

МАСТЕР-КЛАСС



## СЕМЬЯ В КРИЗИСЕ

**Augustus Y. Napier  
Carl A. Whitaker**

# **THE FAMILY CRUCIBLE**

**One family's therapy — an experience  
that illuminates all our lives**

HarperCollins Publishers

Огастус Нейпир  
Карл Витакер

## СЕМЬЯ В КРИЗИСЕ

Опыт терапии одной семьи,  
преобразивший всю ее жизнь

Когито-центр  
Москва  
2005

УДК 159.9

ББК 88

Н 46

Под общей научной редакцией канд. психол. наук А. З. Шапиро

Перевод с английского:

Кукаркина Е.В. (гл. 9, 17–20), Кукаркин Б.А. (гл. 1–4, 7–8, 11)

Кукаркин П.А. (гл. 10, 12–16), Мозжухина О. Е. (гл. 5–6)

Иллюстрации Кукаркиной Е.А.

*Все права защищены. Любое использование материалов данной книги полностью или частично без разрешения правообладателя запрещается.*

Публикуется с разрешения HarperCollins Inc.

**Нейпир О., Витакер К.**

**Н 46** Семья в кризисе: Опыт терапии одной семьи, преобразивший всю ее жизнь/Пер. с англ. — М.: «Когито-Центр», 2005. — 344с. (Мастер-класс)

УДК 159.9

ББК 88

Если у кого-то возникают психологические проблемы, то прежде всего необходимо взглянуть опытным профессиональным взглядом на его семью — возможно, именно там можно найти как источник проблем, так и средства их преодоления.

Данная книга уникальна тем, что в ней на примере работы с одной семьей излагаются основы семейной терапии и одновременно анализируются психологические механизмы внутрисемейного взаимодействия.

Книга написана Карлом Витакером — одним из создателей семейной терапии — в сотрудничестве с его учеником, Огастусом Нейпиром, филологом по первому образованию. Возможно, именно поэтому книга вот уже на протяжении 25 лет не только является профессиональным бестселлером, но и представляет собой хорошее и умное чтение, захватывающее, как роман.

Книга будет полезна не только специалистам в области психотерапии и психологического консультирования, но и потенциальным клиентам семейных терапевтов, а также всем интересующимся психологическими проблемами семьи.

© Augustus Y. Napier, Carl A. Whitaker, 1978.

© «Когито-Центр», перевод на русский язык, оформление, 2005.

ISBN 0-553-24966-5 (англ.)

ISBN 5-89353-139-6 (рус.)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА ТРУДНОСТИ ПЕРЕВОДА В СЕМЕЙНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ КОНТЕКСТЕ: ОТ НЕГАТИВНОСТИ К ПОЗИТИВНОСТИ .....	7
ПРЕДИСЛОВИЕ ОГАСТУСА НЕЙПИРА .....	17
Глава 1. ВОПРОС О СТРУКТУРЕ .....	20
Глава 2. НАЧАЛО .....	35
Глава 3. ИСТОКИ .....	61
Глава 4. ПОНЯТИЕ СИСТЕМЫ .....	71
Глава 5. ИНИЦИАТИВА .....	87
Глава 6. ОСНОВНОЙ КОНФЛИКТ .....	106
Глава 7. БАБУШКИН ПРИЗРАК .....	123
Глава 8. ПО НАПРАВЛЕНИЮ К БРАКУ .....	136
Глава 9. ЧАСТИЧНОЕ РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА .....	153
Глава 10. ОБЛЕГЧЕНИЕ .....	170
Глава 11. ПОДСПУДНЫЙ КРИЗИС .....	179
Глава 12. ВОЗВРАЩЕНИЕ .....	196
Глава 13. НЕНАВИСТЬ .....	206
Глава 14. ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ .....	217
Глава 15. КУРС НА СТОЛКНОВЕНИЕ .....	228
Глава 16. КЭРОЛАЙН .....	240
Глава 17. СТРАШНЫЙ ВЫБОР .....	259
Глава 18. ДЭВИД .....	275
Глава 19. СЕМЬЯ ДЭВИДА .....	295
Глава 20. ОКОНЧАНИЕ ТЕРАПИИ .....	312
Глава 21. ФОРУМ .....	320

# Предисловие научного редактора

## ТРУДНОСТИ ПЕРЕВОДА В СЕМЕЙНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ КОНТЕКСТЕ: ОТ НЕГАТИВНОСТИ К ПОЗИТИВНОСТИ

---

Если внимательно посмотреть на выдающуюся кинопродукцию последних лет, то можно отметить повышение значимости темы семьи в современном обществе. При этом в некоторых фильмах она представлена в явной форме, когда подробно анализируются проблемы современной семьи (например, «Американская красота», «Возвращение»), а в иных — в форме скрытой, где показывается значение семейного измерения в жизни человека. К ним относится и последний фильм режиссера С. Копполы «Трудности перевода». Двое одиноких и очень разных американцев, молодая философия, только что окончившая Йельский университет, и звезда Голливуда в затянувшемся кризисе среднего возраста, каждый с проблемами непонимания в собственной семейной жизни, встретились в Токио и вместе оказались под воздействием острого культурного шока: им не было комфортно ни в рамках чужой (хотя и ориентированной на семью) японской культуры, ни в контексте универсальной современной бизнес-культуры (принципиально антисемейной). Преодолевая несовершенство окружающего мира и собственные проблемы, они нашли, пусть и ненадолго, друг в друге родственные души, и хотя этот личностный опыт был для героев отнюдь не простым, у зрителя возникает надежда, что он окажется значимым, в частности и для их семейной жизни.

