те ординаторы, которые проходили у меня обычный еженедельный курс семейной терапии вместе со своими близкими. Во взаимоотношениях со своими супругами и детьми они автоматически использовали те навыки, которым научились, разбираясь со своими родительскими семьями. Это яркое наблюдение стало поворотным пунктом в моей профессиональной жизни.

У меня был значительный опыт проведения стандартного курса семейной терапии со специалистами в области психического здоровья и их супругами. Все началось в начале 1960-х, когда для решения личностных проблем ординаторов вместо индивидуальной психотерапии или психоанализа я начал предлагать семейную терапию для них и их супругов. В течение приблизительно восьми лет значительная часть моей частной практики была посвящена семейной терапии с этими специалистами. Был накоплен большой опыт работы и с теми, кто преуспевал в своей специальности, и с теми, кто работал плохо. Таким образом, удалось получить средние показатели по группе. Когда я работал с группой заинтересованных людей, которые серьезно занимались семейной терапией, мне удалось вычислить, сколько приблизительно времени уходит на каждый этап терапевтического процесса. На протяжении всех этих лет мое внимание концентрировалось не только на взаимоотношениях в браке, но и особенно на проработке системы взаимоотношений в семье происхождения. В начале 1960-х годов я работал с контрольной группой, фокусируясь главным образом на взаимоотношениях в браке. Гипотеза заключалась в том, что в процессе терапии обязательно потребуются работа с расширенной семьей. Результаты работы этой группы разочаровали. Почти у 25 % этих семей произошли некоторые изменения в их расширенных семьях, но средняя семья из этой группы была способна лишь на демонстрацию усилий. Большая часть семей либо обвиняла своих родителей, либо великодушно им все прощала. Многие были чересчур увлечены взаимоотношениями в браке, и терапия или сразу завершалась, или вяло тянулась в непонятном направлении. За исключением этой «контрольной» группы, главный упор делался на обучении тому, что представляет собой расширенная семья, и на уговорах супругов как можно чаще посещать свои родительские семьи. Семье, где существует тревога и другая симптоматика неблагополучия, трудно воспринимать чьи-то разглагольствования о расширенной семье. Первый этап работы с подобной семьей можно посвятить взаимоотношениям в браке, а когда спадет тревога и семья сможет смотреть на ситуацию более объективно, то можно будет работать и с расширенной семьей.

Опыт, приобретенный во время занятий с ординаторами в период с 1967 по 1969 г., позволил сделать следующий вывод: самое быстрое и успешное изменение в процессе психотерапии происходит в результате проработки взаимоотношений между индивидом и самым

важным человеком в его жизни. Этот вывод противоречил основным теоретическим и терапевтическим предпосылкам. В одной из групп из пятнадцати-двадцати учащихся, собирающихся раз в неделю, акцент был сделан на главном треугольнике, состоящем из самого учащегося и его родителей. Никто из этих учащихся или их супругов не участвовал ни в каком из видов терапии. Эти встречи не имели терапевтической цели. Количество времени, уделяемого каждому из учащихся, не превышало пятнадцати-тридцати минут в месяц. Никакого дополнительного времени им не уделялось, даже в частном порядке. Встречи происходили мимоходом, часто в больничном коридоре, когда ординатор спрашивал, как ответить на письмо или телефонный звонок из родительской семьи. У ординаторов из этой группы происходили такие же (или даже более значительные) изменения во взаимоотношениях с супругами и детьми, как и у тех ординаторов, с которыми я проводил еженедельный курс семейной терапии. Достоверность этих наблюдений подкреплена сопоставлениями со всеми доступными мне критериями. Не все было понятно, но в связи с наблюдениями у меня возникло несколько предположений. Начиная с 1969 г., несколько лет было потрачено на проведение тщательных наблюдений и на разработку клинических экспериментов для выяснения влияния некоторых переменных. Я использовал этот подход много раз во время разнообразных учебных сессий – как с большими группами, так и с малыми, и даже с одним человеком. Частота сессий варьировала от одного раза в неделю до трех или четырех раз в год. В ходе этой работы основная часть наблюдений, сделанных в 1968–1969 гг., получила подтверждение. Эта работа существенно изменила курс семейной терапии, читавшийся в Джорджтауне. Презентация результатов этой работы на Семейном симпозиуме состоялась в Джорджтауне в октябре 1971 г. Спустя три года на основе выступления была написана статья, которая содержала уточненные данные для обоснования этого подхода.

Одним из самых важных понятий общей теории является «Шкала дифференциации Я». Она строится на допущении, что люди в принципе отличаются друг от друга и что существует возможность классифицировать их согласно этим различиям. В самом низу шкалы находятся люди с самыми низкими уровнями дифференцированности, или самыми высокими уровнями недифференцированности. Верх шкалы зарезервирован для людей, уровень дифференцированности которых приближается к абсолютному. Люди, находящиеся на разных точках этой шкалы, обладают разными жизненными стилями, в зависимости от их интеллектуальных особенностей и эмоциональных проявлений. Люди, располагающиеся в нижней части шкалы, могут удерживать свою жизнь в эмоциональном равновесии и не страдать от каких-либо симптомов, но они уязвимы для стресса, им гораздо труднее приспособиться к жизненным обстоятельствам, они больше подвержены болезням и легче попадают в затруднительные ситуации. Люди, располагающиеся выше по шкале, в большей степени защищены от стресса, они реже попадают в затруднительные ситуации и лучше справляются с трудностями. Говоря об этой шкале, следует подчеркнуть, что люди не распределены на ней равномерно и что ее нельзя использовать для частых, повседневных оценок уровня функционирования. Поскольку люди реагируют на других в эмоциональном поле, то в зависимости от легкости или трудности жизненных ситуаций у них часто происходят сдвиги в функциональном уровне дифференциации Я. Однако существует возможность оценить некоторый усредненный уровень дифференциации на протяжении длительного периода времени, что позволяет использовать эту шкалу для прогнозирования изменений на протяжении всего жизненного пути. Еще одним важным понятием общей теории являются треугольники. Посредством треугольников открывается возможность прогнозировать способы взаимоотношений людей друг с другом в эмоциональном поле. В спокойном эмоциональном поле влияние треугольника может быть так ослаблено, что его очень трудно различить. С увеличением тревоги и напряжения возрастает также частота и интенсивность влияния треуголь-

ника. Эмоциональное напряжение управляет малодифференцированными людьми, как пешками. Более дифференцированные люди менее уязвимы для напряжения.

## **Как работать с недоработанными эмоциональными привязанностями**

Люди по-разному живут со своими непроработанными эмоциональными привязанностями<sup>13</sup> к родителям. Необходимо помнить, что интенсивность таких привязанностей бывает разной. Степень непроработанности эмоциональной привязанности эквивалентна степени недифференцированности. Чем ниже уровень дифференцированности, тем больше количество непроработанных эмоциональных привязанностей к родителям, тем интенсивнее механизмы, усиливающие недифференцированность. Одну крайность представляют люди, которые держатся на определенной эмоциональной дистанции от своих родителей, но при этом физически живут рядом с ними. Поведением человека управляют психологические механизмы. Когда эмоциональное напряжение ослаблено, люди могут относиться друг к другу более непосредственно и непринужденно. Когда тревога повышается, они становятся более замкнутыми и изолированными друг от друга. Такие механизмы необходимы для поддержания эмоционального равновесия в семье. Если эти механизмы считать патологическими и пытаться устранить «симптом», не принимая во внимание всю семейную систему, это может вызвать тревогу и разлад в семье.

Другую крайность представляют люди, являющиеся настолько чувствительными к физическому присутствию других, что для эмоционального равновесия им необходима некоторая степень физического дистанцирования. Такие люди живут по принципу «с глаз долой – из сердца вон». Они могут убежать из дома и никогда больше туда не вернуться, или они будут возвращаться, но нечасто. Существует великое разнообразие других, менее ярких форм физического отдаления. Большинство людей использует сочетание внутреннего и физического дистанцирования, отдавая предпочтение одному из этих механизмов. С обычным уровнем тревоги человек может справиться при помощи внутреннего механизма, например, замолкает и отказывается говорить; при более высоких уровнях тревоги он использует физическое отдаление, например, выходит из комнаты. Клиницисты знакомы с сотнями различных сочетаний механизмов внутреннего и физического дистанцирования.

