

О ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ «Я»

МЮРРЕЙ БОУЭН¹

Цель данного сообщения – представить теорию и метод психотерапии, основанный на концепции дифференциации.

Теоретическая основа

Общее описание. Теория в целом состоит из шести взаимосвязанных концепций², из которых до настоящего времени обсуждалась лишь одна: «треугольник». Согласно данной концепции, «треугольник» (система из трех человек) представляет собой «молекулу» всякой эмоциональной системы, будь то семья или более крупная социальная система. Треугольник – это минимальная система стабильных отношений. Система, состоящая из двух человек, нестабильна и в ситуации стресса стремится сформировать треугольник. Сочетание более трех человек образует систему, состоящую из пересекающихся треугольников. Эмоциональные силы внутри треугольника находятся в постоянном движении. Это движение обусловлено серией цепных реакций, таких же автоматических, как рефлекс. Знание того, как функционируют треугольники, позволяет их модифицировать путем изменения функции одного участника треугольника. Эта закономерность сохраняет свою силу и по отношению к системе. Если центральный треугольник изменяется и при этом остается в контакте с другими треугольниками, то автоматически изменится вся система. Собственно говоря, система может измениться целиком в ответ на изменение в *любом* треугольнике, но трансформацию в периферическом и менее значимом треугольнике легче игнорировать. Концепция треугольников является важнейшей в теории семейных систем.

¹ Bowen, M. «Family Therapy in Clinical Practice». N. Y.: Jason Aronson, 1978.

² Теория Боуэна была создана в интервале 1963-1967 гг. и первоначально включала в себя шесть взаимосвязанных концепций: о дифференциации Я; о триангуляции; об эмоциональных процессах ядерной семьи; о проективных процессах в семье; о многопоколенной передаче; об эмоциональном разрыве. В 1975 Боуэн добавил к своей теории две новые концепции: о позиции сиблингов, а также о социальной регрессии.

Основополагающие принципы. С самого начала мои усилия были направлены на то, чтобы сделать психотерапию максимально научной и предсказуемой. В ранние годы моей работы в психиатрии мне не нравилось, что «интуиция» и «клиническое суждение» могли служить основой для изменения плана психотерапии или других форм психиатрического лечения. Особенно вопиющие примеры связаны с ситуациями, когда эмоционально реагирующий персонал встречается для изменения плана психотерапии, опираясь при этом более на «чувства» и «клинические догадки», чем на научное знание и теоретические принципы. Для психотерапевтов самым обычным делом является осуществление воздействий, мотивированных, скорее, эмоциональным восприятием ситуации клиента и субъективностью, нежели клиническим фактом и объективностью.

Теория была разработана в ходе семейных исследований. Сначала в фокусе моего внимания были симбиотические отношения между матерью и ее ребенком, страдающим шизофренией. Первая исследовательская гипотеза, основанная на годах предшествующего клинического опыта, рассматривала возникновение и развитие шизофрении как побочный результат диадных отношений между пациентом и его матерью. Гипотеза была разработана столь подробно, что обеспечивала прогноз каждой проблемы отношений и каждой клинической ситуации в их вероятностном развитии. Для каждой клинической ситуации были созданы свои психотерапевтические принципы и техники. Кроме того, гипотеза предсказывала изменения, которые могут произойти в ходе психотерапии. Если данные клинических исследований расходились с гипотезой, она модифицировалась таким образом, чтобы прийти в соответствие с новыми фактами, и лишь затем составлялись новые прогнозы по поводу результатов психотерапии. Отсутствие терапевтического изменения в той же мере являлось основанием для пересмотра гипотезы, как и всякое непредвиденное изменение. Твердая приверженность принципу порождала теоретико-терапевтическую систему, формировавшуюся как интегрированное целое, в котором психотерапия выступала жестко детерминированной теорией. Основное преимущество такого подхода заключалось в систематическом использовании терапевтического изменения как критерия выработки гипотезы. Основной недостаток – в том, что он требовал более последовательной и высокого класса терапии, сравнительно с тем, что, как правило, было доступно.

Исходная гипотеза по поводу отношений между пациентом и его матерью оказалась удивительно точной в предсказании деталей отношений в самой диаде, однако она полностью игнорировала наблюдения, касающиеся отношений этой пары с другими людьми. Чтобы учесть влияние

отца, была сформирована расширенная гипотеза. Затем к исследованию были привлечены новые семьи с отцами, и далее, в соответствии с новой гипотезой, был разработан метод семейной психотерапии. Гипотетически было допущено, что паттерны отношений, наблюдаемые в семьях такого рода, специфичны именно для заболевания шизофренией. Однако когда стало, наконец, возможным воочию «увидеть» паттерны в шизофренических семьях, появилась возможность распознать те же самые паттерны, хотя и в менее интенсивной форме, у людей с меньшими эмоциональными нарушениями. Случалось наблюдать эти паттерны даже в «нормальных» семьях, у персонала, у самих себя. Эти открытия привели к изменению направления дальнейшего исследования, которое теперь стало включать в себя людей и семьи с менее выраженными клиническими проблемами или вообще без них. Открылись новые горизонты для новых гипотез. Поскольку люди с менее серьезными проблемами в ходе семейной психотерапии изменяются быстрее, то дальнейшие изменения гипотез также стали происходить быстрее.