Современный мир далек от совершенства — с этим согласны не только люди искусства, но и специалисты самых разных научно-практических областей. Однако причины несовершенства и способы его преодоления каждый видит в том, что ему близко, в эффективность чего он верит. Экономисты скажут вам, что для улучшения жизни следует изменить экономическую структуру общества, религиозные деятели будут подчеркивать необходимость духовно-нравственного просвещения. Среди всего многообразия специалистов-социогуманитариев есть и те, кто уверен, что самым эффективным средством помощи отдельному человеку, всем социальным структурам и человечеству в целом является семья. Эти специалисты — семейные терапевты.

Семейная терапия — направление современной психотерапии (и одновременно революционный вызов ей), суть которого состоит в том, что в качестве «клиента» для семейного терапевта выступает не индивид, а целая семья. Как самостоятельное направление психологической помощи семейная терапия возникла в 50-е годы XX в. Тогда ее пионеры-первооткрыватели (Н. Аккерман, М. Боуэн, К. Витакер, Дж. Хейли, В. Сатир и др.) сосредоточили свое внимание на развитии личности в семейном окружении и тем самым преодолели односторонние ориентации традиционной психотерапии либо на личность, либо на социум. Такой подход оказался не только продуктивным, но и экономически эффективным — было доказано, что семья, если дать ей нужный профессиональный толчок и «запустить» ее положительные силы, способна сама, на основе собственных внутренних ресурсов, помочь своим членам, а не, наоборот, усугубить страдания человека, обратившегося за психологической помощью.

Карл Витакер (1912–1995) — американский семейный терапевт, один из классиков семейной терапии, автор книг «Корни психотерапии» (в соавт. с Т. Малоне), «Психотерапия хронической шизофрении», «Танцы с семьей» (в соавт. с У. Бамберри), «От психики к системе», «Полуночные видения семейного терапевта». Три последние книги уже увидели свет на русском языке. Книга «Испытание семьи» существенно отличается как от других книг Витакера, так и от всей литературы, которая опубликована в России в этой области. Здесь очень ярко и доходчиво показан «дотехнологический» классический подход семейной терапии, что является общей характеристикой всех ее направлений и отражает прежде всего дух отцов-основателей (пионеров-первооткрывателей) семейной терапии, ее суть. Книга вышла 25 лет назад. В те годы в семейной терапии происходила борьба различных направлений и школ (сейчас доминируют скорее интегративные тенденции), и, конечно, их представители критически оценивали книгу в русле собственных теоретических и технологических представлений. Однако отцы-основатели приняли книгу «на ура», и прежде всего потому, что она представляет собой не сборник техник и теоретических ориентаций (не «поваренную книгу» технологий работы с семьями), а дает читателю представление о сути общего подхода семейной терапии.

Существуют несколько основных моментов, универсальных для всех течений современной семейной терапии. Они, пусть

и в неявной форме, отражены в данной книге и, более того, составляют ее концептуальный костяк.

*Во-первых*, учитывается многоголосие, которое подразумевает не только различные позиции членов семьи, но еще и тот факт, что объективно существуют разные семьи и нет общепринятых определений того, что такое семья «на самом деле». Ключевая категория здесь — «примирение» (reconcilliation). Рисунки, которые вы встретите в этой книге, изображают различия во взглядах на семью, на примере которой авторы иллюстрируют свои положения, каждого из пяти ее членов в начале и в конце работы с ней. Каждый член семьи видит всю семью по-своему, и эти картинки меняются во времени, наглядно демонстрируя эту «многоголосную» особенность семейной терапии, где образы иногда более значимы, чем слова, и не нуждаются в переводе. Необходимость учета внутрисемейного многоголосия прежде всего связана с тем (и это подчеркивают многие направления семейной терапии), что именно отношения между супругами — психологический центр всех внутрисемейных взаимодействий, а супружеские проблемы — центр психологических проблем семьи в целом. Дело в том, что брак — это перемешивание двух, первоначально отличных друг от друга культур, которое создает новую культуру, одновременно похожую и не похожую на те, что породили ее. Если культурные различия рассматриваются в семье как негативный фактор, от которого необходимо избавиться, то они ведут к внутрисемейным расколам, вызывая у членов семьи разнообразные защитные реакции. Однако если различия исходных культур рассматриваются как фактор роста для каждого члена семьи, они оказываются очень ценной составляющей внутрисемейной стабильности.

