

## Предисловие

Я слишком многим обязан Вирджинии Сатир в интеллектуальном и эмоциональном плане, чтобы соблюсти в этом вступлении объективность. Я очень рад тому, что тебе, безымянный читатель, предстоит отправиться в путешествие, которое, возможно, изменит твою жизнь, поможет обрести ее новый смысл и будет способствовать твоему личностному росту.

Впервые я встретил Вирджинию Сатир одиннадцать лет назад. Она преподавала семейную терапию в Институте исследований интеллекта в Пало-Альто. Это был первый в стране курс по семейной терапии. Я тогда преподавал ортодоксально фрейдистский курс по психиатрии, но, несмотря на это, ее новаторские идеи настолько подействовали на меня, что я вместе с Доном Джексоном присоединился к Вирджинии, заняв пост административного директора программы, благодаря чему имел возможность наблюдать, сколь эффективна ее работа. Она использовала односторонние зеркала, аудио- и видеоматериалы, развивающие игры и упражнения. Вирджиния приводила примеры из личного опыта, устраивала наглядные демонстрации на себе, моделировала семейные интервью. Сегодня эти приемы настолько распространены, что легко упустить из виду их автора.

Дон Джексон, в свою очередь, предложил Вирджинии написать книгу по общей семейной терапии. По его мнению, эта книга должна была стать базовой в области терапии семьи.

Спустя пять лет, когда курс семейной терапии обрел известность, Вирджиния встала во главе Движения потенциального роста, занявшись поиском и открытием новых идей и приемов в этой области. Она же стала первым директором обучающей программы в Исаленском институте и сыграла огромную роль в создании многих других центров развития. Вирджиния, не задумываясь, объединяла аспекты чувственного самосознания, конфликтологии и гештальтпсихологии. Приемы, которые она использовала в работе с неблагополучными семьями, сегодня применяются повсеместно, ибо помогают людям развивать их потенциальные возможности.

Фриц Перлз незадолго до своей смерти назвал Вирджинию самым удачливым человеком, которого он когда-либо знал.

После того, как вы прочтете эту книгу, многим из вас покажется, что все написанное просто и очевидно. Отчасти это произойдет потому, что идеи Вирджинии достаточно распространены и уже получили одобрение. Но секрет заключается в том, что Вирджиния — блестящий ученый — прекрасно знает все принципы, лежащие в основе того или иного явления и способные выявить его общие закономерности. Именно в этом случае объясняемое явление становится удивительно понятным и знакомым.

Каждый раз, перечитывая эту книгу, вы будете обнаруживать, что за ее кажущейся простотой скрывается настоящая глубина.

*Роберт Спитцер,  
Издатель*

## Пролог

Семь лет назад я написала книгу «Общая семейная терапия», которая по замыслу предназначалась специалистам, имеющим дело с семьями и их проблемами. С тех пор ко мне поступило немало просьб написать новую книгу для самих семей, которые сталкиваются с проблемой своих внутрених отношений. Отчасти эта книга — ответ на столь многочисленные просьбы.

Поскольку, по моему мнению, ни один предмет невозможно изучить окончательно, я продолжала экспериментировать с новыми, открывающимися мне аспектами самооценки, общения, системы и правил внутри семьи. Я собирала группы из нескольких семей на семинары с совместным проживанием, продолжительностью до одной недели. Семинары предусматривали непрерывный круглосуточный контакт. То, что я узнавала из них, не перечеркивало прежние представления о семье, а, наоборот, обогащало их.

Все аспекты семьи — будь то индивидуальная самооценка, коммуникации, система или правила — поддаются изменению или исправлению в любое время. В каждый момент времени поведение человека есть результат четырехстороннего взаимодействия его самооценки, физического состояния, взаимодействия с другим человеком, его системой и его местом во времени, пространстве и ситуации. И если я хочу объяснить его поведение, то мне нужно учитывать все эти факторы (не упустив ни одного) и степень их влияния друг

на друга. В течение всей жизни мы делаем выводы, основываясь на личном опыте, однако ни один из них почти никогда не имеет отношения ни к тому, что мы есть на самом деле, ни к нашим намерениям.