## **Эмоциональный разрыв**

Термин «эмоциональный разрыв», или просто «разрыв», используется нами для обозначения эмоциональной отдаленности, которая достигается при помощи внутренних механизмов или путем физического дистанцирования. Тип механизма, используемый для достижения эмоционального отдаления, не является индикатором интенсивности или степени непроработанности эмоциональной привязанности. Человек, который убежал из дома, может быть в той же степени эмоционально зависим и привязан, как и человек, оставшийся дома и использующий внутренние механизмы для контроля привязанности. У человека, покинувшего свой дом, другой жизненный путь. Ему нужна эмоциональная близость, но он испытывает к ней «аллергию». Он убегает и обманывает себя, что этим он достигает «независимости». Чем сильнее его эмоциональный разрыв с родителями, тем больше шансов на то, что в своих будущих взаимоотношениях он будет действовать по той же схеме. У него могут быть глубоко прочувствованные взаимоотношения в браке, которые будут казаться

---

<sup>13</sup> Имеются в виду чувства, возникшие как реакция на незавершенные конфликты, непрощенные обиды, длящиеся и не преобразующиеся во что-то конструктивное: вина, гнев, страх; это содержание плохо осознается. – *Прим. науч. ред.*

ему идеальными и незыблемыми, но форма физического дистанцирования сохранится как часть его личности. В случае нарастания напряжения в браке он будет использовать ту же модель бегства. Он может сбежать из одного брака в другой, или менять постоянных партнеров, или вовсе обходиться кратковременными связями. Яркий пример – стиль поведения «ходока», переходящего от одной привязанности к другой: каждый раз он обрывает эмоциональные связи с прошлым и отдается нынешним отношениям. Та же самая модель поведения может переноситься на рабочие контакты и на другие области жизни, где присутствует эмоциональная взаимозависимость в отношениях. Человек, добивающийся эмоционального дистанцирования при помощи внутренних механизмов, сталкивается с трудностями другого порядка. Он в состоянии оставаться «на месте» в периоды эмоционального напряжения, но более подвержен различным дисфункциям: внутренним (различные заболевания), эмоциональным (депрессии) и социальным (алкоголизм или безответственное отношение к другим людям). Самым ярким примером является депрессия. Чем выше уровень тревоги в окружении человека, тем больше такой человек эмоционально изолирует себя от других, хотя при этом сохраняется ощущение, что он поддерживает нормальные отношения в группе. Значительная часть людей использует разнообразные сочетания внутреннего и физического дистанцирования при работе над проблемными эмоциональными связями со своими родителями.

Эмоциональный разрыв проявляется главным образом в отрицании остроты состояния непроработанной эмоциональной привязанности к родителями, в действиях и намерениях, направленных на то, чтобы быть более независимым, чем в настоящее время, в существовании эмоциональной дистанции, достигнутой при помощи внутреннего или физического дистанцирования. Одним из проявлений непроработанной эмоциональной привязанности к родителям может служить поведение подростка во время пубертатного периода. У значительной части людей имеется множество непроработанных эмоциональных привязанностей к родителям. Это же утверждают и большинство психологических теорий, которые считают эмоциональные возмущения «нормальными» для подросткового периода. Теория же семейных систем не поддерживает подобную точку зрения. Хорошо дифференцированный молодой человек, который с раннего детства постепенно взрослеет и отделяется от своих родителей, так же правильно будет взрослеть и на протяжении подросткового периода. В подростковом периоде появляются желания и предоставляются возможности для принятия ответственности за себя, а борьба с непроработанной эмоциональной привязанностью к родителям отходит на второй план. Переживая подростковый период, многие пытаются разорвать свою связь с родителями, становятся максималистами и считают себя уже достаточно взрослыми. Интенсивность отрицания и претензий в подростковом периоде является достаточно точным индикатором степени непроработанности эмоциональных привязанностей к родителям.

## **Типичные формы продвижения по жизненному пути**

Степень непроработанности эмоциональной привязанности к родителям определяется следующими параметрами: интенсивностью непроработанной эмоциональной привязанности каждого родителя к своей родительской семье; способом, которым пользуются родители для решения этой проблемы в браке; степенью тревожности, развивающейся в критические периоды жизни; методом, посредством которого родители справляются с этой тревогой. Ребенок в самом начале жизни «программируется» на определенную эмоциональную конфигурацию, в которой сумма непроработанных эмоциональных привязанностей остается относительно фиксированной, за исключением наличия у родителей функциональных сдвигов. Когда человеку благоприятствует судьба, когда у него удачно складывается семейная

жизнь, эта сумма может даже уменьшиться. При катастрофических обстоятельствах, при высоком уровне родительской тревоги эта сумма увеличивается. Существует одна переменная, определяемая теми способами, с помощью которых родители справляются с тревогой. В целом уровень тревоги изменяется параллельно со степенью непроработанности эмоциональной привязанности в семье. Например, семья с более высоким уровнем недифференцированности будет более неорганизованной, с большим уровнем тревоги, а семья с нормальным уровнем дифференцированности будет более организованной и с меньшим уровнем тревоги. Семьи, в которых родители хорошо справляются с тревогой и, несмотря на нее, продолжают следовать намеченным курсом, в конечном итоге окажутся успешнее, чем семьи, в которых родители более реактивны и изменяют жизненный курс каждый раз, когда появляется тревога. При прочих же равных условиях жизненный путь людей определяется суммой непроработанных эмоциональных привязанностей, степенью их тревожности и способом, которым они с ней справляются.

Одним из самых эффективных системных механизмов уменьшения общего уровня тревоги в семье является относительная «открытость» взаимоотношений в расширенной семье. Система открытых взаимоотношений, являющихся противоположностью эмоционального разрыва, – это такая система, в которой члены семьи имеют приемлемую степень эмоционального контакта друг с другом. Всегда нужно помнить, что существует много вариантов в частоте и форме проявления взаимоотношений как в ситуации открытости, так и при эмоциональных разрывах. Относительная открытость не увеличивает уровень дифференциации в семье, но она уменьшает тревогу. Снизившийся уровень тревоги позволяет заинтересованным членам семьи сделать медленные шаги в направлении лучшей дифференциации. Верно и противоположное. Если в эмоциональном поле поддерживается высокий уровень тревоги, то уровень дифференциации будет постепенно снижаться. Приведенные далее клинические примеры помогут перенести этот взгляд на тревогу и на более открытые системы. Ядерные семьи достаточно часто поддерживают некоторый уровень удаленности от родительских семей. Есть люди, которые редко общаются со своими родителями, нанося им раз в год короткий «дежурный» визит. Такие семьи относительно слабо адаптированы к стрессу и обладают относительно высоким уровнем тревоги; они подвержены раздорам в браке, у них зачастую возникают сложности с детьми и весь набор человеческих проблем. Улучшение качества эмоционального контакта с расширенной семьей неизбежно повысит уровень приспособленности семьи и ослабит симптомы в ядерной семье. Нагляднее всего вышесказанное проявляется в семьях, где произошел полный разрыв с расширенной семьей. В таких семьях уровень приспособляемости к стрессу ниже, а тревога выше, поэтому они *крайне* уязвимы ко всем видам человеческих проблем. Попытка применить семейную терапию, сфокусированную непосредственно на проблемах семьи, может оказаться непродуктивной. Основная идея этого раздела состоит в следующем: для того чтобы решить проблемы в ядерной семье, необходимо сконцентрироваться на проработке взаимоотношений с расширенной семьей. Это крайне трудная задача для терапевта, и тем более – для определенного круга семей, не готовых даже к тому, чтобы воспринять сообщение о необходимости такой работы. Те семьи, в которых эта работа с расширенной семьей стала возможной, показывают гораздо лучшие результаты, по сравнению с теми семьями, терапия которых фокусируется только на проблеме ядерной семьи.

## **Сравнение семейных и социальных взаимоотношений**

Люди, разорвавшие связи со своими родительскими семьями, прилагают очень большие усилия, чтобы создать с помощью социальных взаимоотношений «замещающую» семью. Они чувствуют потребность в разрыве с «плохой» родительской семьей и поиске

«хорошей» замещающей семьи. Я считаю, что эта склонность является результатом действия эмоционального заряда, который побуждает их к эмоциональному разрыву с прошлым. Эта мощная сила действует в значительной части семей и в обществе в целом. На основании собственного, почти 20-летнего опыта исследования семьи и семейной терапии могу сделать вывод, что замещающая семья – плохая замена собственной семьи, если собственная семья по-прежнему существует. Исключения составляют бедствия, неполные семьи и ряд других экстремальных социальных ситуаций. Я в основном говорю о ситуациях, когда человек отказывается от существующей семьи и находит ей замену. Когда люди разрывают отношения со своей родительской семьей, они стремятся найти более подходящие взаимоотношения в их ближайшем социуме, что снижает непосредственную тревогу и в течение некоторого времени хорошо работает.