*Во-вторых*, в семейной терапии существует интуитивное и универсальное представление о здоровой семье как эталоне психологической помощи, несмотря на то, что нет разделяемого всеми представления о семье вообще. Здоровая семья — это «система в движении», она непрерывно изменяется, семейные правила здесь открыты и служат ориентирами для роста; допускается смена одних внутрисемейных «треугольников» и коалиций другими, при этом у членов семьи не возникает чувства ревности или нестабильности. Только тогда, когда вы свободно принимаете решение принадлежать какому-либо объединению, эта принадлежность имеет положительный смысл — общность и свобода развиваются параллельно. Друзья, соседи членов семьи свободно входят во внутрисемейное пространство, не боясь быть отверг-



нутыми, так как знают, что их доброжелательно примут. Обычно здоровая семья включает в свою систему три или даже четыре поколения. При этом старшее поколение может общаться с младшим, не прячась за безличностное требование сохранять дистанцию — «уважать». Здоровая семья — это место проявления близости, любви, так же как и ссор, и даже ненависти. Все свободны принимать участие в интенсивных межличностных взаимоотношениях, на основе любых человеческих чувств. Образцы поведения, которые обычно считают патологическими и рассматривают в качестве показателей нездоровой семьи, могут быть обнаружены и в каждой «нормальной» семье. Действительно значимые различия лежат в интенсивности, степени ригидности негативных признаков и проблем, а не в самом их существовании. Семье необходимо принять как данность абсурдные стороны человеческой жизни, а не пытаться бороться с ними. Семьи, мир которых наполнен различного рода фобиями по поводу «ненормальности», старающиеся избежать всех патологий, обычно становятся жертвами этой ригидности. Четкая дистанция между поколениями — один из основных компонентов в структуре хорошо функционирующей семьи (ее не следует путать с негибкими внутрисемейными иерархическими структурами). Ясно, что родители и дети не равны между собой с точки зрения таких понятий, как «власть» и «ответственность». Солидарные родители представляют собой как бы позвоночный столб семьи, обеспечивающий ощущение безопасности для детей. Однако здоровая семья основывается не на доминировании родителей над детьми, а на том, что сила первых обеспечивает безопасность для вторых, она четко осознается, хотя не всегда открыто проявляется. Поскольку эта сила не подвергается сомнению, родителям нет необходимости непрерывно доказывать ее существование как детям, так и самим себе. Они поощряют открытость по отношению к игре, ролевому экспериментированию — творчеству в общении.

*В-третьих*, универсальная цель семейной терапии — мобилизовать внутрисемейные ресурсы. Понятие «позитивный психологический потенциал семьи» (ПППС, по-английски — «family resilience») относится к числу основных принципов и ценностных ориентаций семейной терапии. ПППС означает, согласно Фроме Волш\*, много сделавшей для разработки этого понятия,

---

\* Walsh F. Strengthening family resilience. New York: Guilford Press. 1998.

внутрисемейное образование, обеспечивающее способность выхода семьи из кризиса еще более окрепшей, приобретшей еще больше сил и ресурсов. ПППС обладают все семьи без исключения, в том числе и те, которые относят к числу дисфункциональных. К ПППС Ф. Волш относит позитивную систему ценностей и верований данной семьи, ее организационные модели взаимодействия с миром (пластичность, связи членов семьи друг с другом, социальные и экономические ресурсы), коммуникационные процессы (ясность коммуникаций, открытое эмоциональное самовыражение, совместное решение проблем). Одни семьи стресс приводит к распаду, другие — к укреплению семейных связей и приобретению новых ресурсов — все зависит от того, как будет использоваться ПППС в критической ситуации развития семьи. Описывая ход процесса семейной терапии и его основные стадии в других своих публикациях, Витакер ввел понятие «Сражение за Инициативу», которое предполагает, что ответственность за исход работы лежит на семье, а не на психотерапевте. Психотерапевт не может дать семье больше, чем члены семьи могут сделать друг для друга, он лишь способствует запуску позитивного семейного механизма (члены семьи, согласно Витакеру, принципиально не могут помочь друг другу как «домашние» психотерапевты и нуждаются во внешнем толчке!), напоминая Волшебника Страны Оз. Если помните, героиня этой сказки Л. Баума Дороти и ее друзья решили, что только Волшебник может избавить их от проблем. Но в действительности они во всех ситуациях опирались на собственные ресурсы и находили адекватные решения самостоятельно. Волшебник же находился всегда рядом, не вмешиваясь в их жизнь, но оставаясь в «центре своей собственной жизни». В лишенном четких ориентиров «пространстве» психотерапии, которое создает вокруг себя Витакер, основываясь на непоколебимой вере в тщетность давления и попыток убедить, семья, вступая с ним в контакт, вынуждена взять инициативу в свои руки.