Представленная здесь теория является, таким образом, презентацией исходной исследовательской гипотезы, сотни раз подвергавшейся модификациям и расширениям, с каждой модификацией множество раз проверявшейся внутри и вне клинической ситуации. Когда система и логика теоретических размышлений достаточно точны, чтобы не требовать дальнейшей существенной модификации в описании и прогнозировании явлений человеческого функционирования, тогда она называется «*концепцией*». Использование термина *теория* здесь было бы не вполне уместно. Данный термин используется для обозначения полной теоретической системы, которая соединяет ряд взаимно согласующихся концепций.

Теоретические концепции

Теория семьи, о которой идет речь, состоит из шести основных взаимосвязанных концепций. Они будут описаны таким образом, чтобы каждая из шести могла быть понята как часть полной теории. Те концепции, которые наиболее важны для данной презентации, будут изложены более подробно. Обсуждение треугольников последует в самом конце.

Шкала дифференциации «я». Эта шкала представляет собой попытку расположить на одной оси все уровни человеческого функционирования, от низкоуровневого до самого высокого, потенциального. В широком смысле это сходно со шкалой эмоциональной зрелости, но здесь речь идет о факторах, отличных от концепции «зрелости». Наша шкала устраняет необходимость понятия «нормы». Она не имеет никакого отношения к эмоциональному здоровью или болезни, а также к психопатологии.

Человек может иметь низкий показатель по этой шкале, но сохранять в своей жизни состояние эмоционального равновесия без каких-либо симптомов психопатологии, а, с другой стороны, может иметь несколько более высокий показатель, но развить патологическую симптоматику в условиях тяжелого стресса. Однако люди с более низкими показателями дифференциации легко впадают в дисфункции и с трудом восстанавливаются, в то время как более высокие показатели связаны с тенденцией к большей гибкости и способностью к адаптации. Шкала не имеет прямой корреляции с интеллектом или социоэкономическим статусом. Существуют интеллектуально яркие люди с низкими показателями по шкале и не столь яркие – с показателями много более высокими. Большинство представителей низшей социоэкономической группы имеют низкий показатель по шкале дифференциации, но среди них есть и такие, у которых он весьма высок, и точно так же встречаются представители богатых классов с низким уровнем по шкале дифференциации.

Шкала оценки уровня дифференциации «я» начинается от самого низкого уровня «недифференцированности», соответствующего нулевой отметке (0) на континууме, и завершается максимальным теоретическим уровнем «дифференциации», соответствующим отметке 100. Чем выше степень недифференцированности (не-я), тем больше эмоциональное слияние с другими в одно общее «я» (недифференцированную эго-массу). Слияние происходит в контексте личностных или иных (деловых, соседских и пр.) отношений с другими и достигает максимальной интенсивности в браке, где всегда много эмоциональной взаимозависимости. Стиль жизни, мышление, паттерны эмоционального поведения людей на разных уровнях шкалы столь различны, что супруги и близкие друзья обычно выбирают со сходным уровнем дифференциации. В браке, в условиях эмоциональной близости два частных «я» сливаются в одно общее «я»; степень слияния зависит от базисного уровня дифференциации супругов, характеризовавшего их до брака. Оба партнера стремятся к блаженству эмоционального слияния, но сохранять равновесие подобного слияния чрезвычайно трудно. Как правило, одно из «я» в общем супружеском «я» становится доминирующим, в то время как другое – подчиненным, приспособливающимся. Иными словами, доминирующее «я» достигает более высокого уровня функционирования и выглядит «сильнее» за счет приспособливающегося партнера, который отдал свое «я» и стал функционально «слабее». Приспосабливаясь к слиянию, супруги используют ряд механизмов. Эти механизмы будут обсуждаться в связи с концепцией, описывающей эмоциональную динамику ядерной

семейной системы. Чем ниже уровень дифференциации, или «базисных я», супругов, тем труднее им в браке сохранять приемлемое эмоциональное равновесие, и тем более хронической окажется инвалидизация одного или обоих супругов при отказе механизмов адаптации.