Если социальные взаимоотношения приобретают вес и значимость, они начинают походить на взаимоотношения в родительских семьях. При столкновении со стрессом и нарастании тревоги человек разрывает эту социальную связь и ищет взамен ей другую, лучшую. После нескольких таких циклов его все больше и больше тянет к изоляции. Лишь малой части людей удастся вести сколь-нибудь продуктивную жизнь, вступая лишь во множество поверхностных взаимоотношений, ни одно из которых не становится важным. На протяжении многих лет я предпринимал попытки провести «семейную терапию» с теми, кто был вовлечен в длительные, внешне стабильные социальные взаимоотношения. Имеются в виду пары, живущие в незарегистрированном браке; неженатые люди, проживающие совместно в одной квартире на протяжении многих лет; партнеры, состоящие в длительной гомосексуальной связи; люди, на протяжении многих лет бывшие близкими друзьями; мужчины и женщины, вовлеченные в самые разнообразные виды «совместного проживания». Ни с кем из них я никогда не добивался такого результата, который я мог бы назвать успешным, даже в случае работы с парами, имевшими детей и проживающими в гражданском браке. Такому браку как будто не хватает стабильности для того, чтобы выдержать изменение. В таких ситуациях терапия обычно инициируется партнером, который является носителем симптома. Для другого партнера характерна следующая позиция: на словах поддерживать идею провести семейную терапию, а затем после нескольких встреч найти предлог для отказа от нее. Обычно «совместно проживающие» пары хотят разрешить свои проблемы, чтобы вступить в брак, или просят совета, следует ли им «разделиться». Лишь очень малый процент этих пар вступает в брак после нескольких встреч. Большая часть проводит еще несколько встреч с терапевтом и затем расстается, мотивируя это тем, что хотят пожить по одному. Итог: неформальные взаимоотношения могут обеспечить партнерам довольно комфортное существование, пока в их жизни все спокойно, но такие союзы обладают низкой устойчивостью к стрессам.

## **Принципы и техники, используемые для оказания помощи людям в их самоопределении в расширенной семье**

Термины «самоопределение» и «работа по индивидуации» являются, по сути, синонимами понятия «дифференциация». Процесс дифференциации Я был описан в других статьях и слишком сложен, чтобы представить его здесь во всех деталях. Он требует знаний о функционировании эмоциональных систем во всех семьях, а также специальной мотивации на то, чтобы провести исследование в собственной семье. Это исследование предполагает, что исследователь начнет контролировать свою эмоциональную реактивность в собственной семье, что он будет посещать родительскую семью с предписанной ему частотой, и что он научится объективно оценивать процессы, происходящие в его семье. По мере того как система становится более «открытой» перед исследователем и он приобретает способность

видеть «треугольники» и свое место в структуре реакций членов семьи в отношении друг друга, он может начать более сложный процесс отделения себя от мифов, образов, искажений и «треугольников», которых он ранее не видел. Это занимает много времени. Работу, направленную на то, чтобы помочь человеку в его стремлении к дифференциации, назвали «тренерской», поскольку она похожа на взаимодействие между тренером и спортсменом, стремящимся улучшить свои спортивные кондиции. Первоначальная цель – помочь человеку, пожелавшему самоопределиваться, начать процесс дифференциации. Он почти всему научится сам, по мере того как он будет добиваться своей цели. Он осознает, что прогресс зависит только от него. Этот процесс резко отличается от процессов, происходящих в традиционной терапии.

*Отношения между двумя личностями.* Участников тренинга побуждают прорабатывать «парные» взаимоотношения в своих семьях. В широком смысле парные отношения между двумя индивидами – это те взаимоотношения, которые позволяют двоим общаться друг с другом на свои личные темы, не обсуждая других людей (триангуляция) и не говоря о посторонних предметах. Мало кто способен говорить с другим человеком на личные темы дольше нескольких минут, не усиливая при этом тревоги, приводящей к молчанию, к обсуждению других людей или посторонних предметов. В конечном счете никто не может знать, как складываются межличностные отношения между людьми, поскольку в любой момент качество взаимоотношений может быть изменено. На практике полноценные межличностные отношения складываются между двумя достаточно хорошо дифференцированными людьми, которые способны к прямому уважительному общению друг к другу, без тех сложностей, которые возникают в общении двух менее зрелых людей. Усилия по проработке межличностных отношений улучшают систему взаимоотношений в семье и позволяют человеку лучше понять самого себя.

Для начала я предлагал людям: «Если вам удастся построить межличностные отношения с каждым из ныне здравствующих членов вашей расширенной семьи, то это будет способствовать вашему личностному росту больше, чем все то, что вы делали в вашей жизни раньше». Как наставление это верно, однако всей жизни не хватит, чтобы выполнить эту задачу. Успех также зависит от ответной реакции людей. В процессе работы над этой задачей человек должен изучить эмоциональные системы, а также те механизмы, с помощью которых люди соединяются и расходятся в периоды тревоги, а также закономерности протекания эмоционального процесса между людьми, которые отвергают и покидают друг друга. Самым простым советом будет следующий: люди должны выстроить межличностные взаимоотношения с каждым из родителей. Некоторые считают, что уже добились таких отношений со своими родителями. Их вводит в заблуждение сходство с ситуацией, существующей в «спокойных» семьях, где люди устанавливают отношения с позиции возложенных на них почетных ролей. Они не понимают, что их межличностные отношения с родителями обнаружат все эмоциональные проблемы, которые их родители приобрели в процессе супружеской жизни и которые они сами имеют в своей родительской семье.

В процессе выстраивания индивидуальных взаимоотношений с каждым из родителей возникает множество разных проблем. Вот почему необходима помощь «тренера», имеющего личный опыт работы со своей семьей. Без такой помощи крайне важные решения могут быть приняты на основе эмоций, и тогда большое количество времени уйдет на бесполезные попытки, которые заведут в тупик. Обладающий опытом тренер сможет предостеречь от бессмысленных ошибок. Будет правильно, если человек отправится в свой родительский дом один. Усилия по дифференциации будут успешными только тогда, когда одно Я взаимодействует с другим Я. Члены семьи обычно идентифицируют себя с частью группы или клана, поскольку люди предпочитают выстраивать отношения с группой, а не с отдельными

личностями. Родители часто подписывают письмо к детям «папа и мама», а дети обычно обращаются в письме «Дорогие папа и мама» или «Дорогие мои». Если человек, отправляясь к родителям, возьмет с собой партнера или детей, то родительская семья будет относиться к семье проходящего тренинг как к группе, что в дальнейшем может послужить препятствием в построении межличностных отношений. Некоторые неправильно понимают межличностные отношения между двумя индивидами как возможность «лучше узнать свою семью». Когда один из супругов, навещая родительскую семью, берет с собой другого супруга и детей, этот визит принимает вид модифицированной групповой терапии, где приходится говорить о «проблемах». Такой визит может или сделать климат в доме более приятным, или вызвать тревогу. В любом случае это препятствует установлению межличностных отношений.

*Становитесь более внимательным наблюдателем и контролируйте свою эмоциональную реактивность.* Эти два задания настолько переплетены, что они представлены вместе. Стремление стать лучшим наблюдателем и больше узнать о семье уменьшает эмоциональную реактивность, а это, в свою очередь, помогает человеку стать лучшим наблюдателем. Действуя в этом направлении, вы сможете получить максимальную пользу. Никто не может стать абсолютно объективным и никто не может достичь такого состояния, чтобы эмоционально не реагировать на семейные ситуации. Даже небольшой прогресс в этом направлении поможет участнику тренинга смотреть на эмоциональную систему семьи слегка «со стороны», что, в свою очередь, позволит ему по-другому взглянуть на саму природу человека. Это дает возможность наблюдателю быть «вне обвинения» и «вне гнева» и достичь таким образом определенного уровня объективности, который есть нечто большее, чем просто интеллектуальный опыт. Большинство людей достаточно легко соглашаются с мыслью о том, что в семейных ситуациях никто не должен быть обвиняющим. Однако все это остается в теории, пока дело не доходит до реальной эмоционально насыщенной ситуации. Семья только выиграет от того, что кто-то из ее членов сможет общаться с другими более свободно, не принимая чьей-либо стороны, не втягиваясь в ее эмоциональную систему. Но чтобы в семье произошли какие-то изменения, совсем недостаточно просто дать ей формальное указание, что именно ее член должен сделать. Такая информация может вызвать у остальных несогласие и довести их естественное сопротивление до непреодолимой преграды. Кроме того, эта информация может стимулировать групповую активность, которая препятствует достижению желаемой дифференциации. Стараясь быть более объективным в отношении семьи, человек принимает на себя особую роль, которая очень важна для самоуважения и которая помогает ему развить свою индивидуальность и ответственность. Человек, обладающий хотя бы небольшой способностью объективно наблюдать за событиями в семье и контролировать свою эмоциональную реактивность, может научиться справляться с любыми семейными проблемами. Большую часть своего времени он может спокойно жить своей жизнью, адекватно и естественно реагируя на различные ситуации. Но он знает, что в любой момент может отстраниться от ситуации, умерить свою реактивность, обдумать случившееся и сделать наблюдения, которые помогут ему обрести контроль и над своими эмоциями, и над ситуацией в целом.