Итак, в содержании книги ярко отражен тот факт, что Карл Витакер принадлежит к славной плеяде отцов-основателей семейной терапии и не только разделяет ее фундаментальные теоретические основания и ценности, но является одним из их активных создателей. С другой стороны, он — основоположник одного из оригинальных методов семейной терапии, который тоже отражен в книге, хотя не с той последовательностью и четкостью, как, например,

в книге «Танцы с семьей», — «символического подхода к семейной терапии, основанного на личностном<sup>\*</sup> опыте» («symbolic-experiential family therapy» — в английском варианте). В чем же специфика подхода Витакера и его школы? Не претендуя на окончательную историко-научную оценку, можно утверждать, что корни этого подхода — в экзистенциально-гуманистической ориентации психологии и психотерапии, которая достигла пика своей популярности на Западе в 60-е годы. Эта была эпоха «групп встреч», тренингов сензитивности, повсеместного подчеркивания значения человеческого потенциала, «здесь и сейчас» опыта, свободного выражения чувств и эмоций. В частности, понятие «здоровья», «нормы» в рамках психолого-гуманистической ориентации включает в себя спонтанность и креативность, а дисфункциональность связывается с отрицанием естественных импульсов и чувств. Основываясь на позитивном видении человека, Карл Витакер и его последователи подчеркивали необходимость одновременного обеспечения как индивидуального развития человека, так и его адекватного существования в семейном окружении. При этом значение личностной свободы и самореализации — едва ли не самые важные ценностные составляющие данного подхода, а терапевтические интервенции имеют целью изменить семейную систему в сторону большей человечности (чтобы члены семьи действительно заботились друг о друге и ни один из них не доминировал над другим), то есть в направлении создания более демократичных отношений в семье, более психологически-безопасной среды в непосредственном окружении человека.

В рамках данного подхода постулируется, что недостаток эмоциональной близости между членами семьи ведет к разнообразным симптомам и межличностным проблемам, которые и делают семью потенциальным клиентом семейных терапевтов. Поэтому, с точки зрения методологии работы, семейная психотерапия в данном направлении основывается скорее на эмоционально-личностной, чем на интеллектуально-когнитивной сфере человека, хотя понятно, что эти две психологические реальности взаимопроникают друг в друга и их сложно разделить.

Данный подход по сути своей антитеоретичен и связан с личностью психотерапевта, с его способностью свободно и спонтан-

---

\* «Личностный» — это от личности (как понятия в психологии), а не от слова «личный» в значении «приватный», «не общественный».

но реагировать на сложившуюся ситуацию, хотя ученики Витакера более «концептуальны», чем их учитель, и Нейпир, в частности, неоднократно подчеркивает в книге этот факт. Символическая семейная терапия на личностном опыте — это отнюдь не совокупность техник и концептуальных схем, но личностно-экзистенциальный подход к психологической помощи семье, ориентирующийся на духовные аспекты человеческого бытия. В этом контексте из всех семейных терапевтов Карл Витакер — один из наиболее продвинутых. Он активно противостоял технологическому засилью в области семейной терапии и повсеместно утверждал необходимость учета личностного опыта — как клиентов, так и психотерапевтов. Витакер верил в то, что активное и деятельное личностное вовлечение семейного терапевта и его забота — самый лучший способ произвести в семье позитивные изменения. Цель семейной терапии — личностный рост членов семьи, особенно в таких сферах, как сензитивность и «возможность делиться своими чувствами». Освобождение от симптома, приспособление к социуму и профессиональная деятельность представляются важными для личностного роста, но не такими критическими, как личностная целостность, соответствие между внутренним опытом и внешним поведением, свобода выбора, гибкость во взаимоотношениях между членами семьи, меньшая зависимость и все расширяющийся личностный опыт.

В рамках этого подхода достигается гармоничная целостность в работе одновременно на межличностном и внутриличностном уровнях, а непосредственный опыт семейно-терапевтического процесса сочетается с исторической межпоколенной перспективой (в частности, в книге блестяще показана эффективность включения в процесс маленьких детей и пожилых бабушек и дедушек и подчеркивается важность взаимодействия в ходе терапии всех членов нуклеарной и расширенной семьи).

Парадоксальность подхода Витакера, в частности, состоит в том, что он пытается вывести семью из равновесия, ибо, как он полагает, только на фоне состояния общесемейной тревожности происходят действительно значимые изменения. В терапевтических целях профессионал должен присоединиться к семье, а затем стать достаточно свободным для того, чтобы противостоять ей. В ходе семейно-терапевтического процесса по Витакеру осуществляется (в конце-концов даже клиенты это осознают!) гармоничное сочетание нежности и жесткости, а эмпатия и юмор помогают преодолеть излишнее напряжение, а иногда и противо-

стоять отчаянию, когда субъективная истина находится не в чем ином, как в понимании абсурдности возникшей ситуации.

