

Семейная терапия по Вирджинии Сатир

Институт семейной терапии

Содержание

Почему семейная терапия?	2
Низкая самооценка и выбор партнера	9
Различия и разногласия	12
Начало терапии	20
Семейные правила	23
Упражнения по Вирджинии Сатир	27
Категории поведения (согласно Вирджинии Сатир) ...	37
Источники материалов	43

ISBN 5-85618-0198-5

© 2004 Институт семейной терапии
630128 Новосибирск
п/о 128 а/я 176
тел: (3832) 33-96-47
e-mail: instityt@bk.ru

Почему семейная терапия?

1. Семейные терапевты имеют дело с болью в семье.
 - а) Когда один из членов семьи (пациент) испытывает боль, которая проявляется в определенных симптомах, то все члены семьи чувствуют его боль.
 - б) Многие терапевты считают полезным называть члена семьи, у которого проявляется симптом, «выделенным пациентом»¹, а не «больным» или «странным» или «виноватым», как его обычно называют в семье.
 - в) Это делается по той причине, что терапевт рассматривает симптомы «выделенного пациента» как исполняющие определенную функцию и для семьи, и для самого индивида.
2. В ряде исследований было показано, что семья ведет себя так, будто она представляет собой единое целое. В 1954 г. Дон Джексон назвал это явление «семейным гомеостазом».
 - а) Согласно концепции семейного гомеостаза, семья действует таким образом, чтобы во взаимоотношениях поддерживалось равновесие.
 - б) Члены семьи способствуют сохранению этого равновесия не только явными способами, но и скрытыми.
 - в) Это равновесие обнаруживается в повторяющихся, циклических, предсказуемых шаблонах коммуникации в семье.
 - г) Когда семейный гомеостаз оказывается под угрозой, его участники прилагают много усилий, чтобы его сохранить.
3. Супружеские отношения влияют на характер семейного гомеостаза.
 - а) Супружеские отношения – это ось, вокруг которой строятся все остальные семейные отношения. Супруги являются «архитекторами» семьи.
 - б) Болезненные супружеские отношения порождают проблемы в воспитании детей.
4. Выделенный пациент – это член семьи, на которого наиболее заметно повлияли болезненные супружеские отношения, и на нем больше всего отразились проблемы в воспитании.

¹ В подлиннике «identified patient» – прим. перев.

- а) Его симптомы служат сигналом «СОС» о боли его родителей и о нарушении семейного равновесия, происходящем в результате.
- б) Его симптомы представляют собой сообщения о том, что он искажает свое собственное развитие, пытаясь принять на себя и облегчить боль своих родителей.

5. Многие терапевтические подходы называются «семейной терапией», но отличаются от предлагаемого здесь метода, поскольку эти подходы в основном ориентированы не на семью как единое целое, а лишь на отдельных членов семьи. Например:

- а) У каждого члена семьи может быть свой собственный терапевт.
- б) Или у всей семьи может быть один и тот же терапевт, но они видятся с ним отдельно друг от друга.
- в) Или у пациента может быть свой терапевт, который время от времени встречается с другими членами семьи «ради» пациента.

6. Все большее число клинических наблюдений приводит к выводу, что семейная терапия должна быть ориентирована на семью в целом. Этот вывод сначала опирался на наблюдения, показавшие, как члены семьи реагируют на индивидуальное лечение одного из членов семьи, обозначенного как «шизофреник». Но дальнейшие исследования показали, что и семьи с малолетними правонарушителями реагируют на индивидуальное лечение этого члена семьи таким же образом. В обоих случаях оказалось, что:

- а) Другие члены семьи мешали индивидуальному лечению «больного» члена семьи, пытались руководить лечением или саботировали его, как будто семья была заинтересована, чтобы он оставался «больным».
- б) Госпитализированный или заключенный пациент часто чувствовал себя хуже или регрессировал после посещения членами семьи, как будто семейное взаимодействие имело прямое влияние на его симптомы.
- в) Другим членам семьи становилось хуже, по мере того, как пациенту становилось лучше, как будто болезнь одного из членов семьи была необходима для функционирования этой семьи.

7. Эти наблюдения заставили многих психиатров и исследователей, ориентированных на индивидуальное лечение, переоценить и подвергнуть сомнению некоторые предпосылки.

- а) Они заметили, что если пациент рассматривается как жертва его семьи, слишком легко отождествиться с ним или чрезмерно защищать его, упуская из виду, что:
 - пациенты, в свою очередь, столь же способны превращать в жертвы других членов семьи;

- пациенты способствуют закреплению своей роли как больных, странных или виновных.
- б) Они заметили, в какой значительной мере им приходится опираться на явление переноса, чтобы произвести изменения.
 - возможно при этом, что многое в так называемом переносе пациента в действительности было подходящей реакцией на родительское поведение терапевта в ситуации, где отсутствует взаимодействие;
 - кроме того, существовала большая вероятность того, что терапевтическая ситуация скорее закрепит патологию, чем приведет к изменению ситуации;
 - если поведение пациента до некоторой степени представляет собой перенос (т.е. характерное для него отношение к матери и отцу), то почему бы терапевту не помочь пациенту общаться с семьей более уместным образом, встречаясь с пациентом и его семьей вместе?
- в) Они заметили, что терапевты проявляют бóльший интерес к тому, что происходит в воображении пациента, чем к его реальной жизни. Но даже если они проявляли интерес к реальной жизни пациента, пока они встречались лишь с самим пациентом в терапии, им приходилось руководствоваться его версией этой жизни или пытаться строить догадки о том, что в ней происходит.
- г) Они заметили, что стараясь изменить образ действий одного из членов семьи, они старались, в сущности, изменить образ действий всей семьи в целом
 - это возлагало ответственность за изменения в семье на одного лишь пациента, а не на всех членов семьи;
 - пациент и без того являлся именно тем членом семьи, который старался изменить ее образ действий, а когда его побуждали приложить к этому еще больше стараний, то в ответ он получал лишь все более резкую критику со стороны своей семьи. Тогда его ноша становилась еще тяжелее, и он чувствовал себя еще менее способным.

8. Кроме того, как только терапевты начали видаться со всей семьей в целом, раскрылись другие аспекты семейной жизни, порождавшие симптомы, аспекты, которые раньше упускались из виду. Другие исследователи семейного взаимодействия сделали подобные открытия. С точки зрения Уоррена Броуди, супруги ведут себя с нормальным ребенком иначе, чем с симптоматическим:

... в присутствии своего «нормального» ребенка родители способны общаться с такой свободой, гибкостью и широтой понимания, в

*которую трудно поверить, учитывая ограничения в отношениях между родителями, когда они общаются с симптоматическим ребенком. Кажется, что патологические способы коммуникации сконцентрированы в отношениях с членом семьи, имеющим симптом. Любопытно, почему это происходит именно так.*²

9. Но психиатры, все больше склонявшиеся к семейной терапии, не первыми распознали межличностную природу психической болезни. Первооткрывателями в этой области исследований были Салливан и Фромм-Рейхман, наряду со многими другими психиатрами, психологами и социальными работниками. Движение «Помощь детям» было другим важным шагом вперед; оно помогло нарушить традицию выделения одного из членов семьи для лечения.

а) Терапевты этой школы включали в лечение и ребенка, и мать, хотя они чаще всего встречались с матерью и ребенком в разное время, на отдельных терапевтических сеансах.

б) Они все больше осознавали важность участия отца в терапии, хотя им было трудно вовлечь его в терапевтический процесс.

– по рассказам терапевтов, отцы считали, что воспитание ребенка

– это скорее работа жены, а не мужа; если ребенок плохо себя ведет, то терапевту нужно встретиться с женой;

– эти терапевты, поскольку они с самого начала были ориентированы на взаимоотношения между матерью и ребенком, легко поддавались доводам отца, так что им трудно было его убедить в том, насколько важна его роль в семье для здоровья ребенка;

– они продолжали сосредотачивать свое внимание на «материнстве», хотя они все больше признавали важность «отцовства». И независимо от того, включали ли они отца в свой подход к терапии или нет, они продолжали рассматривать мужа и жену только как родителей, а не как супругов. Хотя существуют многочисленные свидетельства того, насколько сильно воспитание зависит от супружеских отношений. Мюррей Боуэн пишет, например:

Поразительным было следующее наблюдение: когда родители близки друг к другу, эмоционально уделяют больше времени друг другу, чем пациенту, то состояние пациента улучшается. Когда любой из родителей становится больше эмоционально связан с пациентом, чем с другим родителем, то состояние пациента немедленно ухудшается. Когда между родителями есть эмоцио-

² W.M. Brodey. Some family operations of schizophrenia: a study of five hospitalized families each with a schizophrenic member. *Arch. gen. Psychiat.*, 1: 379-402, 1959; p. 391.

нальная близость, то они не могут выбрать неправильный подход к воспитанию пациента. Пациент хорошо реагирует на твердость, мягкость, наказание, «разговоры начистоту» или на любые другие воспитательные меры. Когда родители «эмоционально разведены», любая и всякая воспитательная мера не приносит успеха.³

10. Семейные терапевты обнаружили, что им легче заинтересовать мужа в семейной терапии, чем в индивидуальной, потому что сам семейный терапевт убежден в важности участия обоих «архитекторов» семьи.

а) Как только терапевт убедит мужа, что он необходим для терапевтического процесса и что никто не может говорить за него или занять его место в терапии или в семейной жизни, то он с готовностью вовлекается в процесс.

б) Жена (в своей материнской роли) может быть инициатором семейной терапии, но в ходе терапевтического сеанса муж вовлекается в нее не меньше, чем жена.

в) Вся семья воспринимает семейную терапию как нечто осмысленное. Муж и жена говорят: «Теперь, наконец, мы вместе и можем разобратся в сути происходящего».

11. Начиная с первого контакта, семейные терапевты исходят из определенных предпосылок о том, почему один из членов семьи обратился за терапевтической помощью.

а) Обычно первый контакт происходит потому, что кто-то посторонний указывает на то, что у Саши есть проблема. Первой за помощью обычно обращается встревоженная жена (мы назовем ее Марией Петровной Кузнецовой). Ей кажется, что если у ребенка проблема, то ее сочтут виноватой.

б) Но плохое поведение, вероятнее всего, появилось у Саши задолго до того, как посторонние люди указали на его проблему.

в) До тех пор, пока постороннее лицо (часто учитель) не укажет, что у Саши есть проблема, члены семьи Кузнецовых наверняка вели себя так, как будто они не замечают поведения Саши; его поведение устраивает его близких, потому что оно исполняет определенную функцию в семье.

г) Обычно какое-то событие или происшествие вызывает у Саши симптомы; из-за этих симптомов посторонним становится очевидно, что у ребенка есть проблемы. События могут быть такими:

³ Murray Bowen. A family concept of schizophrenia. In Don. D. Jackson (Ed.), *The Etiology of Schizophrenia*. New York: Basic Books, 1960; p.370.