Решение старых проблем откладывается, а сами проблемы лишь усугубляются постоянными разговорами вокруг них. *Одним словом, есть надежда, что все можно изменить.*

## Благодарности

К сожалению, совершенно невозможно перечислить всех людей, которые помогли и вдохновили меня на эту работу. Их имена составили бы еще одну книгу. Среди этих людей особое место занимают семьи и члены этих семей, которые допустили меня к своим проблемам и неприятностям, что, в свою очередь, дало мне более глубокое и ясное знание того, что есть человек. Именно благодаря ним была реализована возможность написать эту книгу.

Я хочу отдать должное и тем моим коллегам, которые пожелали учиться у меня, тем самым, позволив и мне учиться у них.

Особенная благодарность Пату Колинзу, Пэгги Гранжер и всем работникам издательства «Science and Behavior Books», которые не жалели сил для создания этой книги.



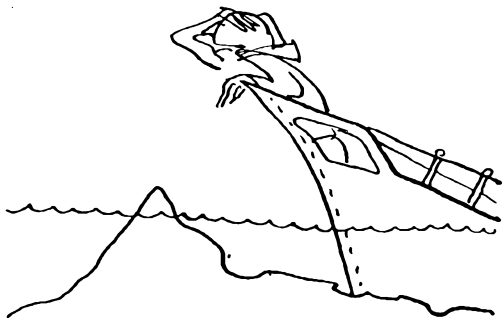
## Вступление

Маленькой я мечтала, что когда вырасту, стану детективом, чтобы следить за родителями. У меня были довольно смутные представления о том, что именно я буду расследовать, но уже тогда мне было понятно, что во всех семьях происходит нечто загадочное, неподвластное уму непосвященного.



Сегодня, 45 лет спустя, поработав примерно с тремя тысячами семей и десятью тысячами человек, я понимаю, что загадок действительно много. Семейная жизнь чем-то похожа на айсберг. Большинство людей в курсе приблизительно одной десятой части тех событий, которые происходят на самом деле, то есть того, что они видят и слышат, часто принимая за действительность. Некоторые подозревают,

что, возможно, существует что-то еще, но не представляют, как об этом узнать. Незнание может довести семью до разрушения. Судьба матроса зависит от его знания, что у айсберга есть подводная часть, а судьба семьи — от понимания чувств, потребностей и структуры, которые стоят за повседневной жизнью этой семьи.



К счастью, за долгие годы работы я сделала много открытий, нашла решение многих задач, и мне бы хотелось поделиться ими в этой книге. Она посвящена изучению подводной части айсберга.

В наш век ошеломляющих научных открытий, проникновения в атом, покорения космического пространства, открытий в области генетики и других чудес мы продолжаем узнавать что-то новое из области взаимоотношений между людьми. Я уверена, что историки следующего тысячелетия будут говорить о нашем времени, как о времени рождения новой эры в развитии человека, эры, когда человек начал существовать в большем мире внутри многочисленного общества.

За долгие годы работы мне удалось понять смысл выражения «жить по-человечески». Оно означает — понимать, ценить и развивать свое тело, считать его красивым и полезным, реально и честно оценивать себя и окружающих, не бояться рисковать, творить, проявлять свои способности, не бояться что-то менять, когда ситуация того требует, уметь



приспособляться к новым условиям, сохраняя то старое, что еще может пригодиться, и отбрасывая ненужное.

Если собрать все эти критерии воедино, получится физически здоровый, умственно развитый, чувствующий, любящий, веселый, реальный, творческий, продуктивный человек. Человек, который способен самостоятельно держаться на своих ногах, человек, который может по-настоящему любить и по-настоящему бороться, совмещающий в себе нежность и твердость и осознающий разницу между ними, а потому успешно достигающий своих целей.