Шкала дифференциации «я» представляет собой попытку оценки истинного, базисного «я» личности³. Твердое, истинное «я» – это определенное качество, иллюстрацией которого могут служить такие утверждения «я-позиции», как «это мои верования и убеждения»; «это то, что я есть, кто я есть, и что я буду делать, а что не буду». Твердое, истинное «я» способно изменяться *изнутри* «я», на основе новых знаний и опыта. Но оно *не может служить предметом сделок в системе отношений* в том смысле, что не может быть изменено путем принуждения или давления, или ради получения одобрения, или ради усиления своей позиции по отношению к другим. Существует и другой уровень «я», подвижный и изменчивый, называемый мною *«псевдо-я»*, который затрудняет установление твердых ценностей истинного «я» и наилучшим образом иллюстрируется тем, как человек приспосабливается к различным функциональным позициям. Псевдо-я формируется с целью приспособления к окружающей среде, сочетая в себе множество разнородных убеждений, установок, принципов, разделяемых лишь потому, что их разделяет и считает правильными та группа, с которой идентифицирует себя человек. Оно создается и модифицируется под влиянием эмоционального давления, существующего в любом эмоциональном союзе, будь то семья или общество. *Псевдо-я, приобретенное под воздействием системы отношений, может становиться предметом сделок в рамках этой системы.* Под влиянием момента оно может усваивать производящую благовидное впечатление философию, но с той же легкостью ассимилировать и противоположную философию, чтобы противостоять системе отношений. Именно псевдо-я сливаются друг с другом, находясь в интенсивном эмоциональном поле, и растворяются одно в другом в периоды эмоциональной близости. Люди, уровень дифференциации которых тяготеет к нулевой точке шкалы, во взаимоотношениях с другими находятся в состоянии столь интенсивного заимствования, торговли, обмена своими псевдо-я, что определить их подлинный показатель по шкале удастся лишь на основе наблюдений протяженностью в нескольких месяцев, лет, а то и исходя из картины целой жизни.

³ После долгих обсуждений с Кэтрин Бейкер мы решили переводить на русский язык это понятие как *твердое, истинное Я. Базисное* понимается часто как первичное или основное. В данном контексте это не кажется нам вполне точным. – А.В.

Люди с показателями дифференциации, находящимися на нижней половине шкалы, живут в мире, управляемом чувствами, – чувства и субъективность большую часть времени доминируют в нем над объективным рациональным процессом. Эти люди не отличают собственное переживание от объективного факта; основные жизненные решения у них основаны на «чувстве» правильного. Первостепенные жизненные цели связаны с любовью, счастьем, комфортом и безопасностью. Ближе всего эти цели к достижению тогда, когда отношения с другими находятся в равновесии. На поиск любви и одобрения или на то, чтобы атаковать другого, который всего этого не дает, этими людьми затрачивается такое количество жизненной энергии, что на целенаправленную самостоятельную активность ее почти не остается. Они не различают «истину» и «факт»; наиболее точным выражением истины для них служит внутреннее эмоциональное состояние. Тот человек считается искренним, кто непосредственно демонстрирует свои эмоциональные переживания. Мотив «давать и получать» любовь, внимание и одобрение крайне важен для этих людей, достигая степени жизненного принципа. Пока система отношений с другими находится в комфортном равновесии, жизнь такого человека может протекать бессимптомно. Дискомфорт и тревогу приносят события, нарушающие или ставящие под угрозу систему отношений. Хроническое нарушение системы отношений ведет к дисфункции и к высокому риску возникновения различных проблем, в том числе физических и эмоциональных заболеваний и социальных дисфункций.

Люди с показателем уровня дифференциации в верхней половине шкалы имеют более высокий уровень твердого, истинного «я» и менее высокий – псевдо-я. Они располагают большим автономным «я»: в близких отношениях у них в меньшей степени выражена потребность в эмоциональном слиянии и соответственно им требуется меньше энергии для поддержания слитности с другими, большое ее количество тратится на целенаправленную активность, которая приносит чувство удовлетворения. Чем дальше мы продвигаемся вверх по шкале, тем очевиднее обнаруживаем способность проводить различие между чувствами и объективной реальностью. Например, люди с показателями от 50 до 75 обладают достаточно определенными взглядами и убеждениями по наиболее существенным вопросам, но они, все же, чересчур чувствительны к мнениям окружающих, и некоторые их решения основаны на чувствах, особенно в случаях, когда они опасаются неодобрения со стороны значимых других.

Согласно излагаемой теории, для всех показателей шкалы ниже 100 свойственна некоторая степень «недифференцированной эго-массы» и в

близких отношениях – некоторая степень слияния. Когда шкала была только разработана, показатель 100 отводился для некоего идеального индивидуума, достигшего совершенства на всех уровнях эмоционального, клеточного и физиологического функционирования. Я ожидал, что какие-то необычные исторические фигуры или, может быть, даже живущие ныне люди будут иметь показатели около 95. Однако, опыт использования шкалы показал, что каждый человек имеет области хорошего функционирования и не менее важные области плохого жизненного функционирования. Пока не удалось проверить шкалу на людях предельно высокого уровня, но мне представляется, что показатель 75 – уже представляет собой очень высокий уровень, и что люди с показателем выше 60 составляют малую долю общества.

Характеристики людей с высоким уровнем дифференциации иллюстрируют важный аспект концепции. Эти люди обладают полной ясностью относительно различий между эмоцией и мыслью, и для них так же естественно принимать решения на основе мышления, как для людей с низким уровнем дифференциации – на основе чувств. Относительное разделение мышления и эмоций ставит жизнь под значительно больший контроль направленного мышления, чего лишены люди с низкими показателями по шкале, чья жизнь подчиняется приливам и отливам эмоционального процесса.