- внешние обстоятельства, влияющие на семью: война, экономическая депрессия и т.д.
- изменения в родительской семье жены или мужа: болезнь бабушки, финансовые затруднения бабушки и т.д.
- приезд или отъезд кого-то из членов семьи: бабушка переезжает и начинает жить вместе с семьей, семья сдает комнату постояльцу, семья увеличивается в размере с рождением еще одного ребенка, дочь выходит замуж;
- биологические изменения: у ребенка начинается переходный период, у матери начинается менопауза, отец оказывается прикованным к больничной койке;
- большие социальные изменения: ребенок поступает в институт и уезжает, семья переезжает в другой город, отец теряет работу.

д) События такого рода могут повлечь за собой симптомы, потому что супругам необходимо справиться с этими изменениями. Эта необходимость создает дополнительную нагрузку на супружеские отношения; потому что это меняет семейную систему, и супруги вынуждены адаптироваться к новой системе.

е) Семейный гомеостаз может быть функциональным (или «подходящим») для членов семьи во время одного периода семейной жизни и нефункциональным в другие периоды, так что события влияют на семью по-разному на разных жизненных этапах.

ж) Но если событие влияет на одного из членов семьи, то оно в некоторой степени влияет на каждого из них.

12. После первого разговора с Марией Петровной терапевт уже может построить догадки о взаимоотношениях между Марией Петровной и ее мужем, которого мы назовем Николай Алексеевич. Если нефункциональные супружеские отношения являются главной причиной симптомов ребенка, то отношения между мужем и женой становятся главным объектом терапии.

а) Что за люди Мария и Николай? В каких семьях они воспитывались?

- когда-то они были двумя отдельными людьми, выросшими в разной семейной обстановке;
- теперь они стали архитекторами новой семьи, своей собственной.

б) Почему из всех людей на свете они выбрали друг друга?

- причина, по которой они выбрали друг друга, помогает понять, почему теперь они могут быть разочарованы друг в друге;

– то, как они выражают свое разочарование друг в друге, помогает понять, почему Саше необходимы симптомы, чтобы семья Кузнецовых не распалась.

Низкая самооценка и выбор партнера

1. У человека с низкой самооценкой сильное чувство тревоги и неуверенности в себе.

а) Его самооценка в высшей степени основывается на его представлениях о том, что думают о нем другие.

б) Его зависимость от мнения других подавляет его автономию и индивидуальность.

в) Он скрывает от других свою низкую самооценку, особенно когда хочет произвести благоприятное впечатление.

г) У него может быть низкая самооценка, потому что в юности ему никогда не удавалось наладить хорошие отношения с девушками из-за отсутствия положительной ролевой модели.

д) Скорее всего он не сумел по-настоящему отделиться от родителей, то есть построить с ними более независимые отношения.

2. Человек с низкой самооценкой возлагает большие надежды на других и на то, что от них можно получить, но вместе с тем он полон страха; он заранее готовится к разочарованиям и не доверяет людям.

а) Начиная терапию с Марией и Николаем, терапевт старается выяснить у них, какие надежды они возлагали друг на друга и чего они опасались в период ухаживания, потому что:

– Они неслучайно выбрали друг друга; каждый из них увидел в партнере нечто такое, что совпадало с его большими ожиданиями.

– Кроме того, они увидели друг в друге нечто такое, что подтверждало их страх и недоверие (хотя они не позволяли себе открыто в этом признаться). Терапевт обнаруживает, что каждый из них провоцирует партнера как раз на то поведение, которого он ожидает и боится, как будто они пытаются поскорее покончить с неопределенностью (или как будто они стараются исполнить свои собственные предсказания).

– Их супружеские отношения во многом будут либо повторять отношения между их родителями, которые они видели в детстве, либо будут диаметрально противоположными.

3. Быть может, Мария и Николай увидели друг в друге исполнение своих надежд, потому что каждый из них старался вести себя наилучшим образом.

- а) Внешне Николай вел себя как самоуверенный и сильный человек, но внутри чувствовал себя неуверенным, беспомощным и напуганным. Глядя на Николая, Мария могла сказать: «Вот сильный человек, он сможет обо мне позаботиться».
- б) Внешне Мария вела себя как самоуверенный, общительный и разговорчивый человек, но внутри чувствовала себя неуверенной, беспомощной и напуганной. Глядя на Марию, Николай мог сказать: «Вот сильный человек, она сможет обо мне позаботиться».
- в) В браке оба они обнаруживали, что имеют дело не с тем сильным человеком, на которого рассчитывали. Это неизбежно приводило к раздражению, разочарованию и фрустрации.
4. Может показаться удивительным, что Мария и Николай сумели найти себе пару при столь низкой самооценке и недоверии к людям.
- а) Как только половое созревание пробудило в них взрослую сексуальность, они рискнули начать отношения, несмотря на все свои страхи.
- б) Кроме того, тогда они были влюблены, и это на время повысило их самооценку и дало им чувство целостности. Оба они как будто говорили друг другу: «Я думаю, что ты ценишь меня... Как хорошо, что ты со мной... Без тебя мне не выжить... С тобой я чувствую себя полноценным».
- в) В конце концов они стали жить друг для друга и, тем самым, заключили «договор о выживании». Оба они сказали самим себе: «Если у меня не хватит уверенности в себе, я возьму у тебя. В крайнем случае, твоей уверенности хватит на нас обоих».
5. Беда была в том, что Мария и Николай не поделились своими страхами, выбирая друг друга в супруги.
- а) Николай боялся, что если Мария поймет, какой он ничтожный человек, то не будет любить его (и наоборот).
- Как будто Николай сказал себе: «Я не должен раскрывать, что я ничего не стою. Я не должен раскрывать, что я втайне считаю женщин несправедливыми, иррациональными, упрямыми, эхидными и властными. Я не должен обнаруживать, что я могу выжить с женщиной, только отдав власть в ее руки и отойдя на задний план».
- Как будто Мария сказала себе: «Я не должна раскрывать, что я ничего не стою; и я не должна раскрывать, что я втайне считаю всех мужчин безответственными, скарредными, нерешительными, слабыми и привыкшими перекладывать свою ношу на женщин. Я не должна обнаруживать, что, по моим понятиям, с мужчиной

можно выжить только если я соглашусь переложить ношу на свои плечи при малейшей его жалобе».

б) Несмотря на то, что они втайне ожидают друг от друга и думают о самих себе, каждый чувствовал обязанность быть таким, каким его считает другой, потому что его самооценка зависит от мнения другого.

– Когда Мария показывала Николаю, что она считает его сильным, то сначала такое восприятие Марии придавало ему силы; он мог чувствовать себя сильным, потому что она видела его таким (и наоборот).

– Подобные отношения можно было сохранять, пока окружающая обстановка не вызывала стресса или пока не возникало необходимости принять решение, т.е. пока не возникала ситуация, где проверялись способности Марии и Николая справляться с трудностями. Только тогда сила начинала выглядеть как прикрытие слабости или как желание доминировать.

в) Ни Мария, ни Николай не умеют спрашивать партнера о его надеждах, ожиданиях, страхах, потому что у обоих такое чувство, словно они должны угадывать, что происходит у него внутри. (Другими словами, они оба пытаются «читать мысли».)

г) Поскольку оба считают себя обязанными угодить друг другу, ни один из них не может выразить свое недовольство другому, открыто признавая разногласия или критику. Они ведут себя так, как будто они не должны ничем отличаться друг от друга. Они живут так, словно у них единый кровяной поток, словно они не могут выжить по отдельности. Однажды, например, ко мне пришла на терапию супружеская пара, и в течение первых двух встреч их руки были переплетены, а их ребенок, переживая трагедию всего этого, сидел напротив них и галлюцинировал.

6. В действительности Мария и Николай поженились, чтобы «получать».

а) Оба они хотели заслужить высокую оценку. (Кроме того, оба хотели, чтобы общество оценило их: «Человек должен вступить в брак, и мне это удалось».)

б) Оба они хотели воспользоваться качествами друг друга, которых им самим не хватало (качествами, которые они старались сделать частью себя).

в) Каждый хотел сделать другого продолжением себя.

г) Каждый хотел обрести в другом всезнающего, всемогущего, неэгоистичного, «хорошего» родителя, и хотел избежать в нем всезнающего, всемогущего «плохого» родителя.

Различия и разногласия

1. Когда Мария и Николай поженились, они не осознавали, что им придется не только получать, но и «давать».
 - а) Каждый чувствовал, как будто ему нечего дать.
 - б) Каждый чувствовал, что от него не стоит ожидать «отдачи», потому что партнер – это всего лишь продолжение его самого.
 - в) Даже когда они давали друг другу, то у них это получалось неохотно, с тревогой и видом самопожертвования, потому что ни один из них в действительности не надеялся «получить».
2. После вступления в брак Мария и Николай обнаружили, что партнер не оправдывает их ожиданий, и это вызвало у них разочарование. На самом деле, то, что они видят теперь – это шаблоны поведения партнера в повседневной жизни; обычно они являются неприятной неожиданностью, потому что не проявляются во время ухаживания.
 - а) Мария ложится спать в бигуди.
 - б) Мария все время разваривает картошку.
 - в) Николай разбрасывает по комнате грязные носки.
 - г) Николай храпит по ночам.
3. После вступления в брак Мария и Николай начали видеть друг друга в новом свете, они обнаружили, что отличаются друг от друга, причем им кажется, что из-за этого у них что-то отнимается, а не добавляется.
 - а) Различия воспринимаются как нечто плохое, потому что они ведут к разногласиям.
 - б) Разногласия напоминают им обоим, что другой человек существует сам по себе, в отдельности, а не только как их продолжение.
4. Используя термин «различия», я имею в виду всю область индивидуальности в целом, то, чем каждый человек естественно отличается от любого другого.
 - а) Различия между людьми могут быть физическими (А высокого роста, Б – низкого; А мужского пола, Б – женского).
 - б) У людей могут быть разные личностные характеристики или темпераменты (А эмоционален и общителен, Б замкнут и сдержан).
 - в) У людей может быть разный образовательный уровень и разные способности (А знает физику, Б – музыку; А умеет обращаться с инструментами, Б – хорошо поет).

- г) Различия, обнаруженные в другом человеке, можно использовать деструктивно, а не как возможность сделать свою жизнь богаче.
5. Больше всего Марию и Николая беспокоят такие различия, как:
- а) Разные привычки, желания, вкусы, предпочтения (А любит ездить на рыбалку, Б терпеть не может рыбалку; А любит оставлять на ночь форточку открытой, Б любит закрывать форточку).
 - б) Разные мнения и ожидания (А религиозен, Б не религиозен; А ожидает, что женщины должны быть сильными, Б ожидает, что мужчины должны быть сильными).
6. Различия, ведущие к конфликту интересов (к разногласиям), воспринимаются как оскорбления и как доказательства того, что тебя не любят.
- а) Кажется, что различия ставят под угрозу автономию и самооценку.
 - б) Чтобы один из них получил, второму придется давать. Но если на всех не хватит, то как второй получит свою долю?
 - в) До супружества каждый из них думал, что другой сможет позаботиться о них обоих. Но теперь, когда возникли разногласия, ситуация выглядит так, как будто он даже о себе не может позаботиться.
7. Если бы у Марии и Николая была высокая самооценка, они смогли бы доверять друг другу.
- а) Каждый из них был бы уверен в своей способности получать то, что ему нужно от партнера.
 - б) Каждый из них мог бы даже подождать и получить желаемое несколько позже.
 - в) Каждый мог бы давать другому и при этом не чувствовать себя ограбленным.
 - г) Каждый из них мог бы использовать различия между собой и партнером для дальнейшего личностного роста.
8. Марии и Николаю не хватает доверия друг к другу.
- а) Каждый чувствует, что его запаса, его ресурсов едва хватает на поддержание собственной жизни, не говоря уже о жизни другого.
 - б) Каждый как будто бы говорит своим поведением: «Я ничто. Я буду жить для тебя». Но одновременно с этим каждый ведет себя так, как будто бы говорит своим поведением: «Сам по себе я ничто, так что, пожалуйста, живи для меня».
9. Потому что они мало доверяют друг другу, некоторые аспекты совместной жизни представляют для них особую угрозу, поскольку в этих аспектах проверяется их способность учесть индивидуальные особенности друг друга. Больше всего это касается следующих аспектов: денег, еды, секса, отдыха, работы, воспитания детей, взаимоотношений с родственниками.