Слово «символическая» в названии подхода означает прежде всего то, что психотерапевт становится символической фигурой для семьи, и при этом символизирует главным образом тот аспект семейной культуры, который актуально отсутствует или недостаточно представлен в данной семье. С другой стороны, он помогает членам семьи «не символизировать» друг друга, а жить в позитивном (реальном) измерении и быть самими собой. Таким образом семейный терапевт стремится деконструировать (по сути дела работая на стыке аналитической и когнитивной традиции) символическое в семейной культуре, сделать его реальным.

Семейно-терапевтический процесс представлен здесь не только с точки зрения профессионалов, но и членов семьи; убедительно показано, насколько им трудно, а иногда и страшно участвовать в этом процессе. И еще книга показывает, что есть проблемы, сходные у всех семей, и читатель будет двигаться сквозь текст с явным узнаванием того, что происходит в его собственной семье. В этом аспекте следует подчеркнуть оригинальность подхода авторов к иллюстрации своих теоретических положений примерами из практики. Дело в том, что представленная в книге семья Брайсов в реальности не существовала, она является символическим обобщением тех семей, с которыми работали авторы. Брайсы отражают реальный профессиональный и личностный опыт Витакера и Нейпира, что ценно само по себе.

Итак, в семейной терапии на личностном опыте большое место уделяется личности профессионала и распространено убеждение, что основным орудием семейного терапевта является он сам. «Прежде чем окружить себя достижениями теорий и техник, которые смогли бы обеспечить нашу безопасность... жизненно важно заглянуть в собственный мир ценностей и убеждений...»\* Согласно К. Витакеру, независимо от уровня образования и профессионализма те меры, которые психотерапевты прилагают к клиентским семьям, хорошо отражают их собственные личностные установки, предубеждения, комплексы и жизненный опыт. К. Витакер убежден: если психотерапевтический сеанс бодрит самого терапевта, то и па-

---

\* К. Витакер, В. Бамберри. «Танцы с семьей: символический подход к семейной терапии, основанный на личностном опыте». М.: Независимая фирма «Класс», 1997, с. 33.

циенты неизбежно получают пользу. Утверждается также, что семейный терапевт может сохранить свою профессиональную полезность и избежит «сгорания», когда будет всерьез принимать во внимание свои собственные потребности, относиться к себе как к самоценной и самодостаточной личности и не даст собой манипулировать. В этой связи подчеркивается необходимость понимающей и принимающей профессиональной среды — позитивно-ориентированного сообщества семейных терапевтов (сами Витакер и Нейпир на страницах данной книги продемонстрировали маленькую модель такого сообщества).

Итак, книга, которую сейчас держит в руках читатель, — большое подспорье в семейно-терапевтической работе. Но не потому, что в ней представлены те или иные техники психологической работы с семьей, а потому, что здесь отражен живой дух классической семейной терапии. В отличие от упомянутой выше книги «Танцы с семьей», все тексты, включенные в данную книгу, написаны учеником и сотрудником Витакера Огастусом Нейпиром, но голос Витакера присутствует в ней отнюдь не в меньшей, но даже в большей мере. Книга эта, по сути дела, — продукт их сотрудничества, со-творчества, со-бытия, как, собственно, и всякая эффективная семейная терапия.

Как писал один из классиков семейной терапии, профессор Рочерстерского университета (США) Лиман Винн (Lyman C. Wynne) в рецензии на книгу в 1978 г., книга «Испытание семьи» — замечательное учебное пособие по семейной терапии, «восхитительно-новый и оригинальный путь введения в семейную терапию»\* (автор этих строк встречался в 2000 году, в ходе своей поездки в США, с Лиманом Винном, и именно он посоветовал издать книгу в России). С его точки зрения Витакер — поистине уникальная фигура в мировой психотерапии, и его коллега Нейпир понял через Карла и совместно с ним «душу» семейной терапии и избрал наиболее адекватный способ донесения этой души до читателя.

Книга К. Витакера и А. Нейпира принадлежит к числу классических для семейной терапии еще и потому, что по ней учились не только семейные терапевты, но и их клиенты; и те и другие — важные элементы в семейно-терапевтическом процессе. Ведь быть клиентом — это то, чему тоже необходимо учиться! Книга адресована не только профессионалам, но и потенциальным кли-

---

\* Family process, 1978, vol. 17. P. 496–498.

ентам, которым трудно разобраться со всей сложностью и многообразием течений и подходов современной семейной терапии и которым хорошо бы еще до начала работы понять суть этого направления психологической помощи. Так вот, можно полагать, что книга, которую держит в руках читатель, хорошо эту суть схватывает. При этом принципиально важно, что о семейной терапии популярно рассказывается на таком высоком профессиональном уровне. Кроме всего прочего, эта книга — просто хорошее и умное чтение; она написана как захватывающий роман, отнюдь «не птичьим», но живым литературным языком, даже ее теоретические главы.