Люди, характеризующиеся высоким уровнем дифференциации «я», располагают свободой выбора, заняться ли им собственной целенаправленной деятельностью или растворить «себя» в интимности близких отношений с другим. У людей с низким уровнем дифференциации «я» горизонт выбора значительно уже: либо избегать любых отношений, дабы автоматически не соскользнуть в дискомфортное слияние, либо пребывать в постоянном поиске «особых» близких отношений для удовлетворения своих эмоциональных «нужд». Человек с высоким показателем по шкале дифференциации в меньшей степени реагирует на похвалу или критику и располагает более реалистической оценкой собственного «я»; в то время как у человека с низким показателем дифференциации эта оценка оказывается либо значительно выше либо значительно ниже реалистической.

Шкала дифференциации «я» чрезвычайно важна, прежде всего, как теоретическая концепция, способствующая пониманию человеческого феномена в его целостности, но также и как надежный инструмент, позволяющий получить общую оценку хода жизни и предугадать ее возможную будущую направленность. Произвести такую оценку за короткий промежуток времени, измеряемый днями и неделями, практически

невозможно, поскольку у людей с низким значением дифференциации отмечаются большие колебания функционального уровня псевдо-я, который может подскочить под влиянием комплимента и упасть вследствие критики. Сравнительно адекватные оценки можно сделать только на основе суммарной информации о месяцах или годах жизни. Например, детальная история функциональных сдвигов внутри семьи на протяжении ряда лет способна раскрыть довольно четкий паттерн относительных уровней дифференциации членов семьи и их взаимодействий друг с другом.

Хотя шкала позволяет численно выразить различия между людьми в их уровнях дифференциации, жизненные стили тех, чьи показатели различаются лишь несколькими единицами, могут быть настолько различны, что эти люди никогда не выберут друг друга для личных отношений. Многие формы жизненного опыта могут повысить или понизить функциональный уровень «я», но мало что может изменить базисный уровень дифференциации, приобретаемый человеком в его родительской семье. В отсутствие каких-либо исключительных обстоятельств уровень дифференциации, полученный в родительской семье, далее закрепляется в браке, после чего возможны лишь функциональные изменения, которые, однако, могут быть поразительны. Например, жена, имеющая изначально такой же функциональный уровень дифференциации, как и у мужа, в дальнейшем, в стремлении приспособиться к нему может «отдать» свое «я», вплоть до заболевания алкоголизмом. Тогда она будет функционировать намного ниже своего исходного уровня, а муж – соответственно выше собственного исходного уровня. В ряде случаев эти функциональные уровни бывают настолько устойчивы, что неопытный исследователь может принять их за истинные.

Эмоциональная система ядерной семьи. Эта эволюционная концепция описывает паттерны эмоционального реагирования, которые развертываются, начиная с планов вступления в брак, и затем воплощаясь в браке – в отношениях с родительскими семьями, в процессе приспособления супругов друг к другу до рождения детей, их дальнейшей адаптации к отношениям в триаде, а также к появлению следующих детей. Фундаментальную роль в определении интенсивности этих паттернов играет уровень дифференциации «я» супругов. Ранее для описания эмоциональной «слитности», или слияния, в ядерной семье я использовал термин *недифференцированная семейная эго-масса*. В приложении к ядерной семье этот термин вполне точен, но в отношении того же феномена в расширенной семье он был бы уже не столь хорош, а для эмоциональных систем в организациях, или в социальных системах, – просто неудачен. Поэтому позднее для обозначения триангулярных эмоциональных пат-

тернов в рамках любых относительно близких отношений стал применяться термин *эмоциональная система*, с дополнительным указанием локализации системы (например, эмоциональная система ядерной семьи).

Степень эмоционального слияния супругов определяется уровнем дифференциации «я». От того, как супруги обходятся с этим слиянием, зависит, в каких областях жизнедеятельности недифференцированность окажется как бы растворенной, а в каких областях в ситуации стресса неизбежно возникнет симптом. Вообще симптомы в ядерной семье могут выступать в трех областях, а именно: 1) супружеский конфликт, 2) дисфункция у супруга, 3) проекция тревоги на одного или более детей. Одна из этих трех областей или их любое сочетание должны «вместить» определенное количество недифференцированности, свойственной супругам. В некоторых браках основная ее доля приходится на одну область, в то время как на двух других лишь отражаются последствия ее «поражения». Но большинство семей используют комбинацию этих областей.

Супружеский конфликт происходит в том случае, когда ни один из партнеров не желает «сдаваться» другому в слиянии, или когда тот, который уже «сдался», то есть занимает подчиненную позицию, отказывается продолжать в том же духе. Конфликты «впитывают» большие количества недифференцированности.