10. Даже если бы они умели доверять друг другу, совместная жизнь заставляет их решать, в какие моменты давать, а в какие получать, учитывая требования реальной жизни. Им нужно решить:

- а) Что они будут давать и получать (насколько зависимыми они будут).
- б) Что они не будут давать и получать (насколько они будут независимыми).

11. Им нужно найти особого рода баланс в отношениях, учитывая требования реальной жизни:

- а) Между тем, чего хочет А и тем, чего хочет Б.
- б) Между тем, что А делает лучше и что Б делает лучше.
- в) Между тем, что думает А и что думает Б.
- г) Между тем, за что будет отвечать А и за что будет отвечать Б.

12. Им нужно научиться настаивать на своих желаниях, мыслях, чувствах и знаниях, не унижая, не разрушая другого, и не нападая на него, и, кроме того, прийти к подходящему для обоих конечному результату.

- а) Если они смогут выработать функциональные отношения, то они смогут сказать: «Я думаю то, что я думаю, я чувствую то, что я чувствую, я знаю то, что я знаю. Я – это я, и я не виню тебя за то, что ты – это ты. Я ценю все, что ты можешь предложить мне. Давай посмотрим, какой самый конструктивный подход мы можем выработать вместе».
- б) Но если они не смогут выработать функциональные отношения, то они скажут: «Будь таким как я; будь на моей стороне. Если ты не согласен со мной, то ты плохой. Реальность и твои потребности не имеют значения».

13. Давайте рассмотрим пример разногласия в «функциональной» паре. Предположим, что супруги хотят пообедать в кафе. Но давайте предположим также, что А хочет пельмени, а Б хочет курицу. В кафе, где есть пельмени, не готовят курицу; в кафе, где готовят курицу, нет пельменей.

- а) Каждый может попытаться уговорить партнера: «Пожалуйста, давай поедим пельмени».
- б) Каждый может предложить очередность: «Давай в этот раз поедим курицу, а в следующий раз - пельмени».
- в) Они могут попробовать найти альтернативу, устраивающую их обоих: «Мы оба любим рыбу», или «Давай найдем другое кафе, где есть и пельмени, и курица».
- г) Они могут принять решение, учитывая обстоятельства: «Кафе, где есть пельмени, ближе, а мы торопимся, давай поедим пельмени».
- д) Они могут попробовать найти равновесие между своими желаниями и желанием быть вместе: «Ты поешь пельмени, раз они тебе больше нравятся, а я поем курицу, а потом встретимся». Они способ-

ны отделиться друг от друга на время и принять самостоятельное решение.

е) В крайнем случае, они могут воспользоваться мнением третьего человека, чтобы он принял решение вместо них: «Игорь хочет поесть с нами. Давай спросим Игоря, где он хочет поесть».

14. Давайте возьмем тот же самый пример и посмотрим, как воспринимают разногласия «нефункциональные» пары. Они исходят из принципа, что любовь должна сочетаться с полным согласием, поэтому:

а) Мы обнаруживаем, что они откладывают и долго колеблются: «Давай решим позднее, что поесть» (бывает так, что они совсем пропускают этот обед или ужин).

б) Мы обнаруживаем, что они стараются принудить друг друга: «Мы будем есть пельмени и всё тут!»

в) Мы обнаруживаем, что они стараются ввести друг друга в заблуждение: «И то, и другое – еда, поэтому давай есть пельмени».

г) Мы обнаруживаем, что они стараются отрицать желания друг друга: «На самом деле ты не любишь курицу» или «только сумасшедшему может нравиться курица!»

д) Всегда обнаруживается, что они обвиняют и дают моральные оценки: «Ты плохой и эгоистичный, раз ты не хочешь есть со мной пельмени. Ты никогда не делаешь то, что я хочу. У тебя дурные намерения по отношению ко мне».

15. Чем менее функциональные отношения между Марией и Николаем, тем больше они склонны проявлять разногласия так: «Если бы ты любил меня, ты бы делал то, что я хочу». Они никогда не пользуются таким подходом, при котором они разделяются и принимают самостоятельные решения; даже если они договариваются о самостоятельности, она никогда не становится реально осуществимой.

16. Мария и Николай обвиняют один другого, потому что они уязвлены и разочарованы; они ожидали полного согласия.

а) Они ожидали, что будут по достоинству оценены, но теперь они видят, что вместо этого на них возводятся обвинения.

б) Они ожидали единения друг с другом, а вместо этого получают разъединенность и различия.

17. Однако Мария и Николай опасаются слишком явных обвинений, потому что их пугают последствия. Николай ведет себя так, как будто бы он говорит сам себе:

«Если я обвиню Марию, то она этого не выдержит. Я не могу потерять Мэри, потому что мне нужно, чтобы она меня ценила. А что, если Мария не будет особенно сокрушаться, потому что в действитель-

ности она не ценит меня? Что будет, если вместо этого Мария обвинит меня, причинит мне боль, повергнет меня обратно в одиночество?»
«Нет, этого не должно случиться! Мария нуждается во мне. Я несу ответственность за нее. Я не должен прямо обвинять Марию».

Мария делает то же самое.

18. Разногласие между Марией и Николаем становится подспудным. (Фактически, их общение, по большей части, становится подспудным, скрытым.)

а) Когда Николай и Мария хотят обвинить друг друга в том, что им чего-то не дали, то им приходится маскировать свои обвинения, общаясь не прямо, а скрыто.

б) Когда им хочется попросить о чем-то, им приходится маскировать свои просьбы, тем самым общаясь не прямо, а скрыто.

19. В следующем примере описывается, как звучит скрытая просьба. Предположим, что Мария хочет пойти в кино.

а) Вместо того, чтобы сказать: «Я хочу пойти в кино. А ты хочешь?», она могла бы сказать Николаю: «Разве ты не хочешь посмотреть кино?» или: «Тебе хорошо было бы посмотреть кино».

б) Если ей приходится маскировать свою просьбу еще больше (если, например, ее поведение является «шизофреническим»), то она может сказать: «На нашей улице открылся новый кинотеатр» или «Все говорят о Михалкове».

20. Скрытое обвинение может, например, звучать так (предполагая, что Николай не отзывается на просьбу Марии):

а) Вместо того, чтобы сказать: «Ты не слушаешь меня, когда я о чем-нибудь тебя прошу. Ты вредный», Мэри говорит: «Никто никогда не обращает на меня внимания».

б) Или, если ей приходится замаскировать свое обвинение еще больше (как в случае шизофрении), то она может сказать: «Мир глух к просьбам».

21. Когда просьбы и обвинения становятся настолько скрытыми, любой посторонний человек, наблюдающий со стороны, приходит в замешательство и спрашивает: «Кто хочет чего, и от кого? Кто сделал что, и с кем они это сделали?»

а) Ребенок в такой семье может прийти в замешательство.

б) Терапевт может оказаться в замешательстве, если он не проследит, чтобы желания и обвинения четко обозначались, как исходящие от кого-то и обращенные к кому-то.

22. Если наблюдать за людьми, переходя от наиболее функциональных к наименее функциональным, то желания и обвинения все реже и реже принадлежат кому-то конкретному.

а) Они адресуются скорее ближайшей планете, чем ближайшему человеку.

б) Ответные реакции на просьбы и обвинения становятся все уклончивее.

– Сообщения посылаются так, словно они никому не адресованы.

– Ответные реакции тоже как будто бы никому не принадлежат.

23. Мария и Николай могут уклониться от просьб и обвинений, выйдя из ситуации. В то же самое время, они превращают свой открытый выход из ситуации в скрытое обвинение.

а) Они могут выйти, сказав: «Делай как знаешь... Делай по-своему... Ты, дорогой, всегда прав».

б) Они могут выйти из ситуации, не говоря ничего, а буквально покидая поле деятельности в самый важный момент, когда принимается решение, тем самым они сообщают: «Делай как знаешь. Мне приходится отсутствовать, чтобы продолжать жить с тобой».

в) Они могут уйти от ситуации через наркотики, сон, алкоголь, невнимательность, «тупость», в этом случае они сообщают: «Делай как знаешь. Мне нужно быть в отключке, чтобы жить с тобой».

г) Они могут уйти от ситуации, физически заболев, в этом случае они сообщают: «Делай как знаешь. Мне нужно болеть, чтобы продолжать жить с тобой».

д) В качестве последнего прибежища, они могут уйти от ситуации с помощью психической болезни, как будто бы говоря этим: «Делай как знаешь. Мне приходится сойти с ума, чтобы продолжать жить с тобой».

24. За всеми этими масками Марии и Николая скрывается страдание, потому что они не уверены в том, что их любят.

а) Каждый из них старается скрыть свое разочарование.

б) Каждый из них старается защитить, умиловить другого и угодить ему, потому что этот другой необходим для того, чтобы выжить.

в) Что бы они не делали, то, как они это делают, выдает их страдание, разочарование и чувство обделённости.

25. В роли психотерапевта я обнаружила, что нефункциональность вероятна там, где общение между людьми становится все более непрямым и скрытым. Однако я еще не описала супружеские пары, в которых партнеры «тянут одеяло на себя» (я даже называю это «синдром качелей»).

а) Каждый говорит: «Я прав!» «Нет, я прав!»

«Ты никудышный!» «Нет, ты никудышный!»

б) Супруги, которые тянут одеяло на себя, по крайней мере делают это открыто.

– Они не соглашаются открыто, но вместе с тем, у них есть и скрытые разногласия.

– Ни один из супругов не смешивает свои желания с желаниями другого. Каждому из них очень легко услышать желания другого, потому что эти желания обычно выкрикиваются.

– Любому постороннему человеку легко заметить, что у них разногласия и он может прокомментировать такое положение дел, причем с его замечаниями супруги согласятся.

– Муж и жена, застрявшие в этом шаблоне, не водят себя за нос, как другие люди, маскирующие свое разочарование. Однако чувство пониженной самооценки у каждого из них в отдельности создает взаимную потребность друг в друге, и они чувствуют себя в ловушке. Они способны признать, что они разные, но не способны воспринимать себя отдельными.

26. Обобщим все то, что описано выше: если у Марии и Николая нефункциональные отношения (если у них ребенок с проблемой), то у них будет низкая самооценка, нереалистичные ожидания и мало доверия. Так они могут с легкостью установить и закрепить взаимоотношения, при которых они теряют себя. Собственная уникальность и обособленность может признаваться ими только в скрытой форме.