Семья — это «фабрика», где формируется такой человек. Вы, взрослые, *формируете новых людей.*

За годы работы в семейной терапии я поняла, что есть четыре фактора семейной жизни, неизбежно присутствующие в жизни людей, которые приходят ко мне за помощью. Это:

- мысли и чувства, которые каждый человек испытывает по отношению к себе. То, что я называю самооценкой;
- пути, которым следуют люди, чтобы понять друг друга. То, что я называю коммуникацией;
- правила, которых люди придерживаются в своей жизни. Иногда они составляют некую совокупность, семейную систему;
- то, как люди общаются с окружающими людьми и сообществами за пределами семьи. Я называю это связью с обществом.

Неважно, какой была первичная проблема, приведшая семью в мой офис, — сварливая жена, неверный муж, сын с неадекватным поведением или дочь с неврозом — важно, что рецепт всегда один и тот же. Облегчить семейные страдания можно, лишь найдя способ изменить указанные четыре ключевых фактора. Во всех неудачных семьях я обнаружила, что:

- самооценка является низкой;
- общение происходит непрямо, неопределенно и не слишком честно;
- семья живет по жестким, негуманным, безапелляционным правилам;
- социальные связи устанавливаются с позиций страха, обвинений или заискивания.

К счастью, мне доводится общаться и с благополучными семьями, например, в последней моей работе, которую я посвятила помощи семьям в развитии и использовании личного потенциала. В этих жизнеутверждающих семьях можно увидеть другую модель:

- высокая самооценка;
- прямое, ясное, честное, конкретное общение;
- гибкие, гуманные, соответствующие обстоятельствам правила;
- открытые, доверительные социальные связи.

Хирург, получив специальность, способен оперировать людей в любой точке земного шара, поскольку внутренние органы и конечности у всех людей одинаковы. Поработав с удачными и неудачными семьями в США, Мексике и Европе, я поняла, что все они обладают одинаковыми составляющими. Член любой семьи:

- имеет низкую или высокую самооценку;
- так или иначе, общается — главное, как он это делает и каков результат;
- придерживается определенных правил; вопрос в том, каким правилам он следует и как они на него работают;
- контактирует с обществом, здесь важно — как и каковы результаты.

Эти факторы действительно и для обычной семьи, где есть мать и отец, которые, зачав ребенка и произведя его на свет, продолжают заботиться о нем, воспитывать его в течение всей жизни; и для *неполной* семьи, где второй родитель отсутствует вследствие развода, смерти или по каким-то иным причинам, и все воспитание осуществляет оставшийся родитель; и для *смешанной* семьи, где ребенок воспитывается приемными родителями, а не теми, кто произвел его на свет; и для *общественной* семьи, то есть семьи, где детей воспитывает группа взрослых, принадлежащих к какой-либо общественной организации. В каждом из этих типов семей существуют свои особые проблемы, и к ним мы вернемся позже. Но в основе у всех можно отследить взаимодействие указанных факторов: самооценка, коммуникации, правила, социальные связи. В этой книге я уделю достаточно внимания каждому из них, чтобы помочь вам понять, как они сосуществуют в вашей семье и как на них можно влиять, чтобы уменьшить количество проблем и получить от сосуществования вдохновение и радость. Воспринимайте мои рекомендации как накопленный опыт обычного человека, который в свое время разделил немало минут радости и горя со многими семьями, а не как советы специалиста. Еще хочу заверить вас, что в мои планы не входит осуждать кого бы то ни было.

Тот факт, что вы читаете книгу такого рода, свидетельствует о том, что вы действительно заботитесь об атмосфере своей семьи. Я надеюсь, что мне удастся помочь вам улучшить семейную жизнь.