Один из наиболее распространенных механизмов слияния двух псевдо-я в одно общее «я» состоит в том, что один из партнеров жертвует собственное псевдо-я в этот «общий котел», в то время как другой черпает из него, достигая более высокого уровня функционирования. Это позволяет избегать конфликта и достигать в отношениях большей близости. Доминирующий партнер, чье «я» «прибавилось», зачастую не осознает проблемы подчиненного партнера, отдавшего долю своего «я». Подчиненный является кандидатом на дисфункцию, которая может принять форму физического или эмоционального заболевания, а также социальной инвалидизации в результате, например, злоупотребления алкоголем или асоциального поведения. Дисфункцию, которая служит контейнером недифференцированности, трудно устранить. Как уже говорилось, обычно она обнаруживается у одного из супругов, в то время как функционирование другого благодаря эмоциональному взаимодействию укрепляется. Дисфункция одного из супругов может поглотить большую долю недифференцированности, что защищает от симптомов другие сферы.

Третий путь – проекция родительской недифференцированности на одного или более детей. Я полагаю, что в той или иной степени это происходит в каждой семье. Этот механизм столь важен, что он рассматри-

вается отдельно в нижеследующей концепции. Суть же того, что я хочу сказать здесь, заключается в следующем: ядерная семья должна абсорбировать определенное количество незрелости, или недифференцированности, которая до определенной степени подвижна и доступна смещениям, а в ситуации стресса может выливаться в симптоматику. Важно отметить, что в ряде случаев псевдо-я становится предметом заимствований и сделок между людьми одного уровня дифференциации.

Процесс семейной проекции. Это процесс, посредством которого родители проецируют часть своей личностной или эмоциональной незрелости на одного или более детей. Наиболее частый вариант связан с неосознанным поведением матери, позволяющем ей, «сфокусировавшись» на ребенке, справиться со своей собственной тревогой. «Выбор» ребенка в случае действия этого механизма зависит от ряда факторов, среди которых – жизненный стиль родителей; случайные обстоятельства, такие, как травматические события, нарушающие жизнь семьи во время беременности, незадолго до рождения ребенка или сразу же после рождения; специальное отношение к полу ребенка и пр. Чаще всего встречается ситуация, когда один ребенок становится реципиентом основной доли проекции, в то время как другие дети остаются сравнительно не затронутыми ею. Ребенок, являющийся объектом проекции, эмоционально более остальных привязан к родителям и вырастает с более низким уровнем дифференциации «я». Ребенок, находящийся более или менее вне процесса семейной проекции, может достичь более высокого уровня дифференциации, чем его родители.

Процесс межпоколенческой передачи. Эта концепция описывает паттерн, развертывающийся в течение ряда поколений и описывающий уровень дифференциации детей в семье, сравнительно с родительским. Если ребенок имеет более низкий уровень дифференциации, чем его родители, и вступает в брак с партнером того же уровня, то в этом браке вырастет ребенок с еще более низким уровнем дифференциации. Скорее всего, будущий супруг этого ребенка, когда тот станет взрослым, будет иметь тот же уровень дифференциации, что и у него, и этот брак даст потомка с еще более низким уровнем дифференциации. Так, от поколения к поколению этот процесс, развиваясь, будет давать в этой семье все более низкие уровни дифференциации. Согласно данной теории, в результате такого процесса могут возникать самые суровые эмоциональные проблемы, такие, как тяжелая ядерная шизофрения. Наряду с потомством, имеющим более низкий показатель по шкале дифференциации, вырастают также дети с теми же, что и у родителей, и более высокими показателями уровня дифференциации.

Профили сиблинговых позиций. Личностные профили каждой сиблинговой позиции, как они описаны Томан (1961), добавляют важную информацию к содержанию этой системной теории. Профили Томана, на мой взгляд, замечательно согласуются с моими собственными наблюдениями, касающимися «нормальных» сиблингов. В своей первоначальной работе Томан не изучал «аномального» сиблинга, являющегося реципиентом процесса семейной проекции. Чем более интенсивен этот процесс, тем с большей вероятностью реципиентом становится самый младший на тот момент ребенок, независимо от его сиблинговой позиции. При оценке семьи следует иметь в виду, что сиблинговая позиция каждого из родителей и то, насколько типичны для этих позиций их личностные профили, дает бесценную информацию об адаптивности⁴ семьи к жизни, о действующих в ней эмоциональных силах и об уровне проработки проблем в семейной психотерапии.

Треугольники. Концепция треугольников дает теоретическую схему для понимания функционирования любого, даже минимального, структурного элемента любой эмоциональной системы. Однако самое главное заключается в том, что пошаговое исследование треугольников позволяет получать ответы, которые могут быть непосредственно использованы терапевтом или любым членом семьи для предсказуемого изменения функционирования эмоциональной системы. Паттерн функционирования в треугольнике является одним и тем же во всех эмоциональных системах. Чем ниже уровень дифференциации в семье или чем значимее отношения, тем с большей интенсивностью он проявляется. При более высоких уровнях дифференциации и применительно к периферическим отношениям этот паттерн проявляется слабее.