а) Как будто бы Николай говорит себе: «Мария нуждается во мне, я несу за нее ответственность. Я должен во всем соглашаться с Марией, иначе она не выдержит. Мы с Марией не отличаемся друг от друга. И мы не должны проявлять разногласий, за исключением мелких поводов. Она чувствует то же, что и я, любит то же, что и я, и думает то же, что и я. Мы живем друг для друга, у нас общий кровавый поток».

б) Каждый из них так сильно старается угодить другому и защитить его, что в конечном счете он начинает жить согласно своим представлениям о том, чего хочет его партнер.

– Один из них передает контроль над собой другому, хотя чувствует при этом негодование.

– Другой смиряется с ответственностью за необходимость контролировать другого, хотя это вызывает в нем негодование.

27. В результате получается, что один из них ведет себя как родитель, а другой – как ребенок.

а) Один говорит: «Вот, заведуй моей жизнью вместо меня (хотя мне бы так хотелось, чтобы ты этого не делал!)»

б) Другой говорит: «Ладно, я буду заведовать твоей жизнью за тебя (хотя мне бы так хотелось, чтобы ты сам заведовал!)».

в) Один из них играет роль сильного и адекватного партнера, а другой - беспомощного и неадекватного. В таких взаимоотношениях хватает места только для одного сильного, адекватного человека.

г) Они действуют так, как будто бы индивидуальность несовместима с ролью жены или мужа; как будто индивидуальность и супружеская жизнь в принципе не сочетаются.

28. До вступления в брак Мария и Николай никогда не выражали свою индивидуальность в полной мере.

а) Теперь, вступив в брак, они стараются не проявлять свою индивидуальность даже в той малой степени, в какой она у них проявлялась раньше; это делается, чтобы войти в супружескую роль.

б) Теперь на поверхности они стараются быть лишь супругами, живущими друг для друга.

в) В глубине души они все еще стараются проявить свою индивидуальность.

29. Мария и Николай продолжают такие отношения, потому что в действительности ничего лучшего они и не ожидали.

а) Они всегда надеялись, что у них это будет по-другому (жизнь останется такой же, как раньше – но, быть может, она как-то изменится!)

Мария надеялась, что Николай окажется другим, и ее опасения по поводу мужчин не оправдаются.

Николай надеялся, что Мария окажется другой, и его опасения по поводу женщин не оправдаются.

б) Тем временем, Марии нужно защищаться от собственных страхов, пользуясь теми же тактическими ходами, которые ее родители использовали друг против друга, потому что она не знает других ходов. (Николай делает то же самое.)

30. Какие бы отношения не выработались у Марии и Николая, их разочаровало то, что они получили.

а) Вскоре им предстоит стать родителями, хотя они плохо справляются с супружескими ролями и им не удастся сохранять свою индивидуальность в браке.

б) Если они столкнулись с трудностями, стараясь найти сочетание индивидуальности с супружеством, им будет еще труднее сочетать это с родительскими ролями.

Начало терапии

1. Теперь я хочу отправиться за кулисы и подробно описать начало терапии. Хотя я, естественно, убеждена в эффективности своих методов, и надеюсь, что они будут полезны другим терапевтам, я не считаю их последним и единственным словом в терапевтической технике.

Я не считаю так, поскольку у меня есть прочное убеждение, что каждому терапевту необходимо найти свой уникальный и индивидуальный подход к своему ремеслу. Когда он занимается с клиентами, ему никогда не следует приносить свою особенную манеру в жертву какому-то безличному профессиональному идеалу. Как вы могли заметить, везде, где это было возможно, я сохранила свой собственный стиль речи (например, когда я спрашиваю у семьи: «Что болит в этой семье?»), свои любимые фразы и шутки.

Я обнаружила также, что неформальная и индивидуальная манера создает атмосферу доброй воли и надежды и помогает терапевтическому сеансу не превратиться в похоронный ритуал или в заседание суда.

2. Давайте начнем с первого контакта терапевта с одним из членов семьи. Вероятнее всего, это будет телефонный звонок. Во время первого разговора терапевт сосредотачивается на четырех моментах:

а) Он выясняет состав семьи Кузнецовых.

– Сколько братьев и сестер у вашего сына Саши? Если есть братья и сестры, то сколько им лет? Живет ли бабушка ребенка в двух шагах от вашего дома? Если да, то насколько большое участие она принимает в семейной жизни? Не появился ли в семье недавно еще один член (например, новорожденный ребенок)?

– Или, наоборот, кто-то недавно переехал и отделился от семьи? Если да, то кто? Дедушка? Сын?

б) Терапевт узнает возраст всех членов семьи, потому что эта информация подскажет ему, чего следует ожидать от каждого из них. Это также подскажет ему, например, какую нагрузку несут супруги как родители.

– Сколько лет Марии и ее мужу, Николаю – двадцать с чем-то, тридцать с чем-то, пятьдесят с чем-то? Это молодая семья или старая?

– Сколько лет Саше? На какой он ступени взросления? (Быть может, терапевт не узнает всю эту информацию во время первого разговора, но он держит эти вопросы в уме, когда он говорит с Марией Петровной по телефону.)

в) Терапевт знакомит Марию Петровну с семейным подходом в терапии, и объясняет ей важность участия ее мужа в терапии.

г) Вначале он говорит с Марией Петровной о ней самой и о Николае Алексеевиче как о родителях Саши, а не как о супругах. Таким образом, он временно присоединяется к их сосредоточению на Саше как на проблеме, как на «причине, по которой мы обратились за помощью».

д) Теперь вам предлагается пример первого разговора по телефону:

Клиент: Здравствуйте! Меня зовут Мария Петровна Кузнецова. Мне порекомендовали пройти семейную терапию, и я решила обратиться к вам.

Терапевт: Как вам кажется, в чем именно проблема? С чем вы хотите поработать?

К: Вы знаете, у нас проблемы с нашим мальчиком, Сашей. У него плохо дела идут в школе. Вообще-то раньше у него не было проблем. Может быть, его новая учительница слишком на него давит. Я не знаю. Он плохо ведет себя в школе, на него идут жалобы. Учителя говорят, что он стал какой-то нервный, напряженный, и мне кажется...

Т: Ясно. Учителя жалуются на поведение Саши в школе. Он напряжен. В чем у него это проявляется? На что именно жалуются учителя?

К: Ну-у, он много безобразничает, его трудно уговорить, они говорят, что с Сашей трудно справиться. Я этого не понимаю. Честно говоря, я ума не приложу, что делать. Он не говорит мне, что не так, и я подумала, может быть, вы сможете...если мы с мужем что-то делаем не так...

Т: Значит эта ситуация вас беспокоит. Мы можем вместе разобраться в этом.

К: Вы знаете, мы сделали, все, что могли. Мы давали Саше все, что он хотел.

Т: Я уверен, что у вас все это вызывает недоумение, и вы стараетесь понять, в чем дело. Как вы уже знаете, мы работаем с семьями, и я думаю, что лучше всего нам встретиться сначала с вами и вашим мужем. Я думаю, это наилучший вариант. Вы родители. Расскажите мне, сколько человек в вашей семье?

К: Ну, Саша и Юля. И мой муж Николай, и я. Нас всего четверо.

Т: Вас всего четверо. Вашего мужа зовут Николай. А сколько лет Саше? Сколько Юле?

К: Саше десять, а Юле скоро будет семь.

Т: Саше десять, а Юле почти семь. Есть ли еще кто-то в вашей семье?

К: Нет.

Т: Хорошо, как я уже говорила, мы работаем со всей семьей. Я запишу вас на прием.

К: Но... я... знаете... я не уверена, что Николай может ... Я не уверена, что он захочет. Я его пока не спрашивала, но он...

Т: Мне нужно узнать точку зрения вашего мужа, и только он может ее объяснить. У него есть важная информация, которая поможет нам лучше понять, что происходит. Очень важно встретиться с вами обоими. Скажите своему мужу, что семья не семья без присутствия и отца, и матери. Очень важно, чтобы он смог поучаствовать и помочь в нашей работе.

К: Хорошо, я ему это скажу. Но я не знаю. Он довольно... он не проявляет большого желания...

Т: Скажите своему мужу, что мы нуждаемся в его содействии. Нам необходимо знать его собственный взгляд на ситуацию, он ведь мужчина. Нам нужна вся информация, какую мы только можем получить, и вклад отца здесь очень важен. Только он сам может высказать свою точку зрения. Никто не может это сделать за него.

К: Ладно, я постараюсь. Когда вы сможете принять нас?

Семейные правила

Семейные правила управляют поведением членов семьи, регулируют его и помогают строить семейное взаимодействие; правила указывают, что члены семьи должны делать и чего они делать не должны. Правила – это живая, динамическая и влиятельная сила в семейной жизни. Однако, большинство семей не осознают многих правил, по которым они живут. Когда вы начнете осознавать **ваши** семейные правила, вы сможете проверить, являются ли они подходящими и актуальными, и если захотите, вы сможете их изменить или усовершенствовать.

Как ваши семейные правила влияют на вас или других членов семьи? Какие из них являются открытыми, а какие – скрытыми? Кто создает эти правила? Откуда они берутся? Что происходит, когда они нарушаются? Эти вопросы мы исследуем ниже. Предлагаемое упражнение может открыть новые увлекательные возможности, и результатом будет большее удовлетворение от совместной жизни и большая забота друг о друге.

1. Как выяснить семейные правила.

Чтобы выяснить семейные правила, соберите всех членов семьи и задайте им вопрос: «Какие правила сейчас действуют у нас?» Выберите для этого такой момент, когда у вас будет час или два, чтобы осуществить эту задачу. Выберите секретаря, чтобы он записывал правила. Это поможет вам не запутаться. Во время выяснения правил избегайте споров по поводу того, подходит ли это правило или нет. Это также неподходящее время, чтобы обсуждать, выполняются ли эти правила. Вы не стараетесь никого поймать. Это упражнение проходит в духе исследования.

Обычно легче всего выявить правила, связанные с тем, как распоряжаться деньгами, с выполнением домашних обязанностей и нарушениями правил. Но существуют правила, регулирующие любые взаимодействия в семье, некоторые из них скрытые, и их трудно обсуждать. Для начала мы исследуем открытые правила.

Вы можете обнаружить, что те правила, которые вы считали очевидными, разными членами семьи понимаются по-разному. Может быть десятилетний сын думает, что, согласно правилу, он моет посуду, когда его одиннадцатилетняя сестра занята чем-то полезным. Его сестра думает, что, согласно правилу, ее брат моет посуду, когда его просит отец. Осознаете ли вы, какое недопонимание может из-за этого возникнуть?

Для многих семей просто сидеть и выяснять эти правила – это нечто новое и познавательное. Многие родители уверены, что каждый человек в семье знает правила. Часто это бывает неверно. После первого шага причины недопонимания и проблем в поведении могут стать более очевидными. Разумно сначала выяснить, все ли понимают правила до конца, прежде чем решать, кто им не подчиняется.

2. Как внести поправки в семейные правила.

а) Теперь вы записали все правила, которые вам вспомнились, и прояснили все недоразумения по поводу правил. На следующем шаге нужно решить, какие правила являются точным отражением ваших семейных ценностей на сегодняшний день, а какие уже неактуальны.