Взаимоотношения в семье очень сложны. Чтобы хоть немного облегчить их понимание, я буду пользоваться образной терминологией. Это не изменит сложную модель, построенную учеными, зато поможет вам взглянуть на вашу семью с разных сторон. Я надеюсь, что в результате вы найдете то, что вам действительно поможет.

В этой книге вам будет предложено множество экспериментов и упражнений. Даже если поначалу они покажутся

вам простыми и глупыми, постарайтесь выполнить каждое из них. Знания о системе строения семьи сами по себе ничего не изменят. Вы должны знать, как заставить эту систему работать на вас, а подобного рода эксперименты и есть те конкретные, верные шаги, которые может предпринять ваша семья, чтобы стать более удачной. Чем больше членов вашей семьи примут участие в выполнении этих упражнений, тем лучше будет результат. Вы почувствуете, как работает система строения вашей семьи, что в ней ведет к проблемам, а что — к личностному росту.

Вероятно, вы хотите знать, как убедить остальных членов вашей семьи принять участие в этих экспериментах. Это особенно важно, если в семье уже возникли некоторые проблемы. Я рекомендую вам сперва самостоятельно как следует разобраться с тем, что вы можете предложить своему семейству, чтобы вам было легко изложить остальным суть этого. Если вы полны энтузиазма и надеетесь получить хорошие результаты от проведения эксперимента, постарайтесь передать свои чувства остальным. Возможно, приглашение покажется им настолько заманчивым, что члены вашей семьи захотят к вам присоединиться. Если вы представите свою просьбу в качестве прямого вопроса типа: «Не хочешь ли поучаствовать в эксперименте, который может быть нам полезен?» — вы создадите все условия для того, чтобы ваши родные согласились. Однако ни в коем случае нельзя повторять ошибку, которую допускает большинство людей: пытаться заставить членов своей семьи присоединиться к эксперименту. Это превращает взаимодействие в неприятную борьбу, результат которой обычно, увы, предрешен. Возможно, что в данный момент ситуация безнадежна, и с этим ничего не поделаешь. Но если члены вашей семьи живут под одной крышей, шансы, что они захотят хотя бы попытаться что-либо сделать, достаточно велики.

Я сталкиваюсь с различными семейными проблемами. Каждую из них я пропустила сквозь себя. С помощью этой книги я надеюсь облегчить страдания семьям, которых я, ве-

роятно, никогда не увижу, а также предотвратить проблемы, которые могут возникнуть в семьях наших детей. Конечно, определенного рода человеческие страдания неизбежны, но, как и все люди, мы не всегда направляем наши усилия в возможности, и не ищем лучших способов сосуществования с тем, что мы не в силах изменить.

Не исключено, что в процессе чтения этой книги вы обнаружите в себе что-то такое, отчего вам станет не по себе. Но если вы считаете, что можно улучшить систему ваших семейных отношений, эта книга будет вам полезна.



# 1. На что похожа ваша семья?

*Вам нравится жить в вашей семье в данный момент?*

Этот вопрос не задавала себе ни одна семья, с которой мне приходилось работать. Дело в том, что совместное проживание воспринимается людьми как должное, и если семейный кризис не очевиден, они считают, что все в порядке. Мне кажется, что семьи, не решающиеся задать такой вопрос, просто привыкли к своей жизни, к ее хорошим и плохим сторонам, и не знают, что существует возможность что-то изменить.

*Чувствуете ли вы, что живете с друзьями, людьми, которые вам нравятся, которым вы доверяете и которые испытывают к вам то же самое?*

Подобный вопрос озадачивает людей. Они говорят: «Я никогда не думал об этом, они ведь моя семья» — как будто члены семьи чем-то отличаются от обычных людей.