Эмоциональная система, образуемая двумя людьми, нестабильна: в ситуации стресса она сама трансформируется в систему из трех человек, или треугольник. Система, соединяющая более троих участников, состоит из накладывающихся друг на друга треугольников. Вот некоторые характеристики функционирования отдельного треугольника. По мере того, как в диадической системе нарастает напряжение, один из партнеров начинает чувствовать себя рядом с другим все более дискомфортно и «триангулирует» третьего человека, – например, рассказывая второму исто-

⁴ Адаптивность семьи предполагает соотношение между семейными стрессорами и реактивностью, какой семья отвечает на воздействие этих стрессоров. Таким образом, семья, в которой наблюдается большое количество стрессоров, но при этом она хорошо справляется с ними (нормальная реактивность), будет обладать хорошей адаптивностью. И напротив, если семейная реакция на стрессоры чересчур сильна, то это говорит о плохой семейной адаптивности.

рию об этом третьем. Подобный шаг снижает напряжение между двумя, смещая его в отношения между вторым и третьим. Треугольник в спокойном состоянии состоит из комфортной пары и аутсайдера. Привилегированная позиция – быть членом пары. Если у аутсайдера возникает напряжение, то наиболее вероятный шаг с его стороны – сформировать пару с одним из двух членов исходной пары, выталкивая другого ее члена в позицию аутсайдера. Таким образом, силы в треугольнике находятся в постоянном движении. Когда треугольник находится в состоянии напряжения, предпочитаемой является внешняя позиция, которая означает: «Вы двое боритесь между собой, а меня оставьте в покое». Добавив эту ось – достижения близости-избегания напряжения, – мы получаем более наглядную картину перемещения сил: каждый участник постоянно стремится получить немного более комфорта или уйти от напряжения, и каждый шаг одного требует компенсаторных шагов со стороны других. В состоянии напряжения, когда уже нет возможности удобного перемещения сил внутри треугольника, члены первоначальной пары находят более удобное третье лицо (триангулируют другого), в результате чего эмоциональные силы начинают циркулировать в новом треугольнике. Силловые круги прежнего треугольника замирают, но в любой момент они могут быть активизированы вновь. В периоды очень высокого напряжения система триангулирует все новых и новых аутсайдеров. Распространенный пример – семья в большом стрессе, использующая триангуляцию для вовлечения соседей, школы, полиции, клиники и целого спектра внешних людей для участия в семейной проблеме. В этом случае, за счет уменьшения напряжения внутри семьи может реально создаться ситуация, когда семейное напряжение «разрешается» через внешних участников⁵. За большой промежуток времени в треугольнике формируются устойчивые конфигурации и функциональные позиции членов семьи по отношению друг к другу. Обычная картина состоит в том, что мать и ребенок образуют тесную пару, по отношению к которой отец является аутсайдером. В таком треугольнике смещение сил происходит буквально поминутно, но всегда будет наблюдаться одна и та же configura-

⁵ Это может выглядеть так, как будто отдельные лица или группы лиц, общественные организации, институты «озабочены» тем, как решить проблему данной семьи. При этом вышеперечисленные структуры могут вступать в чрезвычайно насыщенные эмоциональные отношения. Примером может служить конфликт между тестем и тещей, с одной стороны, и свекром и свекровью, с другой, по поводу взглядов на семейную жизнь их, объединившихся в браке детей. При этом в самой семейной паре наблюдается уменьшение напряжения.

ция. Характерным для треугольника является наличие двух позитивных сторон и одной негативной. Например, один из членов тесной пары позитивно настроен по отношению к аутсайдеру, а другой – негативно. Концепция треугольника позволяет гораздо более гибко понимать триадную систему, чем конвенциональные представления об эдиповом комплексе. Так, конфликт между сиблингами почти неизменно связан с треугольником, включающим мать и сиблингов, где мать позитивно относится к обоим детям, между которыми и разыгрывается конфликт.

Концепция треугольника содержит много больше ключей к модификации отношений сиблингов, чем дает эдипова теория. Даже в самом «фиксированном» треугольнике постоянно происходит смещение негативных и позитивных сил. Термин «фиксированный» обозначает наиболее характерную для треугольника позицию. Система из трех человек – это один треугольник, из четырех – четыре первичных треугольника, из пяти – девять первичных треугольников. По мере роста системы количество первичных треугольников быстро растет. Кроме того, имеется множество вторичных треугольников, возникающих, когда два или более членов семьи объединяются, чтобы образовать угол треугольника, связанного с определенной эмоциональной проблемой, пока эта проблема не утратит своей интенсивности.