Люди растут, и мир меняется. Поскольку правила принадлежат вам и вашей семье, у вас есть право менять и совершенствовать их, или полностью отбросить. Одним из характерных признаков семейной системы, в которой есть удовлетворение и забота, является то, что правила могут быть изменены, когда это необходимо.

б) Теперь обсудите со своим партнером, какие семейные правила вам помогают, а какие – мешают. Чего вы хотите достигнуть с помощью этих правил? Насколько эффективно вы этого достигаете? Хорошие правила помогают семье; плохие правила ее ограничивают.

Мы обнаружили, что правила могут быть устаревшими, несправедливыми, неясными или неподходящими, и их можно изменить. Теперь давайте исследуем, как можно изменить правила.

в) Обратите внимание на то, каков процесс изменения правил в вашей семье. Кому позволено просить об изменении? Кто решает? В юридической системе можно обжаловать решение. Можно ли обжаловать решение в вашей семье?

Давайте пойдем дальше в наших исследованиях.

г) Обсудите, как создаются правила в вашей семье?

Их создает один человек? Это самый старший, самый тактичный, самый ограниченный, самый влиятельный человек? Вы берете эти правила из книг? У соседей? Из семей, в которых выросли ваши родители? Откуда берутся эти правила?

До этого момента мы обсуждали довольно очевидные правила, которые легко обнаружить. Однако, есть и другой набор правил, они часто являются скрытыми, и их трудно уловить. Это влиятельная и незримая сила, она управляет жизнью всех членов семьи. Существуют неписанные правила, которые определяют свободу комментировать для каждого члена семьи.

3. Выявление скрытых правил.

Что вы можете рассказать в своей семье о том, что вы думаете, чувствуете, видите, слышите; о вкусах и запахах, которые вы ощущаете. Вы можете комментировать только то, что должно быть или то, что есть на самом деле? Свободу комментирования можно разделить на 4 подгруппы:

а) Обсудите, что вы можете сказать о том, что вы видите и слышите?

Вы только что видели, как два члена вашей семьи сильно поссорились. Можете ли вы выразить свой страх, беспокойство, гнев, агрессию? Можете ли вы выразить свое одиночество, нежность, вашу потребность в утешении?

б) Обсудите, кому вы можете это сказать?

Вы ребенок, и вы только что услышали, как ваш отец выругался. Существует семейное правило, запрещающее ругаться. Можете ли вы указать ему на это?

в) Обсудите, как вы можете прокомментировать тот факт, что вы не согласны с чьим-нибудь поведением или не одобряете его?

Если пятнадцатилетний сын (или дочь) напивается, можете ли вы прямо об этом сказать?

г) Обсудите, можете ли вы свободно попросить объяснения, если вы не понимаете кого-нибудь из членов семьи?

Если есть противоречие между словами и тоном голоса вашего партнера, можете ли вы прокомментировать это противоречие?

Каждый день члены семьи видят и слышат разные вещи. Некоторые из них приносят удовольствие. Другие вызывают замешательство и даже боль, третьи могут вызвать чувство стыда. Если членам семьи не позволено признавать и комментировать, что они замечают и какие это вызывает у них чувства, тогда эти чувства подавляются и начинают подтачивать семейное благополучие.

Есть ли такие темы, которые никогда не должны подниматься в семье? Например, ваш старший сын родился без руки, или ваш двоюродный брат в тюрьме, или у вашего отца большая родинка на лице, или ваши отец и мать дерутся, или мать уже однажды была замужем.

Возможно, что у кого-нибудь из членов семьи рост ниже среднего. Неписаное правило, принятое всеми членами семьи, состоит в том, что никто не говорит о его низком росте, и, что еще хуже, никто не говорит о том, что они не могут говорить о его низком росте!

Как можно вести себя так, как будто этих фактов семейной жизни не существует? Семейные запреты против обсуждения того, что **есть** и что **было**, создают плодородную почву для конфликтов.

Предположим, что существует такое неписаное семейное правило, согласно которому члены семьи могут говорить только то, что правильно, хорошо, значимо, уместно. В этом случае, значительную часть действительности нельзя комментировать. Никто не бывает постоянно хорошим, значимым и т.д. Когда правила запрещают комментировать многие вещи о себе и других членах семьи, и когда вы не можете комментировать то, что есть на самом деле, то что тогда происходит? Некоторые люди лгут, некоторые начинают ненавидеть, а некоторые становятся чужими в своей семье. Самое худшее состоит в том, что у них появляется низкая самооценка, которая выражается в беспомощности, враждебности, глупости и одиночестве.

Упражнения по Вирджинии Сатир

1. Как войти в соприкосновение со своими чувствами и поделиться ими.

а) Расслабьтесь на минуту. Закройте глаза и заметьте, какое у вас сейчас состояние. Как вы себя чувствуете? Что произошло только что или происходит сейчас? Как вы реагируете на то, что происходит? Какие чувства связаны у вас с этой реакцией? Если вы чувствуете напряжение, признайте это чувство и выразите поддержку самому себе; расслабьтесь и обратите внимание на свое дыхание. Теперь откройте глаза.

б) Предложите вашему партнеру проделать с вами следующее упражнение. После того, как вы расскажите друг другу о своих чувствах: *«Сейчас я чувствую напряжение / смущение / радость / и т.д.»* – просто выразите свою благодарность, без оценок и комментариев.

Таким образом вы сможете начать понимать чувства вашего партнера, и, следовательно, лучше узнаете друг друга. Нам нужно много упражняться, чтобы сломать запрет на открытое выражение чувств. Делайте это упражнение как можно чаще с теми людьми, которым вы доверяете.

в) Теперь расскажите друг другу о том, что поднимает вам настроение, и от чего вы обычно чувствуете себя подавленным.

Вы можете узнать что-то новое о вашем партнере (даже после стольких лет, прожитых вместе) и почувствовать, что после этого он стал вам ближе. Когда вы выполните упражнение, обсудите его с вашим партнером.

2. Как провести различие между вашим партнером и его образом, созданным вами.

Хотя это упражнение может показаться немного необычным, вы сможете его сделать.

а) Сядьте напротив своего партнера на таком расстоянии, чтобы вы легко могли дотронуться друг до друга. Представьте себе, что у каждого из вас в руке фотокамера и вы снимаете друг друга.

Именно это и происходит, когда два человека оказываются лицом к лицу. Другие люди могут при этом присутствовать, но только два человека могут одновременно смотреть друг другу прямо в глаза. Фотоснимок нужно проявить, чтобы увидеть, что именно было сфотографировано; точно так же и люди проявляют такие снимки в своем мозгу, мозг их интерпретирует, а затем следует действие.

Сядьте поудобнее и просто посмотрите на своего партнера. Если у вас есть запреты, не позволяющие вам глазеть на людей, игнорируйте их. Разрешите самому себе на самом деле смотреть и замечать. Не разговаривайте, пока вы это делаете.

Заметьте все части лица: глаза, веки, брови, ноздри, мышцы лица и шеи. Заметьте цвет кожи и любые, даже незначительные, его изменения. Теперь рассмотрите все тело: его размер и форму, одежду, надетую на нем, любые движения рук или ног, положение спины и плеч.

Проделайте все это в течение одной минуты, а потом закройте глаза. Заметьте, насколько ясно вы можете себе представить лицо и тело вашего партнера. Снова откройте глаза и заметьте, не упустили ли вы какие-нибудь детали.

Процесс мысленного проявления снимков естественно включает в себя сравнения, оценки и воспоминания. Например: *«У него грязные волосы. Ему следует держаться прямее. Он точь-в-точь как его мать»*. Или: *«Мне нравятся ее глаза. Мне нравятся ее руки. Мне не нравится цвет ее платья. Мне не нравится, что она хмурится»*. Или, может быть, вы спрашиваете сами себя: *«Почему он хмурится? Почему он так редко смотрит на меня? Почему он не раскрывает свой потенциал?»* Или, может быть, вы сравниваете себя с ней: *«Я никогда не буду таким умным, как она»*. Или вам могут вспомниться старые обиды: *«Он уже изменил мне один раз, как я могу доверять ему?»*

Для всех этих сравнений и оценок требуется своего рода внутренний диалог. Замечаете ли вы этот внутренний диалог, который все время происходит в вашей голове? Когда вы сосредоточены на чем-то, ваш внутренний диалог обычно оценивает то, что вы замечаете.

Когда вы начнете осознавать свои мысли, обратите внимание, какие чувства и реакции они вызывают. Заметьте ощущения в своем теле.

Вы можете почувствовать напряжение или нервозность. Ваше сердце может начать биться чаще, или вы можете вспотеть. Или, если ваши мысли вызывают у вас приятные чувства, ваше тело может расслабиться. Ваши мысли и ваши чувства сильно влияют друг на друга.

б) Теперь, когда вы внимательно рассмотрели партнера и заметили все, что можно было заметить, закройте глаза. Кого больше всего напоминает вам ваш партнер?

Почти каждый человек напоминает кого-то другого. Это может быть родитель, бывший друг или подруга, кинозвезда, герой романа – кто угодно.

Когда вы обнаружите сходство, определите, как вы относитесь к тому человеку, которого вам напоминает ваш партнер.

Если сходство достаточно сильное, может быть, время от времени вы путаете своего партнера с этим человеком. Может быть, вы реагируете на

того, другого человека. Когда это происходит, ваш партнер может не понять вашей реакции и прийти в замешательство.

Через минуту откройте глаза и поделитесь с партнером тем, что вы узнали. Если вы обнаружили сходство с другим человеком, расскажите вашему партнеру, на кого он похож, что в нем напоминает вам другого человека, и какие чувства вы испытываете по этому поводу. Конечно, ваш партнер сделает то же самое.

в) Теперь закройте на минуту глаза. Позвольте самому себе осознать, что вы чувствовали и о чем вы думали, когда вы смотрели на партнера, какие ощущения были в вашем теле, и какие чувства вы испытываете по поводу этих мыслей и чувств. Представьте себе, что вы рассказываете партнеру обо всем, что происходило или происходит у вас внутри. Не заставляет ли вас нервничать одна только мысль об этом? Вы взволнованы? Готовы рискнуть? Мягко и спокойно расскажите вашему партнеру все, что вы хотите или можете о ваших мыслях и чувствах. Задача вашего партнера – просто внимательно выслушать и поблагодарить вас за все, чем вы смогли с ним поделиться.

Насколько вы готовы поделиться с партнером вашими настоящими мыслями и чувствами? Ответ на этот вопрос может дать вам довольно точное представление о том, насколько свободно вы чувствуете себя с партнером. Если вам было страшно поделиться своими мыслями и чувствами, вам, наверное, не захочется этого признать. Если у вас были отрицательные чувства, вы, наверное, хотели их скрыть. Если таких отрицательных реакций было много, то, вероятно, ни вы, ни ваш супруг не испытываете особого удовлетворения от ваших отношений. Если вы почувствовали, что вам необходимо соблюдать осторожность, когда вы что-либо говорите своему партнеру, можете ли вы объяснить себе, почему? Можете ли вы быть честным и прямым с самим собой?

3. Завершение неоконченных дел.