Полагаю, что переводчики, редакторы, художник и издатель — каждый внес свой позитивный вклад в издание книги на русском языке. Однако перевод ее оказался вовсе не простой задачей — ведь трудности перевода, как убедительно показано в фильме, на который я сослался в начале этого предисловия, универсальны. Вспоминается, например, как один из переводчиков, не понаслышке знакомый с американской культурой, отстаивал в 16-й главе вариант перевода слова «bastard», которым Кэролайн в пылу чувств характеризовала самого Витакера, как «ублюдок», что вызвало возражения у научного редактора и других переводчиков (учитывая многоголосие внутри переводческого коллектива, мы, в результате бурных дискуссий, решили все-таки не употреблять это слово и перевели так: «Послушайте, вы, психотерапевт (а не “ублюдок” — А.Ш.), я совершенно не заинтересована в том, чтобы жертвовать собой...” — на том основании, что в отечественной культуре такое обращение клиентов к психотерапевту просто невозможно и читатель нас не понял бы (что поделаешь, если семейная терапия первоначально возникла в США, а у нас совсем другие традиции и другая культура!). Действительно, подобно тому, как герои упомянутого фильма постоянно нуждались в переводе не только на уровне разума, но и на уровне чувств, так и наш перевод потребовал не только когнитивно-интеллектуальной, но и эмоционально-личностной вовлеченности всего переводческого коллектива, нашей профессиональной (и не только!) семьи.

*А.З. Шапиро, кандидат психологических наук*

# ПРЕДИСЛОВИЕ ОГАСТУСА НЕЙПИРА

---

Я начал писать эту книгу, когда подходила к концу моя стажировка у Карла Витакера, семейного терапевта и профессора психиатрии в университете штата Висконсин. Я выбрал факультет психиатрии не только потому, что там я мог учиться у Карла, но и для того, чтобы пройти интернатуру, необходимую для получения степени доктора в области клинической психологии в университете Северной Каролины. В последние годы обучения в университете семейная терапия стала основной сферой моих интересов. Мне удалось устроиться в интернатуру, где я мог учиться у опытного и многоуважаемого семейного терапевта. Стипендия, полученная мной после защиты диссертации, позволила продолжать профессиональное обучение еще один год, а великодушие Карла продлило обучение еще на два года более-менее самостоятельной работы.

Как и многие медицинские учебные заведения, медицинское отделение университета штата Висконсин традиционно поощряет профессоров иметь небольшую частную практику. Это помогает им «не забывать» о практических трудностях той области медицины, которую они преподают. Карл использует свою частную практику прежде всего как средство обучения. Хотя я принимал участие во множестве тренингов и получал супервизию по семьям, с которыми я работал, но самой ценной частью моего обучения был опыт котерапии с Карлом. Полученный опыт побудил меня написать эту книгу.

Эти сессии оказали на меня сильное влияние. Отчасти тому способствовал большой клинический и личностный опыт Карла; отчасти – серьезная борьба каждой семьи за изменение своей судьбы, а также эмоциональный заряд, который мы получали от нашей совместной работы. Я знал, что профессионалов очень интересует семейная терапия, однако эта область до сих пор практически не была известна широкой публике. В то же время



мне хотелось описать некоторые изменения, происходившие в семьях, свидетелем которых я стал в период моего обучения.

Сначала я прослушал аудиозаписи сессий, которые мы вели вместе с Карлом, а затем изучил видеокассеты с записями показательных сессий, которые он проводил, участвуя в различных тренинговых программах. «Погружение» в эти сессии было просто потрясающим опытом, но оно давалось мне совсем не легко. Как непросто было описать оттенки голосов, особенности оборотов речи, непредсказуемые повороты событий на сессиях. Я написал пятьдесят страниц об одной-единственной сессии и почувствовал, что слишком поверхностно обрабатываю материал! Я так сконцентрировался на деталях, что потерял всякое представление о ходе и драматичности семейной терапии.

Тогда я решил немного отойти от частных деталей и постарался уловить самую суть семейной терапии. Я выбрал семью, работа с которой была записана на магнитофон и историю которой я обстоятельно изучил, и начал писать по памяти, время от времени вставляя эпизоды из сессий с участием других семей, если они помогали проиллюстрировать процесс психотерапии. Я добавлял объяснительные абзацы и даже целые главы, чтобы прояснить этот случай и более общий подход семейной терапии. Основные моменты описанного здесь процесса семейной терапии основаны на реальных фактах, но в целом «история» Брайсов вымышленная и объединяет опыт терапии различных семей. Тем не менее, я считаю, что в результате мне удалось передать особенности и динамику семейной терапии гораздо лучше, чем когда я пытался просто описывать «факты».

Вместе со мной книга претерпела ряд изменений. С развитием моей профессиональной деятельности я перестал быть студентом Карла и стал его другом и коллегой. Я обнаружил, что в своей частной практике начал развивать идеи семейной терапии, которые несколько отличались от идей Карла; и поскольку это различие во взглядах лишь обогатило наше сотрудничество, книге приходилось изменяться вместе со мной.