*Детриангуляция себя из эмоциональной ситуации.* Если цель – дифференциация Я, то детриангуляция себя из эмоциональной ситуации – абсолютная необходимость. Вся работа, связанная с установлением личностных взаимоотношений, а также с изучением семьи посредством наблюдения и контроля своей реактивности, помогает создать систему более «открытых» взаимоотношений и восстановить ту эмоциональную систему, которая существовала до разрыва связей. У проделавшего эту работу появляется возможность уви-

дети треугольники, в которых он вырос, и освободиться от их влияния. Процесс детриангуляции ничем не отличается от процесса проведения семейной терапии с двумя супругами (Bowen, 1971, 1971a). Цель – постоянно вникать в вопросы, эмоционально значимые для двух других людей и тебя самого, не принимая ничьей стороны, не защищая себя, не контратакуя и всегда реагируя нейтрально. Можно замолчать, и это будет восприниматься другими как эмоциональный отклик. В этом процессе много тонкостей. Иногда достаточно просто наблюдать за семьей во время эмоционального взаимодействия, стараясь при этом быть более объективным и менее реактивным, чем другие. Семья сразу чувствует, когда с ней такое происходит. Дифференциация возможна только в отношении конкретного эмоционально окрашенного вопроса. В частности, участнику тренинга советуют по возможности быть в гуще семьи, когда там происходят напряженные события. Поездки в родительский дом, когда там кто-то серьезно болен или умер, во время каких-то семейных сборов или праздников сопровождаются повышением уровня тревоги, что способствует укреплению семейных связей. Когда семья спокойна, то не только отсутствует эмоциональная тема для общения, но и сама семейная система усиленно работает на то, чтобы предотвратить появление подобных тем. В таких ситуациях необходимо затронуть какую-то небольшую эмоциональную тему из прошлого, не вступая в эмоциональную конфронтацию. Вероятно, одной из самых значительных ошибок, которые совершают люди при работе со своей расширенной семьей, является эмоциональная конфронтация. Подобное поведение может дать лишь кратковременное самоощущение какого-то позитивного эффекта, но семья обычно реагирует на это негативно, и могут потребоваться месяцы, а может быть, даже годы, чтобы этот эпизод забылся.

*Другие аспекты работы.* Когда мы предпринимаем шаги по дифференциации в семье, из которой мы исходим, возникает и целый ряд других важных вопросов, однако эти вопросы по своей природе носят скорее технический, чем методологический характер. Все семьи периодически переживают ситуации, когда взрослые сын или дочь оказываются эмоционально «запертыми» внутри треугольника, образованного ими вместе с их родителями. Когда это случается, продолжение работы против блокировки вызывает прямо противоположный результат. Обычно свобода действий достигается с помощью фокусировки на других членах семьи, которые эмоционально важны для родителей. Другими словами, нужно сфокусироваться на «треугольнике», включающем самого себя, одного из родителей и другого члена семьи (например, сиблинга). Иногда и это не приносит желаемого результата. Тогда более эффективным может оказаться обращение внимания на члена семьи из родительского поколения или из предшествующих им поколений, если, конечно, это возможно. Другие важные вопросы касаются того, что нужно делать, когда одного или обоих родителей уже нет в живых. Большинство людей имеют больше родственников, чем они себе представляют. Существует возможность – даже в случае, когда в живых осталось всего только несколько родственников – использовать существующую расстановку для воссоздания эффективной эмоциональной системы, необходимой для дифференциации Я.

## **Объяснение полученных результатов**

Те впечатляющие наблюдения, которые были собраны в процессе учебных сессий в период с 1967 до начала 1969 г., стали объектом серьезного и интенсивного анализа и клинического экспериментирования. Ко времени первой презентации на Джорджтаунском симпозиуме, который проходил в октябре 1971 г., большинство из проведенных на эту тему работ в целом подтверждали достоверность первоначальных наблюдений. Ко времени написания этой статьи (октябрь 1974 г.) были получены новые данные, которые еще в большей степени

подтвердили наши наблюдения. Этот метод обучения использовали в самых разных учебных ситуациях – от небольших групп, состоящих из пятнадцати-двадцати участников, встречающихся раз в неделю, до больших собраний из пятидесяти-семидесяти пяти человек, встречающихся раз в месяц.

В этих собраниях принимали участие начинающие специалисты в области психиатрии. Мы не в состоянии оценить, какой процент в общей массе людей достаточно заинтересован в том, чтобы начать серьезную работу в своих родительских семьях, поскольку на семинар приходят только те, кто уже знает или слышал об этом подходе. Около половины участников небольшой еженедельной группы выразили готовность докладывать о результатах своей работы по дифференциации на этих встречах. Никто из них в то время не участвовал в каких-то других терапевтических группах. Результаты работы этой группы вполне соответствуют нашим первоначальным наблюдениям. На мой взгляд, большие группы собирались слишком редко, чтобы можно было получить ясное представление о происшедших с их участниками изменениях. Часто люди из большой группы пассивно участвуют в работе группы в течение года или более и лишь после этого представляют результаты своих усилий по дифференциации. Меня удивило, сколь много они смогли сделать самостоятельно, без дополнительных подсказок по ходу обучения, которые можно было получить, присутствуя на дюжине встреч по три часа каждая. Самое большое изменение произошло в моей частной практике. Все больше и больше времени стало уделяться консультированию отдельных людей по их работе с родительскими семьями. Это те люди, которые просят о консультации в частном порядке. Как правило, это специалисты в области психиатрии, которые узнали о данном подходе и решили поработать со своими семьями. Большинству из них достаточно одной часовой консультации в месяц. Некоторые, кто живет в более удаленных городах, предпочитают получать одну двухчасовую консультацию в каждые два-три месяца. Члены супружеской пары получают консультации по работе со своими родительскими семьями независимо друг от друга. В моей практике были и непрофессионалы, которые начали использовать этот подход или переключились на него с другого вида терапии. Учитывая разнообразные формы консультирования и обучения, трудно определить точное число тех, кто был ознакомлен с этим подходом, и тех, кто серьезно работал со своей родительской семьей. Вдобавок к этому ряд людей, проходивших тренировку в Джорджтауне, теперь практикуют свою версию этого метода. По моей оценке, приблизительно пять сотен человек «заразились» этими идеями на учебных сессиях и около сотни из них систематически обсуждали свой опыт на встречах, проводившихся непосредственно под моим руководством. Что касается моей практики, то здесь я обладаю точными цифрами. Основная проблема в оценке практики касается разделения всех семей на те, в которых основной акцент делается исключительно на родительской семье, и те, для которых самыми важными оказались брачные взаимоотношения. Около половины моих консультаций я по-прежнему провожу с обоими супругами, но при этом стараюсь все больше внимания уделить родительской семье каждого из них. Переходя к подсчету конкретных цифр по частной практике, надо предусмотреть разделение всех случаев на несколько категорий. Вообще должен сказать, что в моей практике произошел значительный сдвиг в сторону работы с родительскими семьями с тех пор, как были сделаны изложенные выше наблюдения. Следует помнить, что до того времени семейная терапия рассматривала работу с расширенной семьей как дополнение к работе с семейной парой. Более точный подсчет показывает, что с 1969 г. через мою практику прошло девяносто пять семей, с которыми я работал на протяжении года и в работе с которыми внимание почти полностью было сконцентрировано на родительской семье, а взаимоотношениям в браке отводилась только второстепенная роль.

При оценке результатов следует учитывать мнение тех, кто без большого напряжения добился впечатляющих успехов, и тех, кто в результате упорных длительных усилий достиг

лишь минимальных изменений. Были семьи, проблемы которых казались слишком сложными и от которых не ждали больших изменений, но тем не менее подобные изменения все же происходили, но были и такие, проблемы которых казались простыми, а изменения в них происходили медленно. Я говорю здесь больше об усредненных, а не о крайних случаях. Общий вывод заключается в следующем: *«Семьи, сфокусированные главным образом на дифференциации Я в родительской семье, в процессе терапии достигали такого же или большего прогресса по проработке системы взаимоотношений между супругами и с детьми, как и семьи, вовлеченные в традиционную семейную терапию, ориентированную на супружеские отношения»*. Мой опыт убеждает, что для мотивированных семей наиболее продуктивным способом изменения является работа по дифференциации Я в родительских семьях, в которой особенно следует избегать концентрации внимания на эмоциональных темах ядерной семьи. Я еще не готов давать такого рода предписания всем и вся, но у меня действительно была подобная экспериментальная группа, перед которой ставилась специальная инструкция по избеганию фокусировки на процессах, происходящих в ядерной семье. Если в конечном итоге мои предположения подтвердятся, это окажет серьезное влияние на теорию и практику семейной терапии. Этот подход вполне применим к людям, живущим достаточно далеко от родительской семьи. Однако его не следует применять к тем, кто живет в родительском доме, к тем, чьи родители живут у него в доме, и к тем, кто ежедневно общается с родительской семьей и держит ее в курсе всех своих дел и переживаний. В типичной ядерной семье, живущей отдельно от родительской семьи, супруги в своих ежедневных занятиях и переживаниях очень тесно связаны друг с другом и с детьми, и им очень сложно выйти из этого эмоционального «слияния» или же сделать что-нибудь, что бы выходило за рамки эмоциональной реакции и ответной реакции на выпад в свою сторону. Их попытки достигнуть объективности и контролировать эмоциональную реактивность в ядерной семье могут в течение долгого времени оставаться на уровне эмоциональной игры, в которой ходы каждого супруга сводят на нет потенциальные возможности обоих.