а) Это упражнение – не «разборка». Напротив, оно позволит вам оставить болезненные или неприятные моменты позади, сохраняя при этом взаимопонимание.

Сядьте поудобнее и, сохраняя контакт глаз с партнером, успокойте сами себя с помощью ровного дыхания. Затем скажите своему партнеру, что вам хотелось бы прояснить некоторые вещи, разобраться в чем-то или с чем-то покончить. Возможно, вам для этого потребуются только объяснить, что вы имеете в виду. А может быть, будет более уместно сделать нечто большее; например, если ваше неоконченное дело содержит в себе какие-то предположения, вам может захотеться задать несколько вопросов.

Этот диалог может проходить примерно вот так: *«Две недели назад я сказал тебе, что пойду с тобой на прогулку. Я этого не сделал. Я забыл. Я хочу тебе сказать, что постараюсь сдерживать свои обещания»*. Или: *«Вчера вечером я рассердилась на тебя, потому что ты пригласил на танец другую. Я больше не сержусь. Не можешь ли ты объяснить мне, почему ты не пригласил меня?»* Или: *«Я так горжусь твоим выступлением на вчерашнем концерте. Мне кажется, я немного завидовала, и поэтому не сказала тебе об этом»*.

Это упражнение помогло многим людям предотвратить разлад в семье или устранить его, а также прояснить недопонимания.

Когда вы скажете друг другу все, что вы хотели сказать, предложите партнеру поделиться своими чувствами и мыслями по этому поводу. В завершение поблагодарите друг друга, и пусть каждый из вас расскажет, что он чувствует теперь, когда проблема разрешена.

4. Как провести различие между вашим партнером и «голосовым образом» вашего партнера, созданным вами.

а) Это упражнение напоминает упражнение на мысленное фотографирование, только здесь мы будем работать с голосовыми характеристиками. Когда ваш партнер начинает тяжело дышать, кашлять или разговаривать, вы это слышите. Все, что вы слышите, вызывает у вас воспоминания, как и то, что вы видите.

Когда вы на самом деле начинаете прислушиваться к голосу партнера, все остальные звуки уходят на задний план. Голос может быть громкий или тихий, отчетливый или бормочущий, быстрый или медленный. Естественно, у вас появятся мысли и чувства по поводу того, что вы слышите. Вы заметите голосовые характеристики и свою реакцию на них; время от времени вы, может быть, будете упускать смысл сказанного, и вам придется просить вашего партнера повторить то, что он говорил.

Большинство людей не знают, как их голос звучит для других, они знают только, каким голосом они намеревались что-то сказать. К счастью, мы можем изменить громкость, скорость и даже тон голоса. Если бы люди на самом деле могли услышать свой собственный голос, они, наверное, изменили бы его. Вы, наверное, встречали людей, которые говорили пронзительным и резким голосом, или тихим, едва слышным, или их речь звучала так, как будто рот у них набит кашей. Голос человека сильно влияет на то, как вы реагируете на сказанное.

Расскажите своему партнеру, как его голос звучит для вас, и попросите его сделать то же самое.

Когда у вас будет возможность, послушайте магнитофонную запись своего голоса. Если вы сделаете это в присутствии других людей, то, скорее всего, вы будете единственным человеком, для которого голос на

пленке будет звучать странно. Все остальные заверят вас, что он звучит нормально.

5. Как начать осознавать прикосновения.

Прикосновение – это часто самое убедительное средство передачи эмоциональной информации между двумя людьми. Наше самое непосредственное знакомство с миром произошло с помощью прикосновения человеческих рук, и прикосновение остается самым доверительным способом общения между людьми. Люди поверят вашему прикосновению больше, чем вашим словам. Интимные отношения становятся более или менее интенсивными в зависимости от того, как партнеры воспринимают прикосновения.

Подумайте о том, как много разных вещей вы можете делать с помощью рук: поднимать, гладить, держать, шлепать, удерживать равновесие. С каждым прикосновением связано определенное чувство: любовь, доверие, страх, слабость, волнение или скука.

Вы можете начать осознавать, на что похоже ваше прикосновение для другого человека. Один из способов, как вы можете это сделать, – это задать вопрос: «Какое у тебя ощущение, когда я прикасаюсь к тебе вот так?» Нас практически не учили узнавать, какое ощущение вызывает наше прикосновение. Некоторым людям этот вопрос может показаться неловким, несмотря на пользу, которую он приносит. Также полезно, чтобы вы могли сказать другому человеку, какое у вас ощущение от его прикосновения.

Я убеждена, что большинство родителей не хотят причинять вред своим детям, когда они бьют их. Они не осознают, какова сила их шлепка. Многие родители приходят в ужас, когда видят результаты своих действий. Когда вы приветствуете кого-нибудь пожатием руки или когда вы гладите кого-нибудь, замечайте, что происходит, когда вы прикасаетесь к человеку. Вы также можете спросить: *«Сразу после этого я почувствовал . . . А что почувствовала ты?»*

а) Чтобы выполнить это упражнение, сядьте на таком расстоянии, чтобы вы могли дотронуться до вашего партнера, и посмотрите друг другу в глаза в течение одной минуты. Затем возьмитесь за руки и закройте глаза. Медленно исследуйте руки своего партнера. Заметьте их форму, температуру, каковы они на ощупь. Обращайте внимание на любые чувства или ощущения, которые у вас возникают, пока вы изучаете руки своего партнера. Прочувствуйте, какое ощущение у вас возникает, когда вы прикасаетесь к этим рукам и когда эти руки прикасаются к вам. Заметьте пульсацию в кончиках пальцев.

б) Примерно через две минуты откройте глаза и продолжайте прикасаться к партнеру, глядя на него. Заметьте, что происходит. Меняется ли что-нибудь, когда вы смотрите на партнера?

в) Примерно через 30 секунд закройте глаза и продолжайте прикасаться к партнеру, замечая любые изменения. Через минуту мягко разъедините руки, но не отталкивайте руку партнера. Сядьте прямо и позвольте самому себе насладиться своими впечатлениями от этого переживания. Откройте глаза и поделитесь своими мыслями и чувствами со своим партнером.

г) После этого пусть ваш партнер закроет глаза, а вы в это время будете мягко водить рукой по его лицу, полностью сосредоточившись на прикосновении. Затем поменяйтесь ролями и поделитесь друг с другом своими переживаниями.

Важно знать, как воспринимается ваше прикосновение, потому что люди ощущают прикосновения по-разному. Если вы хотели нежно прикоснуться к вашему партнеру, а он воспринял это как резкое прикосновение, – это важная информация.

Запрет на прикосновения является до какой-то степени причиной неудовлетворенности во многих сексуальных отношениях. Когда супруги постепенно начинают получать удовольствие от прикосновений, их взаимоотношения в целом улучшаются.

6. Как начать осознавать запах.

а) Следующее упражнение - это попробовать понюхать друг друга.

Это может звучать немного вульгарно, но запах – это нечто важное. Вот почему люди пользуются духами. Иногда неприятные запахи могут помешать интимным отношениям.

б) Заметьте, что происходит, когда вы и ваш партнер нарушаете запрет на то, чтобы нюхать друг друга. Поделитесь своими переживаниями с партнером и послушайте, что он расскажет вам.

К этому моменту, когда вы уже вошли в контакт с помощью глаз, ушей, кожи, обоняния и поделились своими переживаниями, в вас может уже начать расти взаимопонимание и благодарность друг к другу. Если ваш партнер был связан для вас со старыми воспоминаниями, то теперь вам, наверное, легче воспринимать его здесь и сейчас, таким, какой он есть на самом деле. Если ваш партнер все еще напоминает вам кого-то другого, вы можете просто сказать ему об этом и начать менять это восприятие, замечая, кто ваш партнер на самом деле. Если вы смотрите на человека сегодня, а видите то, что происходило вчера, то препятствия на пути построения желательных для вас отношений станут еще больше.

7. Влияние положения в пространстве на общение.

а) Поставьте стулья спинками друг к другу на расстояние приблизительно 50 см, сядьте на них и начните разговаривать друг с другом. Заметьте, что происходит. Удобно ли вам? Получаете ли вы удовольствие от разговора? Вам трудно слышать друг друга?

б) Теперь отодвиньте стулья на 3 м друг от друга и продолжайте упражнение, сидя спиной друг к другу. Заметьте изменения в вашем общении.

Вас может удивить, насколько часто общение в семье происходит во время просмотра телепередач или когда один из членов семьи закрылся газетой. Непосредственное общение с полным вниманием встречается в семьях редко, несмотря на всю его важность.

в) Теперь решите, кто из вас будет А, а кто – Б. Во время разговора А стоит, а Б – сидит на полу. Поговорите о своих ощущениях. Через 1 минуту остановитесь, поделитесь со своим партнером тем, что вы заметили. Потом поменяйтесь ролями и повторите упражнение.

Было время, когда мы все смотрели снизу вверх на взрослых людей, которые нас окружали. Если у вас есть маленькие дети, то они сейчас в этой позиции.

8. Как внимательно слушать, чтобы понять смысл.

Цель этого упражнения – это научиться слышать и видеть своего партнера. Чтобы на самом деле слышать и видеть другого человека, нужна внимательность. Однако в общении люди обычно дают оценки и думают о том, что они скажут в ответ. Чем больше вы сосредоточены на своем внутреннем диалоге, тем меньше обращаете внимание на другого человека, и уже не можете точно видеть или слышать. Это может привести к неточным выводам. Если это эмоциональный разговор, то есть много вещей, на которые стоит обратить внимание: выражение лица вашего партнера, тон его голоса, старые воспоминания, мысли о том, что может произойти в будущем или о том, что сказать дальше, ваши собственные сильные чувства и эмоции, и смысл того, что сказал ваш партнер. Неудивительно, что так часто бывают недопонимания.

а) Сидя лицом друг к другу и обращаясь к вашему партнеру, произнесите какое-нибудь утверждение, которое вы считаете верным. Пусть ваш партнер повторит его вашими словами, подстраиваясь к вашему голосу, интонации, ударениям, выражению лица, положению тела и движениям. Давайте своему партнеру обратную связь, чтобы помочь ему достичь успеха. Потом поменяйтесь ролями.

Почувствовали ли вы уже, на что это похоже, когда вы концентрируете все свое внимание, чтобы понять смысл того, что говорит ваш партнер? Это непростая задача, потому что слова могут иметь разные значения в зависимости от того, как они сказаны. Чувствуете ли вы разницу между

теми ситуациями, когда вы слушаете вполуха и ситуациями, когда вы на самом деле слушаете?

Для того, чтобы слушать по-настоящему, слушателю нужно:

- слушать с полным вниманием то, что говорит собеседник;
- избегать предварительных размышлений о том, что собеседник собирается сказать;
- слушать для того, чтобы понять, а не для того, чтобы оценить;
- задавать вопросы, чтобы прояснить любые многозначные высказывания;
- проверить, правильно ли вы поняли, кратко пересказав собеседнику то, что он сказал.

Если это важный разговор, то слушайте по-настоящему или отложите этот разговор на более подходящее время. Не притворяйтесь, что вы внимательно слушаете, если на самом деле вы этого не делаете.