Больше ориентируясь при написании книги на свое видение семейной терапии, я, возможно, не смог в точности передать изящную терапевтическую манеру Карла. И те, кто хорошо знаком с его методом работы, могут счесть, что я не в полном объеме отразил, как мастерски он использует парадокс, метафору или юмор. Это упущение было неизбежным следствием того, что автор текста смотрит на мир своими собственными глазами. Когда

Карл говорит с семьей, он порой говорит на языке бессознательного; я же склоняюсь к общению на сознательном уровне и, скорее, стремлюсь «обучать». К счастью или несчастью, язык в книге в основном мой.

Хотя сама задумка книги и ее воплощение принадлежат мне, несколько человек оказали огромную помощь в этом нелегком деле. В основе книги лежат идеи Карла, и он принимал непосредственное участие в работе над ней. Мы вместе разработали план и концепцию каждой главы, и Карл сделал много полезных замечаний во время редактирования книги.

Мой редактор, Энн Харрис, проделала просто гигантскую работу. Ее ласковый и жизнерадостный голос поддерживал меня, когда я падал духом, а ее точные и содержательные замечания помогали не только в техническом исполнении дела. Подобно хорошему терапевту, она не просто советовала мне быть самим собой, но и помогала понять, как этого достичь. Энн трудилась над моей рукописью дольше и больше, чем я когда-либо мог себе представить, и я благодарен ей за это.

Многие люди читали рукопись и предлагали полезные идеи. Среди них — моя жена, Маргарет, мои студенты и Дэвид Кит — хорошо знакомый нам с Карлом семейный терапевт.

И, наконец, я хотел бы поблагодарить Синди Хэккет и других машинисток факультета психиатрии, которые провели много часов, печатая и перепечатывая мою рукопись. Они были первыми читателями этой книги, и их энтузиазм очень меня обрадовал.

# ГЛАВА 1

## ВОПРОС О СТРУКТУРЕ

---

«Хотите вместе со мной поработать с новой семьей?» – спросил Карл по телефону. Голос моего бывшего учителя, а ныне коллеги, звучал менее уверенно и естественно, чем обычно. «Отец – преуспевающий адвокат, разозленная мать, и дочка-подросток, похожая на маленький тайфун». Такое приглашение к работе больше походило на дружеское подзадоривание.

«Разумеется, – тотчас сказал я. – Когда?» Обычно, прежде чем согласиться стать чьим-нибудь котерапевтом, я тщательно обдумываю такой шаг, но с Карлом Витакером я готов работать всегда.

Вскоре мы сумели найти время, которое устроило нас обоих. «Я договорюсь с семьей», – пообещал Карл. Он уже собирался повесить трубку, когда я спросил: «Есть ли что-нибудь такое, о чем я должен узнать до первой встречи?»

Карл явно торопился. «Ничего, кроме того, что ситуация очень напряженная. Семью направил ко мне один городской детский психиатр; он говорит, что девочке становится все хуже. Он работал с ней индивидуально. Семью еще не “раскрутили” на семейную терапию, но на одну встречу они согласились прийти все вместе».

– Сколько человек в семье?

– Пять. Еще есть младшие брат и сестра.

– Хорошо. Принесу свои рабочие перчатки, – дружелюбно сказал я. – До четверга.

Хотя от моего офиса до психиатрического факультета, где преподает Карл, всего две мили, я все равно опоздал на встречу. Стоял прекрасный прохладный июньский день, и я позволил себе немного расслабиться во время поездки. И только добравшись, наконец, до офиса Карла, я понял, что неосознанно дал ему время рассказать семье, зачем ему понадобился второй семейный терапевт, и почему я подхожу для этой работы. Он, наверное, упомянул, что я психолог, практикующий неподалеку, и коллега, на которого можно положиться. Скорее всего, он говорил и об огромной силе,

которой обладает каждая семья, и о том, что мы, семейные терапевты, можем достигнуть гораздо большего, работая в паре. Поскольку семья была направлена именно к нему, подобная реклама оказалась бы очень полезной. Я не жалел, что задержался.

Карл представил меня. «Это Дэвид и Кэролайн Брайс и их дочери, Клаудия и Лаура. Мы ждем их сына, Дона».

Возникла обычная неловкая пауза и сомнение, — надо ли пожимать друг другу руки? В начале семейной терапии присутствует момент непринужденного общения, но существует также и проблема профессиональной дистанции. Какую-то долю секунды мы колебались, выбирая между этими двумя возможностями, пока отец не разрешил ситуацию, протянув мне руку и напряженно улыбнувшись. «Приятно познакомиться», — сказал он, хотя, разумеется, совсем этого не чувствовал. Выглядел он при этом достаточно добродушно — высокий плечистый мужчина в очках. Он смотрел прямо на меня острым пронизательным взглядом, и вместе с тем как будто пытался отшатнуться, словно боясь пораниться. Он казался одновременно самоуверенным, настороженным, дружелюбным и испуганным. Нерешительная поза, мешковатый твидовый костюм, пронизательный взгляд — очевидно, он занимался в основном интеллектуальной работой.