Разумеется, из анализа эмоциональных взаимоотношений в браке можно почерпнуть много полезной информации. В поддержку этого говорит двадцатилетний опыт семейной терапии. Но теперь появились убедительные факты, подтверждающие, что фокусировка на родительской семье может дать даже более весомые результаты. Почему же нельзя сфокусироваться и на взаимоотношениях в браке, и на родительской семье и получить выгоду от обоих подходов? Я считаю, главная причина здесь в том, что между старшим и младшим поколениями действует мощная эмоциональная сила, направленная на разрыв с прошлым. Богатый клинический опыт свидетельствует, что люди обычно не заинтересованы в обращении к прошлому, когда они имеют возможность найти все решения в работе с представителями нынешнего поколения. Есть люди, которым показан комбинированный подход, но есть и другие, которые не могут заставить себя поработать с родительской семьей. Последние, по всей видимости, приобретают слишком большую «зависимость» от регулярных сеансов парной супружеской терапии, и потому обращенные к ним просьбы больше работать с расширенной семьей ни к чему не приводят. Они совсем не похожи на те семьи, которые работали только со своей расширенной семьей. Мне по-прежнему не хватает убежденности и смелости для того, чтобы фокусироваться только на семье происхождения, за исключением тех случаев, когда это входит в план учебных занятий. Мне частично мешают мои давние убеждения в необходимости проработки проблем во взаимоотношениях между супругами. Кроме того, я все еще не отказался от идеи более гармонично сочетать оба эти подхода. Это проблема, которую нужно постараться решить в будущем.

Когда я впервые стал понимать необходимость фокусировки на родительской семье, я полагал, что только небольшое количество семей будет заинтересовано в таком подходе. Я считал, что когда основная проблема существует в ядерной семье, то нет никакого смысла

начинать разговор о взаимоотношениях в семье происхождения. Но сопротивление семьи не было таким большим, как я ожидал. Мне это напомнило, как в 1954 г. я впервые начал размышлять о способах вовлечения всей семьи в процесс терапевтического исследования. Тогда я полагал, что только безработные или вышедшие на пенсию отцы захотят принимать участие в психотерапии. Я не верил, что вовлечение отцов окажется легким делом. Но это оказалось именно так. В настоящее время я не ожидал, что подход с обращением к семье происхождения станет столь популярным и получит столь широкое распространение. Трудно сравнивать более традиционный подход семейной терапии с подходом, связанным с привлечением родительской семьи. Семье гораздо проще прийти к семейному терапевту в течение года, двух или даже трех лет, чем тратить свое время, деньги и подвергаться волнениям из-за визитов в родительскую семью. Только очень мотивированные люди реально включаются в такого рода работу. Для самого терапевта работа с расширенной семьей требует гораздо больших умений, более продолжительной работы над собой и большего внимания к деталям, чем традиционная терапия. С другой стороны, подход, связанный с привлечением расширенной семьи, позволяет значительно сократить прямые временные затраты на семью. Частота встреч при таком подходе определяется количеством работы, которую члены семьи в состоянии проделать между встречами. С некоторыми семьями надо встречаться раз в месяц, чтобы эти встречи были продуктивными. С другими мы встречались раз или два в год. Общие результаты при очень редких встречах были значительно хуже. Люди расслабляются и посещают своих родителей непосредственно перед визитом к терапевту. Как правило, для заинтересованного человека полдюжины часовых встреч за год более продуктивны, чем еженедельные встречи на обычных сеансах супружеской семейной терапии.

## Литература

Bowen M. (1966). The use of family theory in clinical practice // *Comprehensive Psychiatry*, 7:345-3741.

Bowen M. (1971). Family therapy and family group therapy // *Comprehensive Group Psychotherapy*, ed. H. Kaplan and B. Sadock. Baltimore: Williams and Wilkins.

## Семья как элементарная единица Даниэль Паперо

Великие океаны, атмосфера и земная суша, находясь в постоянном взаимодействии друг с другом, всегда составляли нечто целое. (Считается, что возраст нашей планеты – около четырех миллиардов лет.) Точно неизвестно, когда возникла жизнь, ставшая четвертым компонентом этого целого, однако по последним данным, это произошло почти три миллиарда лет тому назад. Современные исследователи используют термин *биосфера* для обозначения всего живого, существующего и функционирующего на Земле и в окружающей ее среде.

Биосфере свойственна гибкость и текучесть. Составляющие ее элементы находятся в постоянном движении, адаптируются, приспосабливаются друг к другу, реагируя на происходящие изменения. Земля никогда не пребывает в покое, и ее биосфера никогда не бывает статичной. Двигается и изменяется атмосфера. Составляющие ее газы перемешиваются, образуя новые, по большей части гармоничные и устойчивые смеси. Суша и вода также постоянно изменяются в пределах некоторого диапазона. Внутренняя гармония и устойчивость свойственна и большинству живых существ.

В этом контексте Земля, безусловно, является системой. Перемена в любом из ее элементов вызывает реакцию в других элементах. Цикл изменение-реакция может быть очень небольшим по объему и затрагивать только небольшую область. Но он может быть и глобальным, изменяющим природу всей биосферы. Современная планета отличается от бушующей смеси газов и расплавленных металлов, возникшей четыре или пять миллиардов лет тому назад при формировании солнечной системы. Она также отличается и от той планеты, на которой три или четыре миллиарда лет назад появились живые существа.

Живые существа всегда оказывали влияние на свою среду обитания. Вначале атмосфера содержала мало кислорода, который был токсичен для микробной жизни, занимавшей тогда все ниши Земли (Margulis, Sagan, 1986). Эти жизненные формы, представляющие собой клетки без ядер, выработали механизмы использования света, воды и воздуха для производства питательных веществ. В ходе этого процесса клетки прокариот, как их теперь именуют ученые, выделяли продукты обмена. Среди подобных выделений был и кислород, вырабатывавшийся в количестве, достаточном для изменения исходного состава атмосферы. Другие микроорганизмы выработали у себя способность использовать эти отходы. Взаимозависимость живых существ установилась на самых ранних этапах развития жизни.

Микробы остаются самой многочисленной группой живых существ. Они встречаются во всех известных на Земле формах жизни и необходимы для нормального функционирования всех других организмов. Они живут как независимо, так и совместно с другими существами. Такое сожительство может быть мирным, но иногда оно смертельно опасно. Полтора-два миллиарда лет тому назад природа сделала вторую попытку создать новую жизнь. Возникли новые существа, радикально отличные от микробов. Это стало возможным благодаря появлению ядерной, или эукариотической клетки.

Пропасть между прокариотической и эукариотической клетками настолько велика, что некоторые исследователи считают появление последней самым важным событием в эволюции (Margulis, Sagan, 1986). Никто точно не знает, каким образом это произошло. Согласно одной точке зрения, клетка с ядром появилась тогда, когда клетки-прокариоты отказались от модели отношений «хищник – жертва» и образовали некий союз. Вместо того, чтобы уничтожить жертву, хищник внедрился в нее. Враги слились и стали взаимозависимы. Каждый сохранил некоторые исходные свойства и приобрел функцию, необходимую для другого. Эта теория предполагает, что кооперация играла в эволюции не менее важную роль, чем

борьба. Ядерная клетка является основой многоклеточного организма. Все существа, кроме микробов, представляют собой ансамбли ядерных клеток, находящиеся во взаимодействии друг с другом.

Эукариотические и прокариотические клетки – это естественные системы. Как и биосфера, частью которой они являются, клетки гибки и изменчивы. Составляющие клетку элементы выполняют взаимодополняющие функции. Если какая-то из частей клетки не выполняет своей функции, жизнь клетки подвергается опасности. Изменение функционирования одной части клетки вызывает изменение функционирования других ее частей. Каждый элемент живой клетки способен повлиять на целое и отреагировать на поведение других элементов.

Подобная внутриклеточная динамика может проявиться в определенных процессах и в поведении, если посмотреть на клетку как на целое. Например, пища поступает внутрь клетки, а продукты обмена – из нее. Отдельная клетка может двигаться, изменять свою форму и место относительно других частей своего окружения. Происходит репродукция клеток путем замены одной клетки двумя идентичными и т. д.

Несмотря на то, что окружающая среда постоянно вызывает в клетке изменения, в каждый конкретный момент времени она стабильна. Такая ситуация может быть названа *функциональным состоянием* клетки. Способность клетки к поддержанию своих внутренних условий и к определенному рода поведению определяется ее функциональным состоянием. *Здоровье* клетки является, по существу, одним из ее функциональных состояний. Здоровая клетка имеет некоторый набор возможностей и способов поведения, который отличается от возможностей менее здоровой клетки. Функциональное состояние клетки может сохраняться на относительно стабильном уровне в течение некоторого времени, но оно может также и изменяться, как плавно, так и достаточно резко. Функциональное состояние клетки может изменяться под влиянием как собственно внутренних факторов, так и под влиянием ее взаимодействия со средой. На самом деле эти процессы трудно, а иногда и просто невозможно разделить.