б) Продолжая сидеть лицом друг к другу, произнесите вслух еще одно верное утверждение. Пусть ваш партнер постарается угадать, что вы на самом деле имели в виду. А вы скажете ему, правильно ли он угадал или нет. Ваша задача – получить 3 ответа «да». Например:

«Мне кажется, что здесь жарко».

«Ты имеешь в виду, что ты чувствуешь себя неуютно?»

«Да».

«Ты имеешь в виду, что мне тоже должно быть жарко?»

«Нет».

«Ты хочешь, чтобы я принес тебе стакан воды?»

«Нет».

«Ты хочешь сообщить мне, что ты чувствуешь себя неуютно?»

«Да».

«Ты хочешь, чтобы я что-нибудь предпринял в связи с этим?»

«Да».

Теперь слушатель понял «мета-сообщение» своего собеседника; он понял смысл сообщения. Если слушатель не получил в ответ ни одного «да», пусть его собеседник просто объяснит, что он имел в виду.

в) Теперь проделайте то же самое упражнение, но уже с вопросом, а не с утверждением. Помните, что ваша задача – это понять смысл вопроса, а не ответить на него.

Смысл сообщения состоит в том, что понял слушатель, а люди понимают вещи по-разному. Затем они строят предположения о том, что это могло бы значить, и верят, что их предположения – это факты. Вот почему полезно переспрашивать другого человека, чтобы убедиться, что ваше понимание совпадает с его пониманием.

Другая ловушка, в которую можно попасть в ходе общения, такова: человек полагает, что другие люди знают, о чем он думает. Кажется, что предпосылка здесь примерно следующая: *«Если ты меня любишь, ты можешь и должен читать мои мысли»*. Как бы мало информации ни общал говорящий, он ожидает, что его поймут.

Одна из самых распространенных жалоб, которые люди высказывают по поводу членов своей семьи: *«Я не знаю, что он чувствует»*. Конечно, у этих членов семьи есть чувства, но они обычно не осознают, что не выражают их. Они убеждены, что для других людей они так же прозрачны, как и для самих себя. Они объясняют это так: *«Она знает меня, поэтому она должна знать, что я чувствую»*.

г) Следующее задание такое: предложите своему партнеру три высказывания, касающиеся его, и три высказывания, касающиеся вас, которые вы считаете верными. Это ваши представления на сегодняшний день, хотя со временем они могут измениться. Если это что-то неприятное, сообщите об этом открыто и по-доброму.

Когда отношения поддерживающие, любые чувства или мнения могут быть выражены открыто. Вы поймете, что достигли успеха, когда сможете сказать своему партнеру что-нибудь вроде: *«У тебя сегодня неприятно пахнет изо рта»*, – таким образом, чтобы эта информация воспринималась как подарок.

Когда вы даете описание того, что видите: *«У тебя яичный желток на галстуке и брюки не поглажены»*, – вместо того, чтобы оценивать увиденное: *«Ты выглядишь неряхой»*, – то слушателю это может не понравиться, но это будет менее обидно, и он сможет вас понять.

Большинство людей обнаруживают, что вопреки их ожиданиям, взаимоотношения становятся более прочными и поддерживающими, когда они открыто выражают свои чувства и мнения – как «отрицательные», так и «положительные». Удивительно, что выражение положительных чувств и мнений воспринимается как нечто тривиальное, и об этом часто забывают. Один из партнеров часто полагает, что другой уже знает о том, как он ему благодарен. Иногда люди воспринимают хорошо выполненную работу как что-то само собой разумеющееся вместо того, чтобы открыто признать, что они удовлетворены. Это также может приводить к недопониманиям и обидам. Всем хочется, чтобы их «поглаживали по спине» время от времени.

Когда отношения между супругами начинают снижать их самооценку, каждый из них чувствует себя плохо и старается защититься. Они начинают искать поддержки в другом месте (на работе, у детей, у другого сексуального партнера). Если их общение становится безжизненным и повторяющимся, то в конце концов им становится скучно друг с другом.

Это может привести к равнодушию, а равнодушие – это противоположность любви и одна из главных причин развода. Нечто волнующее (даже опасное) – лучше, чем скука и равнодушие; даже ужасные ссоры лучше этого.

Это одна из причин, почему прямое и открытое общение между партнерами так важно. Для него требуется смелость, некоторые новые убеждения и немного практики такого общения. Оно стоит ваших усилий. Люди нуждаются в прямом, честном общении, общении, которому они могут доверять. Единственное, что мешает такому общению, – это страх. Вирджиния Сатир предлагает реагировать на эти страхи следующим образом:

Я могу сделать ошибку; – Я уж точно сделаю ошибку, если я буду хоть что-нибудь делать, особенно, если я буду делать что-то новое. Именно так я всегда и учился.

Это может кому-нибудь не понравится; – Я могу быть почти уверен, что кому-нибудь это не понравится, но это нормально. У всех разные вкусы.

Меня будут критиковать; – Да, иногда люди будут критиковать то, что я делаю, и иногда это будет даже полезно: я несовершенен.

Я могу оскорбить чьи-нибудь чувства; – Иногда правда неприятна, но каждый человек выбирает, как ему отреагировать. Я не отвечаю за их выбор.

Она подумает, что я плохой; – Может быть, она подумает, что я плохой; я могу это пережить. Вопрос в том, что я думаю.

Люди подумают, что я несовершенен; – Я не совершенство и остальные люди тоже, ну и что?

Он может уйти; – Если он хочет уйти, может быть, это и к лучшему. Я могу это пережить.

Такое отношение даст вам возможность стоять на своих собственных ногах, хотя это не будет всегда легко и безболезненно. Однако когда вы сможете посмеяться над собой, этот процесс станет гораздо легче.

Категории поведения

Вирджиния Сатир выделила четыре способа общения, характерных для людей, страдающих от низкой самооценки и страха быть отвергнутыми. Первый способ – угождать другому человеку, чтобы он тебя не отверг. Второй способ – обвинять другого, создавая иллюзию силы (что бы ни случилось, во всем виноват кто-то другой). Третья возможность – рассуждать, делая вид, что угроза, в сущности, безобидна, прячась за внушительными словами и понятиями. Четвертая возможность – отвлекать внимание, притворяясь, что никакой угрозы нет. Для каждой из этих категорий характерно определенное положение тела, сопровождаемое особыми ощущениями, и определенный набор жестов и речевых оборотов. Вероятно, мы учимся этим способам общения в детстве, а потом они подкрепляются установками, преобладающими в нашем обществе.

Угождатель – карикатура на услужливость. *«Не навязывай свое мнение; эгоистично просить о том, чего хочешь».*

Обвинитель – карикатура на властность. *«Никому не позволяй себя оскорблять; докажи, что ты не трус».*

Рассуждатель – карикатура на интеллект. *«Никому не позволяй казаться умнее тебя; все объясняй, но ничего не переживай».*

Отвлечатель – карикатура на непосредственность. *«Не принимай это всерьез; выкинь это из головы! Займись чем-нибудь другим!»*

Угождатель

Речевые обороты. Угождатель часто пользуется определительными оборотами: *если, только, просто, даже*, и уменьшительно-ласкательными формами слов: *немножечко, тарелочка, Васенька* и т.д. *«Я здесь только ради тебя»*, - или: *«Я просто хотел немножко помочь»*. Он также любит применять сослагательное наклонение глаголов: *могли бы, хотели бы* и т.д. *«Не могли бы вы уделить мне несколько минут; я хотел бы с вами поговорить»*. В его речи часто встречается так называемое «чтение мыслей». *«Я знаю, что вы недовольны»*. Угождатель всегда соглашается с окружающими. *«Как ты хочешь, так и будет»*.

Язык тела. «Я беспомощен» – он горбится, разводит руками, говорит слабым и плаксивым голосом.

Внутренние ощущения. «Я ничего не стою; без тебя я – ничто».

Угождатель говорит заискивающим тоном, извиняясь, стараясь понравиться, ни в коем случае не выражая своего несогласия. «Можно, я

сделаю это для тебя?» Он на все отвечает «да», что бы он при этом ни думал и ни чувствовал. Он говорит так, словно он не способен о себе позаботиться и всегда ищет одобрения других.

Угождатель кажется коленопреклоненным, вздрагивающим, просительно протягивающим руку, с вытянутой до боли шеей и напряженным взглядом. В этом приниженном положении ему недостает воздуха для глубокого и звучного голоса, так что голос его становится плаксивым и визгливым.

Чтобы сыграть эту роль, вообразите себя полным ничтожеством. Притворитесь страдальцем, и будьте самым подобострастным подхалимом, какого вы способны изобразить. Вы довольны уже тем, что вам позволяют есть. Вы виноваты во всех неприятностях. Конечно, вы соглашаетесь со всяким, кто вас критикует. Вы благодарны уже за то, что с вами вообще говорят, что бы вам ни сказали и как это ни сказали. Вам и в голову не придет просить чего-нибудь для себя. И в самом деле, кто вы такой, чтобы просить? После пяти минут в этой роли вы почувствуете, что вас подташнивает.

Обвинитель

Речевые обороты. Обвинитель применяет всевозможные кванторы общности⁴: *все, каждый, любой, всякий, все, никогда, всегда, каждый раз* и т.д. *«Ты никогда ничего не делаешь, как надо».* Он часто задает отрицательные вопросы: *«Почему ты не делаешь...? Почему те не можешь...?»* и т.д. *«Почему ты не прекращаешь это? Что все это значит?»* Он не обходится без повелительного наклонения и модальных операторов должностования: *сделай, должен, обязан* и т.д. *«Перестань! Да ты должен мне за это сказать спасибо!»* Вы также можете заметить нарушения взаимосвязи между причиной и следствием. *«Ты выводил меня из себя».* Обвинитель постоянно возражает.

Язык тела. «Я тут главный» – он потрясает указательным пальцем, его плечи напряжены, его голос пронзителен.

Внутренние ощущения. «Мне одиноко, и у меня ничего не выходит». Обвинитель ведет себя как диктатор. Он держится высокомерно и всем своим видом говорит: «Это ты во всем виноват. Если бы не ты, все было бы в порядке». Все его тело напряжено. У него резкий, грубый и часто пронзительный и громкий голос.

Видели ли вы когда-нибудь первоклассного обвинителя, с выпученными глазами, с выступившими на шее венами, раздувающимися ноздрями

⁴ Кванторами общности в трансформационной грамматике называются слова, приписывающие всем предметам или явлениям некоторой совокупности то или иное свойство.

ми, с лицом, багровоющим от кровавого давления, и голосом, как скрип лопаты, ворошащей уголь? Он дышит, хватая ртом воздух, и даже задерживая на время дыхание, настолько напряжены мускулы его живота и шеи. Его лицо перекошено, губы искривлены, когда он орет, бросает оскорбления и критикует все на свете.

Чтобы сыграть эту роль, шумите и помыкайте всеми, как только можете. Обрывайте всех, кто с вами говорит. Стойте, уперев одну руку в бок и вытянув другую вперед, и обвиняюще потрясите указательным пальцем. Начинайте свои предложения так: «Ты никогда этого не делаешь», - или: «Ты всегда так», - или: «Почему ты всегда...» - или: «Почему ты никогда...» - и т.д. Не обращайтесь на ответ. Он не имеет значения. Обвинителю нужно вовсе не собирать информацию, а обрушиваться на окружающих.