*Быть членом вашей семьи весело и интересно?*

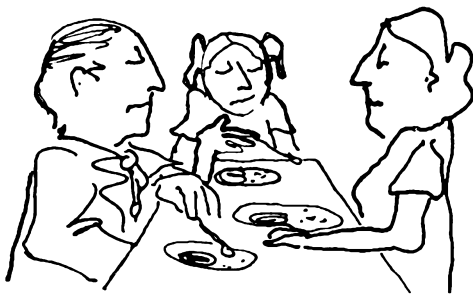
Да, действительно, есть семьи, члены которых считают, что дом — это одно из самых интересных и приятных мест на свете. Но многие люди год за годом живут в семьях, которые являются для них обузой, им там скучно, а возможно, и что-то угрожает.

Если вы можете ответить «да» на все три вопроса, я уверена, что вы живете в семье, которую можно назвать удач-

ной. Если вы ответите «нет» или «не всегда», вы, скорее всего, живете в семье, которую в той или иной степени можно назвать проблемной.

После знакомства с сотнями семей я поняла, что семья может быть удачной, проблемной либо представлять собой нечто среднее между этими двумя положениями. Удачных семей единицы, но у них есть много общего, как, впрочем, и у проблемных, независимо от характера их проблем. Мне бы хотелось сделать здесь зарисовки к каждому типу семьи. Конечно, ни одна из них полностью не совпадет с картиной какой-то конкретной семьи, но определенные черты вашей собственной семьи вы, я думаю, узнаете.

Попадая в проблемную семью, я мгновенно начинаю испытывать дискомфорт. Иногда становится холодно, как будто все вокруг замерзло. Атмосфера подчеркнута вежливая, но совершенно очевидно, что всем очень скучно. Иногда кажется, что вокруг меня вихрь, у меня начинает кружиться голова, так что прийти в себя невозможно. Иногда впечатление затишья перед бурей, как будто в любой момент может грянуть гром или сверкнуть молния. А порой в воздухе витает некая тайна, и я чувствую себя шпионом, который должен ее разгадать.



Когда я оказываюсь в одной из таких семей, мой организм реагирует моментально. Меня начинает поташнивать, спина, плечи и голова начинают болеть. Я всегда спрашиваю у людей, которые живут в таких семьях, какова реакция их



организма на эту обстановку. Когда мы знакомимся ближе, я узнаю, что они чувствуют себя так же. После того, как подобное повторялось в моей практике неоднократно, я поняла, почему люди, живущие в проблемных семьях, страдают различными болезнями. Просто их организм реагирует на нечеловеческую атмосферу<sup>1</sup>.

В проблемных семьях тела и лица говорят о своем состоянии. Тела либо напряженные и неуклюжие, либо сутулые. Лица угрюмые, печальные и пустые, как маски. Глаза смотрят вниз или мимо людей. Уши, очевидно, не слышат. Голоса или неприятные и резкие, или едва различимы. Можно отыскать лишь крошечную долю радости от общения друг с другом или свидетельства дружелюбия между членами такой семьи. Кажется, что эти люди проводят время вместе по принуждению и лишь пытаются переносить друг друга. Иногда в проблемных семьях находится человек, который пытается что-то изменить, но его попытки пропадают впустую.

Шутки в таких семьях едкие, саркастичные, даже жестокие. Родители слишком заняты предписаниями, что их ребенок должен делать, а что нет, поэтому им некогда разбираться с тем, что за человек их ребенок. Разумеется, они не могут получить удовольствия от взаимодействия с ним, равно как ребенок не получает удовольствия от их общества. Поэтому люди из неудачных семей иногда очень удивляются тому, что общение с другими может доставлять удовольствие.

Когда ко мне на прием приходят такие семьи, я всегда спрашиваю: как им удается выживать в этой атмосфере. Вы-

---

<sup>1</sup> Может быть, вас удивит то, что я здесь описываю. Но каждый человек физически так или иначе реагирует на окружающих людей, хотя многие просто не осознают этого. Большинство из нас научили «выключать» эти чувства. Обучаясь этому годами, человек, в конце концов, с такой легкостью выключает их, что просто перестает замечать, как реагирует его организм. Через несколько часов у него появляются головная боль, боли в плечах или в желудке. И даже тогда он не понимает, отчего это происходит. Как терапевт я научилась прислушиваться к таким ощущениям внутри себя и узнавать их признаки в моих пациентах. Именно эти ощущения сообщают мне многое о том, что между нами происходит. Надеюсь, что эта книга поможет вам научиться узнавать такие сигналы внутри себя.