Организмы состоят из бесчисленного числа ядерных клеток, которые со временем специализировались, чтобы сформировать органы и чтобы выполнять в клеточной системе специфические функции. Как и клетка, организм обладает свойствами текучести, подвижности и в значительной мере стабильности. Как и к клетке, к организму приложимо понятие функционального состояния. Под влиянием различных процессов состояние организма непрерывно меняется. Системы, составляющие организм, также функционально взаимозависимы. Чтобы организм мог поддерживать себя в здоровом состоянии, каждая из них должна работать вполне определенным образом. Любые отклонения влияют на функциональное состояние организма и на благополучие любой его составляющей.

Деятельность каждой клетки и каждого организма управляется с помощью внутреннего механизма. Например, все клетки развивающегося эмбриона исходно одинаковы, но затем они постепенно дифференцируются и в итоге становятся высокоспециализированными. Зверь, бегущий через лес, постоянно меняет свою походку, очертания и направление движения в зависимости от восприятия ситуации и в соответствии с процессами, заложенными в его системе управления. Подсолнечник в поле ориентирует свое соцветие прямо на солнце. Очевидно, что существует определенное взаимодействие между средой и живым организмом, которое запускают процессы, идущие внутри этой особи и обуславливающие ее поведение. Из всех возможных способов поведения только один реализуется в данный конкретный момент. Более того, не все живое способно вести себя одинаковым образом. Поведение растений, например, значительно отличается от поведения животных. Не все животные обладают одинаковыми возможностями. Некоторые более гибки, чем другие, и способны жить и даже процветать в самых разных условиях окружающей среды.

Система управления клеткой имеет преимущественно биохимическую основу. Химические реакции протекают внутри клетки, а также между клеткой и окружающей ее средой. Такие реакции могут изменять ее функциональное состояние. Некоторые реакции носят регулярный и повторяющийся характер, обеспечивая необходимое в данный момент состояние клетки. Другие происходят редко и приводят к радикальным изменениям ее состояния.

Межклеточное взаимодействие также основано на биохимических процессах внутри каждой клетки, но оно включает также и поведение клеток как целостных единиц. На поведение клетки влияют те клетки, с которыми она вступает в контакт. Например, Т-клетки (лимфоциты) иммунной системы человека патрулируют по всему телу, выслеживая вторгшихся микробов. Они опознают клетки как свои или чужие на основе химических процессов. Когда же клетка опознана как чужая, Т-клетки агрессивно ее атакуют. Поведение Т-клетки имеет серьезные последствия для клетки, с которой она входит в контакт. Таким образом, взаимодействие между клетками управляется как процессами, протекающими внутри каждой клетки, так и самой формой их поведенческого взаимодействия. Когда одна клетка воздействует на другую неожиданным или необычным способом, то происходит нечто новое. Меняется характер взаимодействия. Именно таков, например, случай взаимодействия вируса иммунодефицита человека и клеток иммунной системы.

Такие взаимодействия определяют функциональное состояние и возможности организмов. Биохимия каждой клетки внутри органа определяет ее поведение. Поведение всех клеток, составляющих определенный орган, формирует функциональные возможности органа. Функционирование органа влияет на другие группы органов. Биохимические процессы и поведение клеток, деятельность систем органов и других компонентов в совокупности определяют поведение организма как целого. Следовательно, функционирование каждой клетки лежит в основе функционирования всех компонентов тела. Каждый компонент влияет на любой другой.

Хотя можно считать, что функционирование всех представителей одного биологического вида определяется единой для всех системой управления, каждая отдельная особь отличается от любой другой. Одно из объяснений выдвигает генетическую причину такого разнообразия. Некоторые особи имеют гены, которые влияют на морфологию и функционирование в одном направлении, гены других особей действуют в другом направлении. В соответствии с другим объяснением, основой биологического разнообразия является индивидуальный опыт.

Когда феномен индивидуальных различий рассматривается в контексте дихотомии «гены – опыт», то это следует считать серьезным упрощением исключительно сложного вопроса. Представляется, что не существует какого-либо простого способа для разделения вклада каждого из этих факторов в развитие и функционирование индивида. Если уподобить развитие организма строительству дома из готовых блоков, то гены ответственны за создание фундамента, блочных конструкций и их пространственного размещения в одном здании. Они также закладывают системы электрооборудования и водоснабжения для всей постройки. Опыт – фиксируемые результаты взаимодействия развивающегося организма со средой – также играет свою роль. В нашей аналогии со строительством опыту отводится роль специалистов, работа которых делает здание пригодным к эксплуатации. Электрик, плотник, водопроводчик и т. д. – все они вносят свой вклад в завершенное здание.

Эволюционное развитие в направлении к *Homo sapiens* привело к созданию головного и спинного мозга и связанной с ними периферической нервной системы. Центральную и периферическую нервную систему принято рассматривать в качестве целостной системы управления состоянием и поведением человека. В узком смысле это действительно так. Огромная сеть нейронов служит центральным координационным и обрабатывающим устройством. Здесь обрабатываются сигналы разной интенсивности, поступающие от всего

организма. Некоторые сигналы (например, коленный рефлекс) почти не обрабатываются, другие, прежде чем возвратиться в отдаленные области тела, проходят по сложным маршрутам, где подвергаются разнообразной обработке.

Эти большие нейронные сети сами являются системами с взаимосвязанным функционированием. Центральная нервная система (ЦНС) постоянно активна и динамична. В процессе высвобождения, перемещения, сохранения и разрушения гормонов, нейротрансмиттеров и других молекул постоянно изменяется биохимическое равновесие организма. Активация и затухание нервных «цепей» ведет к изменению суммарной электрической активности. Если биохимические агенты уподобить разноцветным лампочкам, а ЦНС – источнику питания для гирлянды таких лампочек, то ЦНС предстала бы перед нами в виде творения абстрактного искусства с удивительными цветовыми сочетаниями, постоянно меняющими свою окраску и яркость.

Таким образом, ЦНС, которая играет роль центрального координатора, следует считать одним из самых важных компонентов системы управления организмом. Однако немалую роль в ней играют также и каждая клетка, и каждая система органов. Как средневековый английский монарх, *primus inter pares*, ЦНС может считаться первой среди равных. Но ее господство шатко – оно зависит и от функционирования других элементов, из которых состоит организм.

Клетки и организмы вполне можно рассматривать как элементарные единицы. В конце концов, они имеют границу – оболочку (мембрана клетки и кожа организма). Трудно себе представить такие единицы, которые превышали бы размеры отдельного организма и не имели бы четких границ. Тем не менее, такие коллективные единицы вполне типичны для живущих колониями беспозвоночных и общественных насекомых (Wilson, 1975). Существа типа медузы, названной “португальский морской корабль”, хорошо знакомы купальщикам западного побережья США – это колонии отдельных организмов, живущих в полном симбиозе и функционирующих как отдельная единица. В таких колониях хорошо видна функциональная взаимозависимость. Общественные насекомые также формируют колонии. Муравьи и термиты живут большими группами, которые ведут себя как отдельная единица. Входящие туда особи выполняют функциональные задачи для всей колонии (солдаты, рабочие, матка) и вне колониальной структуры имеют мало шансов на выживание.

Такие колонии управляются системой взаимодействий, устанавливающихся между особями, составляющими эту колонию. Каждая особь играет в ней свою роль. Понятие функционального состояния приложимо здесь не только к индивиду, но и к колонии в целом. Например, колония муравьев отдыхает, совершает марш, воюет и строит гнездо. Каждый из этих видов активности можно рассматривать как тип функционального состояния данной единицы. Это состояние формируется за счет функционирования каждой особи и групп особей в составе целого. Каждый организм вносит свой вклад в состояние данной единицы и испытывает на себе влияние этого состояния.

Объединение в одно единое целое наблюдается и у многих видов млекопитающих. Поведение каждого животного вносит свой вклад в функциональное состояние всей группы, а от поведения группы зависит благосостояние каждого индивида. Такое функционирование особенно ярко проявляется во время групповой обороны и охоты.

Многие млекопитающие живут группами, формирующимися совсем не по родственному принципу. Ядром такой группы обычно является самка в детородном возрасте. В группу может входить несколько таких самок со своим окружением (партнеры и потомство). Происходящие внутри группы различные процессы влияют как на общее состояние самой группы, так и на поведение входящих в нее особей. Во многих группах приматов, например, существует иерархия. Самцы в группах имеют различный социальный ранг, в значительной степени зависящий от их индивидуального вклада в групповое взаимодействие. Похожие

процессы наблюдаются и у самок. Они оказывают влияние на благополучие каждой особи как непосредственно, так и с отсрочкой во времени.