Эмоциональные силы внутри треугольника действуют с предсказуемостью эмоционального рефлекса. Реактивность развертывается по типу цепной реакции: одна реакция предсказуемо следует за другой. Терапевтическая система основана на способности точно наблюдать собственную роль и сознательно контролировать свою запрограммированную эмоциональную реактивность. Наблюдение и контроль одинаково трудны. Наблюдение невозможно, пока человек не может контролировать свои реакции. Наблюдая за собой, мы научаемся лучше контролировать свои эмоциональные реакции, что, в свою очередь, позволяет улучшить наблюдение. Процесс становления способности наблюдать – это маленькие шаги к выходу «вовне» эмоциональной системы. Только тогда, когда мы научаемся быть «немного вовне», мы можем начать наблюдать и наряду с этим модифицировать эмоциональную систему. Когда, наконец, один из участников треугольника становится способен контролировать свою эмоциональную реактивность и не вставать на сторону одного из остальных двух, эмоциональная интенсивность отношений в этой паре начинает снижаться, и оба партнера получают возможность выйти на более высокий уровень дифференциации. Но если триангулированный третий выйдет из эмоционального контакта с двумя, они триангулируют кого-нибудь другого.

Терапевтическая система

Здесь будет дан очень краткий обзор терапевтической системы. Он должен позволить увидеть место целостных теоретической и терапевтической систем в дальнейшей клинической презентации. Теоретическая система связана с недифференцированной семейной эго-массой, а терапевтическая система создается для того, чтобы помочь одному или нескольким членам семьи достичь более высокого уровня дифференциации. Концепция треугольника составляет еще один теоретический аспект, в соответствии с которым эмоциональная система состоит из ряда перекрывающихся треугольников. Как провозглашает наиболее важный терапевтический принцип, если в одном значимом треугольнике изменяется эмоциональный паттерн, и члены этого треугольника остаются в эмоциональном контакте с остальными членами семьи, то другие треугольники также должны автоматически измениться.

Семейная психотерапия с родителями обоих супругов. Это основная конфигурация для семейной психотерапии. Терапевтический метод основан на концепциях дифференциации «я» и состоящей из треугольников эмоциональной системы, действующей в семье. Цель терапии состоит в модификации наиболее важного семейного треугольника. Как показывает опыт, таковой связан с двумя родителями или двумя супругами. Я обнаружил, что самый быстрый путь модификации центрального треугольника – создание нового треугольника, состоящего из двух наиболее значимых членов семьи и терапевта. Когда семейный треугольник включает трех или более членов семьи, то его эмоциональная система функционирует согласно своим «встроенным» эмоциональным цепям, и семье требуется значительно больше времени, чтобы она смогла наблюдать и модифицировать паттерны в треугольнике. Обычно, если семейная конфигурация позволяет, терапия проводится с обоими супругами или обоими родителями, какая бы ни была исходная проблема – супружеский конфликт, дисфункция у супруга или проблема ребенка. Если удастся модифицировать эмоциональные паттерны в этом центральном треугольнике, то все остальные члены семьи автоматически меняются.

Фундаментальный принцип этого психотерапевтического метода требует, чтобы терапевт оставался детриангулированным, то есть не становился членом того эмоционального поля, в которое погружена супружеская пара. Два человека автоматически используют в общении с терапевтом те же механизмы, что и с любым третьим лицом. Если терапевт сможет оставаться вне их эмоционального поля и не реагировать на супругов так, как обычно реагируют на них другие, то их привычные паттерны

смогут быть модифицированы быстрее. Я полагаю, что этот метод будет работать, независимо от тем терапии, пока терапевт сможет удерживать относительную детриангулированность и пока партнеры будут иметь дело с проблемами, раскрывающими паттерны эмоционального функционирования критических треугольников.

Есть четыре основных терапевтических приема, которые я применяю в работе с супругами или родителями. Первый состоит в том, чтобы соединяющую их эмоциональную систему поддерживать в достаточно активном состоянии. Она должна оставаться значимой, но в тоже время быть настолько «приглушенной», чтобы ее можно было наблюдать объективно, без излишней эмоциональной реактивности. Терапевт задает вопросы по очереди то одному, то другому супругу, выясняя, что думает один по поводу того, что сказал терапевту другой. Это предотвращает эмоциональное взаимодействие между супругами на сессии и позволяет каждому «слышать» другого, оказавшись вне автоматического действия сложившихся эмоциональных цепочек, которые управляют их привычным обменом эмоциональными реакциями. Второй прием заключается в том, чтобы сохранять собственную детриангулированность, то есть быть в стороне от эмоционального процесса, происходящего между двумя членами семьи. Выполнение этой задачи включает в себя много деталей. Третья задача терапевта – установление того, что я называю «я-позицией» и что является аспектом дифференциации «я». Терапевт принимает по отношению к партнерам определенную позицию, и это позволяет им занять аналогичные позиции по отношению друг к другу. Четвертый важный аспект – учить их знанию о функционировании эмоциональных систем и стимулировать со стороны супругов усилия, направленные на дифференциацию по отношению к их родительским семьям. Этот шаг также связан со многими важными деталями. Необходимо, чтобы терапия осуществлялась путем, не вовлекающим терапевта в эмоциональную систему, существующую между супругами. При терапии описываемым методом каждый партнер может дифференцироваться от другого, при условии, что терапевт не вовлекается в процесс и вместе с тем поддерживает этот процесс в активном состоянии.