ясняется, что люди просто избегают друг друга. Они настолько погружаются в работу и другую деятельность вне семьи, что контакты практически сводятся к нулю. Присутствовать в таких семьях очень тяжело, так как постоянно натыкаешься на безнадежность, беспомощность и одиночество.

Иногда я встречаю людей, которые мужественно стараются не замечать этих проблем, но это губительная храбрость. Среди них есть те, у которых еще теплится надежда, и они пытаются все исправить, ворча и ругаясь друг с другом. Остальным уже давно все равно. Эти люди из года в год носят несчастье в себе или в отчаянии пытаются переложить его на плечи окружающих.

Традиционно мы воспринимаем семью как место, где всегда можно найти любовь, понимание и поддержку. Даже когда все вокруг рушится — семья это пристанище, где можно отдохнуть, освежиться и набраться сил, чтобы лучше справиться с внешними проблемами. Но для миллионов неблагополучных семей это миф.

Мы живем в индустриальном обществе, где всем нам так или иначе приходится сталкиваться с различными организациями, которым нужно быть практичными, экономичными, эффективными в своей области деятельности и, наконец, выгодными. В обязанности очень немногих из этих организаций входит помогать людям, защищать их от других людей. Практически каждый из нас либо живет в бедности, либо страдает от дискриминации, либо его безжалостно подавляют какие-то организации, — и все это происходит по вине наших негуманных социальных образований.

Людам из проблемных семей, которые сталкиваются с бесчеловечностью даже в собственном доме, любые неприятности пережить во сто крат труднее.

*Отвлекитесь на минутку от чтения и подумайте: сколько семей из тех, что вы знаете, подпадают под определение неудачной семьи. Можно ли семью, в которой вы выросли, назвать в какой-то степени удачной? А семью, в которой вы живете сейчас? Видите ли вы какие-то признаки, которых раньше не замечали?*

Ощущения от пребывания рядом с гармоничной семьей совершенно иные. В таких семьях во взаимоотношениях царят жизнерадостность, искренность, честность и любовь. Сразу заметно живое присутствие ума, сердца и души.

Мне кажется, живи я в такой семье, ко мне бы прислушивались, и я с интересом слушала бы окружающих, кого-то убеждая, а в чем-то поддаваясь мнению других. Могла бы открыто демонстрировать свое счастье так же, как боль и разочарование. Не боялась бы рисковать, ведь каждый член моей семьи понимал бы, что, рискуя, я могу оступиться, а мои ошибки — это доказательство моего роста. Я бы чувствовала себя полноправным человеком, человеком, которого видят, ценят, любят и который сам способен замечать, ценить и любить окружающих его людей. В таких семьях всегда можно ощутить жизненную энергию, члены таких семей изящно сложены, их лица расслаблены. Люди смотрят друг на друга, а не насквозь и не в пол. Говорят они ясными, чистыми голосами, их отношения складываются гармонично.

Если у отца из такой семьи по какой-то причине плохое настроение, его сын может дружелюбно заметить: «Пап, ты чего-то сегодня не в настроении». Он не боится, что отец в ответ возмутится: «Как ты смеешь говорить с отцом в таком тоне!» Вместо этого он так же дружелюбно ответит: «Да, я что-то не в духе, у меня сегодня был ужасный день». На что его сын может сказать: «А я думал, что, может, это я тебя чем-то расстроил».



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине «Электронный универс»

([e-Univers.ru](http://e-Univers.ru))