Семья человека обладает всеми характеристиками живой системы. Эта единица демонстрирует гибкость и подвижность. Для семьи вопрос заключается не в том, взаимодействуют ли ее члены друг с другом, а в том, как это они делают. Сдвиги в функциональном состоянии всей семьи отражаются на состоянии каждого индивида. Эти сдвиги могут отражаться на уровне поведения, но могут проявиться и во внутренних, физиологических изменениях у затронутых ими индивидов. Такой взгляд имеет далеко идущие последствия. С этой точки зрения поведение не является единственным продуктом людских взаимоотношений. Здоровье каждого члена семьи может быть напрямую связано с функциональным состоянием семьи как единого целого.

Принципиальная структура человеческой семьи описывается термином *ядерная семья*. Этот термин стал настолько общепринятым, что иногда теряется из виду его первоначальный смысл. Он возник из наблюдения, что семьи имеют некоторый эмоциональный центр или ядро, к которому испытывают привязанность отдельные члены семьи (а также не состоящие в родстве индивиды). С этой точки зрения семью можно определить как сумму индивидов, привязанных к одному эмоциональному ядру.

Для этого определения можно предложить две аналогии. Атом имеет ядро, вокруг которого вращаются связанные с ним частицы. Эукариотические клетки, из которых созданы все сложные живые формы, также имеют ядро, с которым взаимодействуют все другие компоненты клетки. Однако эти аналогии не полностью подходят для ядерной семьи. Есть некоторая привлекательность в сравнении семьи с атомом. Центр семьи оказывает давление на связанных с ним индивидов. Конфигурация семьи может изменяться по мере присоединения к ней новых членов или ухода старых. Изменения могут протекать спокойно или энергично. То же самое можно сказать и об атоме. Однако природа связей или сил, удерживающих семью в целостности, плохо уловима. В случае с семьей невозможно достичь той точности, с которой можно измерить действующие в атоме электромагнитные силы. Можно только утверждать, что члены семьи ведут себя так, как будто они связаны друг с другом.

С другой стороны, эукариотическая клетка является живой единицей. Составляющие ее элементы функционально взаимозависимы и формируют управляющую систему для всей единицы. Клетка – это самодостаточная единица, а семья, по крайней мере внешне, таковой не является. Тем не менее аналогия вполне уместна, если речь идет о переходе от клетки к многоклеточному организму. Последний является, по существу, комбинацией из эукариотических клеток, которые генетически одинаковы, но дифференцированы таким образом, чтобы поддерживать множество функций, обеспечивающих существование организма как целого. Клетки и сформированные ими системы органов функционально взаимозависимы, а организм ограничен своим мембранным барьером.

Термин *эмоция* или *эмоциональный*, как он используется в данном выше определении ядерной семьи, требует дальнейших пояснений. Дарвин использовал этот термин при описании тех базовых аспектов поведения животных и человека, которые нельзя просто свести к человеческой культуре и которые распространены у разных видов. Например, некоторые выражения лица людей тесно связаны с их внутренними состояниями. Люди легко определяют внутреннее состояние человека, принадлежащего другой культуре, по выражению его лица, запечатленного на фотографии. То же можно сказать и о проявлениях болезни. Эти проявления имеют эмоциональную природу. Внешние проявления эмоций несут двойную нагрузку. Они свидетельствуют о внутреннем состоянии индивида и выполняют коммуникативную функцию по отношению к другим людям.

В широком смысле слова термин *эмоция* может относиться ко всем процессам, которые автоматически управляют поведением индивида в окружающей его среде. Таким образом, в

каждый момент времени эмоция включает генетические факторы, прижизненно сформированные механизмы и функциональное состояние организма. Например, все живые существа каким-либо образом усваивают питательные вещества. При этом тип их поведения во многом определяется тем, агрессоры они или жертвы. Функциональное состояние особи обуславливает ее непосредственное поведение, а постоянная потребность в получении пищи определяет типы и вариации движений в широком временном диапазоне. Например, функциональное состояние организма определяет, кормится ли животное в данный момент или оно отдыхает. Миграции и территориальное поведение (то, как животное определяет границы своей территории и защищает их) тоже являются продуктами функционального состояния, изменившегося в соответствии с условиями внешней среды. Такая организация непосредственного и долговременного поведения вполне может быть названа эмоциональной.

Эволюция репродуктивного поведения открыла еще одну область для проявления эмоций. Самцы и самки ориентированы друг на друга (по крайней мере в течение какого-то времени), а также на особей своего пола как на соперников. Кроме того, детеныши некоторых видов животных на первом этапе своего развития буквально привязаны к матери, а на следующем этапе остаются зависимыми от воспитателя (чаще всего, но не всегда – от матери).

Люди всегда формировали некое целостное объединение из родителя и детеныша. Воспитатели могут быть разными, но человеческий организм при любой возможности стремится к образованию единицы родитель-дитя. По всей видимости, эта единица является частью эмоциональной системы человека. Процесс образования этого единства начинается с момента возникновения брачной пары.

Есть соблазн именно эту пару считать эмоциональным ядром семьи. Для большинства людей это на самом деле так. Но существует много семей с одним родителем и привязанным к нему ребенком. В случае с приемными детьми, семьи формируются вокруг взрослых, выступающих в качестве воспитателей для детей, с которыми они не имеют никакой генетической связи. Похоже, что такие единицы функционируют не хуже тех, что сформированы из родительской пары.

Таким образом, именно первого воспитателя ребенка следует считать эмоциональным ядром, или центром семьи. В период внутриутробного развития эта роль по определению принадлежит матери. После рождения существуют и другие варианты. Как правило, мать продолжает выполнять эту функцию в течение всей своей жизни. Другими словами, женская особь-производитель является основным компонентом эмоционального ядра. После рождения ребенка эту функцию могут принять на себя другие – частично или полностью, – хотя мать стремится выполнять ее сама.

Родитель-отец, естественно, также нужен для воспроизводства человека, но его роль в составе эмоционального ядра семьи определена менее четко. Хотя в принципе его присутствие нужно только для копуляции, ситуация на самом деле такова, что существует стремление и объективная необходимость, чтобы родитель-мужчина выступал в качестве элемента эмоционального ядра. Взаимодействия внутри брачной пары оказывают большое влияние на функциональное состояние семьи как единицы.

Термин *привязанность* обычно используется для обозначения отношений между мужчиной и женщиной, родителем и ребенком. Хотя они физически и не связаны друг с другом, эти люди ведут себя так, будто бы их поведение тесно связано с поведением других. Брачная пара сначала создает совместную среду обитания, активизируясь сразу же после наступления беременности и обычно успевая создать эту среду до рождения ребенка. Вместе с созданием среды партнеры стремятся также разделить между собой обязанности по ее поддержанию и совместному выживанию в качестве единицы. Для того, чтобы справиться с этими задачами, мужчина и женщина вступают в отношения взаимозависимости. Если один

из них не справляется со своей частью общей задачи, то другому приходится определенным образом это компенсировать.

Если бы подобная взаимосвязь решаемых партнерами задач была единственной причиной привязанности между мужчиной и женщиной, то они могли бы относительно легко расставаться при условии, что один из них брал бы на себя выполнение обязанностей, предписанных другому. Конечно, при этом не исключены были некоторые функциональные срывы, но в целом расставание осуществлялось бы достаточно легко. Вероятность расставания, в таком случае, зависела бы от длительности периода совместного проживания и от степени разделения семейных задач между партнерами. Важным фактором была бы также продолжительность независимого функционирования каждого партнера до их сближения.

Очевидно, однако, что объединение мужчины и женщины в брачную пару представляет собой нечто большее, чем просто разделение задач и ответственности. Процесс, ведущий к репродукции, обычно начинается с состояния, известного как «влюбленность» или «любовь». В этом состоянии каждый индивид переживает чувство полноты собственного мироощущения. Общение между мужчиной и женщиной протекает открыто и без особых усилий. В состоянии «влюбленности» люди обычно так сфокусированы друг на друге, что не замечают проблем и сложностей, совершенно очевидных для посторонних наблюдателей.

Состояние «влюбленности» затрагивает очень глубокие и сложные внутренние процессы. Это чувство приводит к серьезному сдвигу в функциональном состоянии организма. Любовь – это больше чем психический процесс, это переживание всего организма. Изменения в восприятии и поведении явно свидетельствуют об изменениях (по крайней мере, временных) биохимических и других внутренних процессов. Способность любить реализуется всей эмоциональной системой организма.

Такие реакции по своей природе носят эмоциональный характер и захватывают весь организм целиком. Взаимозависимость может возникнуть в результате интенсивного общения между индивидами. Например, упоминавшиеся выше процессы привязанности между ребенком и родителем или влюбленности ведут к межличностному смыканию, для которого характерна избирательная чувствительность и реактивность, а процесс, известный как печаль, можно представить как приспособление человека к ситуации распада такого рода парной интерактивной структуры.