Семейная психотерапия с одним супругом как подготовка к семейной терапии с обоими супругами. Этот метод создан для семей, в которых один супруг настроен негативно и не склонен включаться в семейную психотерапию. Первая часть протекает аналогично тому, что написано в следующем разделе по поводу терапии с одним членом семьи. Задача состоит в том, чтобы помочь мотивированному супругу понять ту роль, которую он сам играет в семейной системе, что, в конечном счете,

будет способствовать тому, чтобы не мотивированный прежде супруг захотел сотрудничать с первым и присоединился к семейной терапии.

Семейная психотерапия с одним мотивированным членом семьи. Этот подход систематически используется в течение восьми лет. Он был разработан для неженатых молодых взрослых, которые живут отдельно от родителей или чьи родители отказались участвовать в терапии.

В течение первых сессий проводится обучение, тема которого – характеристики семейной системы. Затем выдвигаются некие гипотезы о роли, которую этот один член семьи играет в семейной системе. Затем он обучается наблюдать паттерны собственных эмоциональных реакций в родительской системе. Реализация этого плана включает сравнительно частые контакты с родительскими семьями, что необходимо для проверки выдвинутых гипотез, а также для получения новых наблюдений, которые позволят либо подтвердить, либо опровергнуть гипотезы и, в конце концов, найти пути изменения реакций. Лучше всего этот вариант семейной психотерапии подходит старшим детям, которые чаще других чувствуют ответственность за свои семьи и более мотивированы к усилиям, направленным на изменение собственной роли в родительской семье. Необходимо, чтобы этот член семьи содержал себя сам, иначе ему может не хватить эмоционального мужества в случае, если предстоящие изменения поставят под угрозу отношение к нему семьи.

Для изучения свойств эмоциональных систем можно использовать также рабочие и социальные системы (трудовые коллективы; группы друзей; коллективы, объединенные принадлежностью к одной политической партии, одной криминальной группировке и пр.). Средний, хорошо мотивированный молодой взрослый готов в течение четырех или пяти лет проводить около 100 часов в год за такой работой. Результаты по этому методу в среднем далеко превосходят итоги конвенциональной психотерапии.

Перевод Т.С.Драбкиной.

Публикацию подготовили А.Я.Варга и И.Ю.Хамитова.

ЛИТЕРАТУРА

Bowen, M. «A Family Concept of schizophrenia», 1957.

Bowen, M. «Bowen on Triangles». Edited and transcribed by K. Terkelsen. The Family, 1974, 2 (2): 45-48.

Bowen, M. Family Therapy in Clinical Practice. NY: Jason Aronson, 1978.

Bowen, M. «Anxiety and Emotional Reactivity in Therapy». Videotape produced by the Georgetown Family Center. Washington, DC, 1979.

- Bowen, M.* «Defining a Self in One's Family of Origin.Part 1». Videotape produced by the Georgetown Family Center, Washington, DC. 1980a.
- Bowen, M.* «Defining a Self in One's Family of Origin.Part 2». Videotape produced by the Georgetown Family Center, Washington, DC.1980b.
- Bowen, M.* «A Day with Murray Bowen, MD». Lecture. Sponsored by the Family Living Consultants of the Pioneer Valley, Northampton, Massachusetts, November 4,1981.
- Bowen, M.* «Violence as a Human Problem». Videotape from conference titled «Violence as a Family and Societal Problem», Cosponsored by Fort Sam Houston and Brooke Army Medical Center, Houston, Texas, 1983.
- Bowen, M.* «Two Days with Murray Bowen, MD». Workshop. Sponsored by The Western Psychiatric Institute and Clinic, University of Pittsburgh, Pittsburgh, PA, 1984.
- Bowen, M.* «Bowen Clinical Conference». Transcribed by L. S. Keeton. From videotape produced by the Georgetown University Family Center, Washington, DC, November 16, 1987a.
- Bowen, M.* «Triangles and Differentiation». Videotape produced by the Western Pennsylvania Family Center, Pittsburgh, PA, 1987b.
- Bowen, M.* «A Day with Murray Bowen, MD». Workshop. Sponsored by the Center for Family Consultation, Chicago, Illinois, May 7, 1988.
- Bowen, M.* «A Psychological Formulation of Schizophrenia». *Family Systems: A Journal of Natural Systems Thinking in Psychiatry and the Sciences*, 2 (I): 17-47, 1995.
- Kerr M.E., Bowen, M.* «The Emotional System» in *Family Evaluation*. N-Y,Norton &Company, 1988.
- Papero D.V.* «The Family as a Unit» in *Bowen Family Systems Theory*, ch. 2 pp.21-36, Boston, Allyn and Bacon, 1990.
- Titelman, P.* (Ed.). *The Therapist's Own Family: Toward the Differentiation Self*. Northvale, NY: Jason Aronson, 1987.
- Toman, W.* *Family Constellation*. NY: Springer, 1961.