Рассуждатель

Речевые обороты. Рассуждатель избегает использования референтных указателей. Он говорит: нужно, можно, люди, говорят и т.д. *«В подобных ситуациях люди нередко испытывают множество затруднений».* Он обожает номинализации: раздражение, решение, признание и т.д. *«При внимательном рассмотрении обнаруживается, что это можно считать проблемой депрессии».* Он избегает упоминаний о себе: вместо «я замечаю» – «можно заметить»; вместо «это беспокоит меня» – «это вызывает беспокойство»; вместо «я понимаю» – «можно понять». *«Можно предположить, что проблемы, присущие данной ситуации, очевидным образом проявляются в этом взаимодействии».* Рассуждатель применяет длиннейшие слова и усложняет структуру предложения, как только возможно. *«Какие долговременные последствия может повлечь за собой тоска, охватившая все общественные слои в наше время?»*

Язык тела. «Я сохраняю спокойствие и анализирую происходящее, оставаясь безучастным». Его руки сложены на груди, нога закинута на ногу, он откидывается назад и старается, по возможности, оставаться неподвижным.

Внутренние ощущения. «Я уязвим».

Рассуждатель чрезвычайно корректен и говорит сверхразумно, ничем не выдавая своих чувств. Он ведет себя как робот. Он кажется холодным и отстраненным от своего тела. Он говорит сухим монотонным голосом и его слова, чаще всего, абстрактны. Как это ни странно, многие люди считают это своим идеалом – «Говорить правильные слова и не проявлять своих чувств».

Вы можете узнать рассуждателя по его медленной речи, поскольку он подбирает правильные слова. И в самом деле, он не может себе позволить сделать ошибку. Он употребляет самые наукообразные слова, какие

только есть, даже если он не уверен в их значении. Во всяком случае, он произведет впечатление умного человека, поскольку, так или иначе, его перестанут слушать после первого параграфа его рассуждений. Его голос сам собой сойдет на нет, потому что он не чувствует своего тела.

Чтобы сыграть эту роль, представьте себе, что ваш позвоночник – это длинный, тяжелый стальной стержень, начинающийся с шеи и достигающий до ягодиц, и что на вас одет железный воротник шириной в 20 см. Постарайтесь производить как можно меньше движений, также и ртом. Приложите все усилия, чтобы не двигать руками.

Отвлекатель

Речевые обороты. Отвлекатель быстро и причудливо переходит от одной категории к другой и безо всякого видимого порядка применяет речевые обороты угождателя, обвинителя или рассуждателя. Отвлекатель редко употребляет местоимения, относящиеся к высказываниям и вопросам терапевта. Он отвечает не по существу. Терапевт: *«Что вы чувствуете, когда думаете о своем разводе?»* Клиент (отводя глаза): *«Все дни недели по-своему хороши. Кино в девяносто серий. Телевидение в наши дни создает проблемы».*

Язык тела. «Это не имеет значения. Во всяком случае, меня уже здесь нет». У него угловатая фигура, руки и ноги двигаются в разных направлениях.

Внутренние ощущения. «Никому нет до меня дела. Я здесь лишний».

Что бы отвлекатель ни говорил и ни делал, это не имеет отношения к тому, что говорят и делают окружающие. Он отвечает невпопад. Кажется, что у него голова идет кругом и что он вот-вот потеряет равновесие. Его голос может быть монотонным, часто в разлад с тем, что он говорит, может беспричинно повышаться и понижаться, поскольку отвлекатель ни на чем не сосредоточен. Отвлекатель напоминает заведенную юлу – он как будто все время вращается, никогда не зная, куда он так несется, и не понимая, куда он, в конце концов, попал. Он слишком занят, двигая ртом, телом, руками и ногами, чтобы заметить происходящее вокруг него.

Чтобы сыграть роль отвлекателя, сдвиньте колени и стойте, как будто у вас заплетаются ноги. Из-за этого у вас выдвинутся ягодицы, и вам будет легко вздернуть плечи и начать размахивать руками в противоположных направлениях. Не обращайтесь на вопросы собеседников или отвечайте собственным вопросом о чем-нибудь другом. Снимите воображаемую пушинку с одежды собеседника, перевяжите шнурки ботинок и т.д. Сначала эта роль покажется облегчением по сравнению с остальными, но уже через несколько минут у вас появится ощущение бессмысленности и невыносимого одиночества. Если вы будете продолжать двигаться достаточно быстро, то, может быть, вы не так сильно это почувствуете.

Позиции угождателя, обвинителя, рассуждателя и отвлекателя порождают низкую самооценку, нечестность, душевный разлад, одиночество и низкопробное общение. Однако эти четыре ущербных способа общения не являются единственно возможными. Есть другой способ поведения, который Вирджиния Сатир называет выравниванием. Когда человек выравнивает, он общается в согласии с самим собой. Если он говорит: «Ты мне нравишься», - его голос теплеет и он смотрит тебе в лицо. Если он говорит: «Я очень сердит», - то у него резкий голос и напряжение в лице. Его тело, равно как и его слова, выражают одну эмоцию. Все уровни общения выровнены: слова, тон голоса, речевые обороты, выражение лица, язык тела. Эта манера общения спокойная, честная, и от нее не страдает самооценка человека. Выравниватель не чувствует себя вынужденным обвинять, угождать, прятаться за абстрактными понятиями или без конца двигаться.

Выравнивание дает вам возможность быть целостной личностью, выражать свои подлинные чувства, жить в согласии со своим разумом, сердцем, со своими чувствами и телом. Выравнивание придает вам способность быть честными, преданными, переживать близость, приобретать новые умения, проявлять свое творчество и решать настоящие проблемы по настоящему. Выравнивание – единственный способ исцелить разрывы в отношениях, разрешать проблемы и строить мосты между людьми. Когда вы выравниваете, вы можете искренне извиниться, но вы просите прощения за свое поведение, а не за свое существование.

Выравнивая, возможно также критиковать, оценивая конкретное поведение, давая полезные предложения, но не оскорбляя личности другого человека. Вы также можете обсуждать интеллектуальные понятия, давать точные разъяснения и т.д., при этом свободно двигаясь и выражая свои чувства. (Многие люди, считающие себя интеллектуалами, – ученые, математики, преподаватели и психотерапевты – стараются выглядеть объективными. Они ведут себя как машины и воплощают собой реакцию рассудочности.) Вдобавок, выравниватель может сменить тему разговора в подходящий момент, не перескакивая при этом с одного предмета на другой.

Реакция выравнивания отражает подлинные чувства человека в данный момент. Сравните это, например, с поведением обвинителя, который чувствует себя обиженным и одиноким, но ведет себя сердито. Люди жаждут честного, прямого общения. Выравниватель живет полной жизнью. Вы можете доверять ему, вы можете на него рассчитывать, вы хорошо себя чувствуете в его присутствии.

Выравнивание – это не панацея и не какое-нибудь магическое средство. Это способ реагировать на реальных людей в реальных ситуациях. Чтобы стать выравнивателем, требуется мужество, вера в свои силы, некоторые новые убеждения и навыки. Это невозможно подделать.

По оценке Вирджинии Сатир, в любой группе людей около 50% будут говорить «да», что бы они ни думали и ни чувствовали (угождать); 30% будут говорить «нет», что бы они ни думали и ни чувствовали (обвинять); 15% будут говорить, ничем не выдавая свои чувства (рассуждать); и 1% будут вести себя так, как будто не бывает ни «да», ни «нет», и никаких чувств не существует (отвлекать). Всего около 4% будут вести себя подлинно – выравнивать.

Чтобы лучше понять эти пять способов общения, представьте, что вы только что налетели на человека, идя по улице.

Угождатель (глядя себе под ноги, заламывая руки): «Пожалуйста, простите меня! Я просто неуклюжий разиня!».

Обвинитель: «Господи, боже мой! Надо смотреть, куда идете! Будете сторониться, никто вас не толкнет!»

Рассуждатель: «Может быть, уместно принести извинения. Вы ненамеренно были задеты во время движения. Если были нанесены повреждения, пожалуйста, свяжитесь с моим поверенным».

Отвлекатель (глядя на кого-нибудь другого): «Ох ты, господи, кто-то тут совсем спятил. Поди еще и ушибся!».

Выравниватель (глядя человеку в лицо): «Я на вас налетел. Извините меня. Вы не ушиблись?»

А вот другая ситуация. Отец озабочен беспорядком в комнате сына.

Угождатель (с опущенным лицом, приглушенным голосом): «Я – м, хм – господи, боже мой, как бы мне, Ванечка, я ... извини – ты не обидишься на меня? Знаешь – пообещай мне, что ты не рассердишься. Нет, ты все делаешь хорошо, вот только – может, ты мог бы это делать еще немножечко лучше? Может, чуточку лучше, а?»

Обвинитель: «Ну, в чем дело, Ванька? Как можно жить в таком свиарнике? Из-за тебя вся семья переживает! Немедленно все это прибери!»

Рассуждатель: «В результате наблюдения за деятельностью отдельных членов семьи обнаружилось снижение эффективности в содержании твоего жилого помещения. Нужно проявить ответственность за содержание своего помещения, а в случае небрежности представить разъяснения. Приветствуются все объяснения другой стороны».

Отвлекатель (обращаясь к другому сыну, стоящему рядом с Ваней): «Скажи, Саша, твоя комната примерно такая же, как Ванина? Нет, ничего страшного – я просто прогуливался по дому. Скажи Ване, чтобы он перед сном заглянул к маме».

Выравниватель: «Ваня, твоя комната в беспорядке. Я беспокоюсь об этом, потому что я тебя люблю. Давай с тобой поговорим и посмотрим, в чем дело».

Источники материалов

«Почему семейная терапия?» — глава 1 книги *Conjoint Family Therapy*, by Virginia Satir, Science and Behavior Books, Mountain View, California, 1967. Перевод Потанинского центра.

«Низкая самооценка и выбор партнера» — глава 2 книги *Conjoint Family Therapy*, by Virginia Satir, Science and Behavior Books, Mountain View, California, 1967. Перевод Потанинского центра.

«Различия и разногласия» — глава 3 книги *Conjoint Family Therapy*, by Virginia Satir, Science and Behavior Books, Mountain View, California, 1967. Перевод Потанинского центра.

«Начало терапии» — глава ? книги *Conjoint Family Therapy*, by Virginia Satir, Science and Behavior Books, Mountain View, California, 1967. Перевод Потанинского центра.

«Семейные правила» — выдержки из главы 9 книги *The New Peoplemaking*, by Virginia Satir, Science and Behavior Books, Mountain View, California, 1988. Перевод Потанинского центра.

«Упражнения по Вирджинии Сатир» — выдержки из глав 6,7 и 8 книги *The New Peoplemaking*, by Virginia Satir, Science and Behavior Books, Mountain View, California, 1988. Перевод Потанинского центра.

«Категории поведения (согласно Вирджинии Сатир)» — выдержки из главы 9 книги *The New Peoplemaking*, by Virginia Satir, Science and Behavior Books, Mountain View, California, 1988. Перевод Потанинского центра.

Литературный отдел Потанинского центра: Абрам Ильич Фет, Ричард Коннер, Юлия Кузина, и Анжелика Миронова.