Эти процессы сопровождаются изменениями во всем организме. По всей видимости, они встроены в эмоциональную систему индивида и, при соответствующем функциональном состоянии организма, проявляются на уровне поведения. Индивид может быть более или менее чувствителен к таким процессам в определенные периоды своего развития или в определенных ситуациях. Они могут проявляться в любое время, но одни периоды для них могут быть более благоприятны, чем другие. Кроме того, на эти процессы могут влиять и другие факторы. Таким фактором, например, может стать частое раздевание на глазах друг у друга. Определенную роль могут играть повторяющиеся сексуальные акты, совместное проживание (особенно сон в одной постели или в непосредственной близости от партнера), совместно пережитые тяжелые или радостные ситуации, в которых один или оба партнера воспринимают другого как неотъемлемую часть своего благополучия или даже жизни. Значительное влияние оказывают также и объединяющие каждого члена пары процессы беременности, рождения и воспитания ребенка.

Понятно, что у людей брачные пары формируют привязанности и взаимосвязи того же примерно типа, что были описаны выше для животных. Это естественный процесс. Но не все партнеры привязываются друг к другу в одинаковой степени. В каждом отдельном случае поведение одного из партнеров по-разному влияет на функциональное состояние другого. Брачные пары могут быть непохожими одна на другую по степени взаимной привязанности партнеров. Чем сильнее привязанность, тем выше восприимчивость каждого из партнеров

к другому, проявляющаяся как в функциональном состоянии самого индивида, так и в поведении брачной пары как целого.

Изменения в функциональном состоянии индивида проявляются в двух сферах: в физическом функционировании и в психической активности индивида. Изменения в физическом функционировании часто незначительны, и их нелегко зафиксировать без специальной подготовки и измерительной аппаратуры. Наиболее заметны физические реакции, связанные с общей тревожностью. В ответ на присутствие или отсутствие партнера (или даже мысленное представление о нем) может быть зафиксировано изменение частоты сердечных сокращений, кровяного давления, мышечного тонуса и т. д. У некоторых людей происходят изменения и в других процессах и системах организма, но их трудно измерить без глубокого диагностического обследования.

Изменения в психической деятельности также могут отражаться как в качестве самих процессов, так и в их содержательном наполнении. Качественно психические процессы могут меняться по скорости, по объему внимания или по сопровождающему деятельность чувственному тону. Изменения в содержании психических процессов могут быть представлены целой гаммой состояний, начиная с психотических форм и кончая деятельностью, носящей планомерный и ответственный характер.

О степени привязанности дает также информация и само поведение брачной пары. В общем виде привязанность может быть оценена толерантностью одного партнера к особенностям поведения другого, а также теми мерами, которые принимаются в том случае, когда предел толерантности превышен. Пары с сильной взаимной привязанностью прилагают большие усилия для минимизации проявления тех различий, которые имеются между партнерами. Мужчина и женщина могут одинаково одеваться, заниматься одной и той же деятельностью, демонстрировать по всем вопросам одинаковый образ мыслей и тщательно избегать таких взаимодействий друг с другом и с окружающими, которые могли бы привести к противоречиям между ними. Когда подобные различия все же возникают, партнеры идут на многое, чтобы восстановить взаимопонимание. Один из них может попытаться убедить или даже заставить другого отказаться от того, что ему не нравится, или же один партнер может отказаться от собственного взгляда или стиля поведения, чтобы соответствовать критериям другого. Когда различия преодолеть не удается, может возникнуть острый конфликт или даже внезапный распад пары. Усилия по поддержанию или восстановлению взаимопонимания могут стать настолько навязчивыми, что на них будет уходить основная часть времени и сил. Партнеры с менее сильной взаимной привязанностью демонстрируют большую толерантность к различиям и направляют больше энергии и ресурсов на достижение целей за пределами брачной пары.

Структура ядерной семьи окончательно формируется с рождением ребенка. Будучи зачатым в процессе слияния родительских гамет, ребенок начинает жизнь в тесной связке со своей матерью. Процесс развития ребенка может быть описан в терминах увеличения способности самостоятельного функционирования. Освобождение от прямой привязки к организму матери достигается при рождении; освобождение от эмоциональной привязанности является задачей последующих лет развития. Считается, что существует прямая зависимость между тем, как формировалась личность самих родителей или первичных воспитателей, и способностью их ребенка достигнуть функциональной независимости.

Хотя основа структуры будущей личности заложена в ее геноме, для ее окончательного становления необходимо проделать значительный объем работы. Опыт, определяемый как усвоенный результат взаимодействия развивающегося организма со средой, обеспечивает дальнейшую шлифовку поведения индивида. Конечно, могут существовать и определенные различия в генетической основе, которые влияют на ход развития организма. Средовые факторы могут в некоторой степени сгладить проявление таких различий, но не способны кар-

динально изменить основной генетический план развития. Синдром Дауна – пример реализации такого генетического плана, который отличается от нормы одной-единственной хромосомой.

Среда, в которой первоначально существует эмбрион, – это матка его собственной матери. Это такая химическая среда, которая передает плоду даже небольшие изменения биохимического равновесия в организме матери. Употребляемые матерью химические вещества могут иметь для него серьезные последствия. Пример тому – алкогольный синдром плода. Большое влияние на плод в определенные моменты его развития имеет и питание матери. Другие аспекты функционального состояния материнского организма также могут отражаться на постнатальном развитии ребенка.

Функциональное состояние матери является (по крайней мере частично) продуктом ее поведенческого взаимодействия со средой. Близкий ей мужчина является важным элементом этой среды. В зависимости от степени привязанности матери к этому мужчине ее функциональное состояние может в той или иной степени меняться в ответ на его поведение. Поскольку и мужчина, в свою очередь, реагирует на мать, между обоими создается эмоциональное поле, способное влиять на среду, в которой находится эмбрион, и таким образом – на его развитие.

К моменту появления младенца на свет история взаимодействия функциональных состояний матери и ребенка насчитывает уже девять месяцев. Рождение младенца ведет к расширению, а возможно и усилению связи матери со своим ребенком. Роль матери как первичного воспитателя отнюдь не сводится только к заботе о здоровье и благополучии ребенка. Каждый из них – и мать, и младенец – воспринимают одни и те же зрительные, обонятельные, осязательные и слуховые стимулы, на которые при непосредственном участии матери ребенок очень быстро вырабатывает комплекс адекватных реакций.

Вскоре после рождения тип связи матери и ребенка кардинально меняется, завершаясь установлением отношений взаимной привязанности с обостренной взаимной чувствительностью и реактивностью. Сходный процесс развивается параллельно у отца или другого первичного воспитателя сразу после рождения ребенка. В каком-то смысле после рождения ребенка биологическая мать становится ему не нужна. Она может быть заменена другим воспитателем, способным выполнить все ее функции. Однако у людей во все времена мать в большинстве случаев стремилась сохранить роль первичного воспитателя по отношению к своим детям. На характер, интенсивность и скорость установления привязанности к первичному воспитателю, который не является матерью, влияет время, проведенное этим воспитателем с ребенком, и толерантность матери к тому, что с ее ребенком занимается кто-то другой.

В семейной единице, состоящей из родительской пары и ребенка, последний быстро начинает индивидуализировать свои реакции по отношению к каждому из родителей. Исходно же младенец более чувствителен к своей матери. Из этого следует, что младенец способен непосредственно ощутить как другого воспитателя, так и реакцию матери на этого человека. Другими словами, ребенок видит перед собой еще одного взрослого и обладает чувствительностью к тому, как меняется функциональное состояние матери, когда этот человек находится рядом. Следовательно, в базовой семейной единице, состоящей из двух родителей и ребенка, всегда можно выделить три взаимосвязанных привязанности – пары друг к другу и каждого из родителей к ребенку. Каждая из этих привязанностей может влиять на любую другую через механизм изменений функционального состояния каждого индивида и соответствующие реакции других членов семьи на эти изменения.

Эта базовая единица ядерной семьи воспроизводится заново по мере рождения каждого последующего ребенка. Таким образом, ядерная семья может быть описана как серия взаимосвязанных треугольников. Изменения, происходящие с одним из членов семьи или же

в его взаимоотношениях с окружающими людьми, могут распространяться через сеть таких взаимодействующих треугольников и таким образом влиять на функциональные состояния и поведение других членов семьи. Следовательно, то, что влияет на одного индивида, может повлиять и на целое, а то, что влияет на целое, может повлиять на любого отдельного индивида.

В первичном треугольнике, состоящем из родителей и ребенка, существует постоянный эмоциональный обмен. Функциональное состояние каждого члена «треугольника» постоянно изменяется; как следствие, часто меняется и их поведение. Развитие этой единицы связано с повышением ответственности каждого ее члена за самого себя. В случае с новорожденным эта тенденция очевидна. Постепенно ребенок начинает самостоятельно есть, ползать, ходить, наконец, бегать без посторонней помощи и исследовать постоянно расширяющуюся среду вокруг него. Подобным же образом происходит и его психическое развитие – увеличивается способность к осознанию, рассуждению, принятию самостоятельных, все усложняющихся решений.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.