Жена не предложила руки для пожатия. Она была хрупкой женщиной вполне приятной внешности и выглядела расстроенной. Ее волосы, как волосы мужа, были темными и волнистыми. Дорогой строгий костюм из натурального льна, ярко-красный шарф, выбивающийся из-под опрятного воротничка, и серебряная булавка, небрежно приколотая к пиджаку. Я чувствовал, что она сердита и подавлена, хоть и пытается улыбаться.

Дочь-подросток натянуто улыбнулась и кивнула мне, оставаясь сидеть неподвижно и прямо. Она была еще привлекательнее матери, с теми же изящными чертами лица и вьющимися волосами, и тоже выглядела очень встревоженной и сердитой. Кивнув, она стыдливо опустила глаза, как бы признавая себя той самой причиной, которая заставила семью прийти сюда.

Второй дочери на вид было около шести лет. Она сидела в миниатюрном кресле-качалке Карла, которое было ей немного великовато, что, однако, не мешало девочке раскачиваться вперед-назад. Она весело поздоровалась: «Привет!» Эта дочка выглядела счастливым подвижным ребенком. Мать жестом показала, что ей не следует качаться так энергично, и девочка стала вести себя спокойнее.

В противоположных концах кабинета Карла стоят два больших кожаных дивана. Возле одного дивана — три кресла, также обитые кожей. Возле другого дивана — вертящееся кресло Карла и его стол, закрывающий угол, а также стул котерапевта. Сидячие места образуют аккуратный прямоугольник. Отец и дочь-подросток сидели рядом в двух креслах, а мать — на одном из диванов. Младшая дочь выбрала кресло-качалку, стоявшую недалеко от матери. Я обратил внимание на особенности их расположения: каждая из дочерей — с одним из родителей, а родители — отдельно.

Я устроился в своем кресле, с удовольствием разглядывая знакомый офис Карла — созданное им «гнездышко». Вдоль стен тянулись книжные шкафы, а все свободное место занимали примечательные вещи, собранные им за многие годы работы: скульптуры, картины, фотографии, газетные вырезки, комиксы, афиши и разные интересные мелочи, объединенные узором большого восточного ковра.

Карл расслабленно и выжидающе сидел в своем вертящемся кресле, покуривая трубку. Ему за 60, он профессор психиатрии в Висконсинском университете, где он также преподает семейную терапию. Карл — крепкий мужчина среднего роста; в его манере держаться небрежность сочетается с аккуратностью, непринужденность — с настороженностью. Его крупные руки напоминают о детстве, проведенном на молочной ферме; его спокойное дружелюбие явно имеет то же происхождение. Однако с тех пор он приобрел еще и проницательность, мудрость и едва уловимую улыбку человека с большим жизненным опытом.

«Итак, — спокойным голосом сказал я Карлу, — не могли бы вы рассказать мне что-нибудь об этой семье?» Мы специально не делимся друг с другом подобной информацией до первой встречи с семьей. Так всем становится понятно, что нам на самом деле о них известно, а мы с самого начала терапии устанавливаем принцип открытого взаимодействия.

«Ну... — немного нерешительно начал Карл. Я понял, что он раздумывал, стоит ли начинать без отсутствующего сына. — Хорошо, я введу вас в курс дела, пока мы ждем Дона. — Небольшая пауза. — Миссис Брайс позвонила мне на прошлой неделе, чтобы назначить встречу. К нам ее направил Джон Саймонс, который уже пару месяцев работал с Клаудией. — Имя это было мне знакомо; Саймонс — городской детский психиатр, занимающийся преимущественно подростками. — Джон не видел никаких улучшений, семья тоже согласилась с этим. — Еще одна пауза. — По телефону миссис Брайс

в основном говорила о своих отношениях с Клаудией: о том, как они часто ругались, о том, как Клаудия начала убегать из дому, о своем беспокойстве за нее. Миссис Брайс казалось, что у Клаудии в последнее время появились какие-то странные мысли. Было похоже, что напряжение в семье достаточно сильное, и миссис Брайс ясно дала понять, что это сказывается на всех. Она не хотела, чтобы самая младшая, Лаура, видела все эти ссоры, и по телефону мы договорились, что семья соберется в полном составе хотя бы один раз. Итак, повторяю, ситуация достаточно напряженная».

Клаудия смотрела на мать, явно рассерженная пересказом этого разговора. Она заговорила резким и неприятным голосом: «Ну, знаешь, мамочка, я думаю, у тебя самой достаточно странные мысли, вроде того, что я должна ложиться спать в девять часов, и вести себя как шестилетняя пай-девочка!» Она произнесла это с такой злостью, что все были немного озадачены.

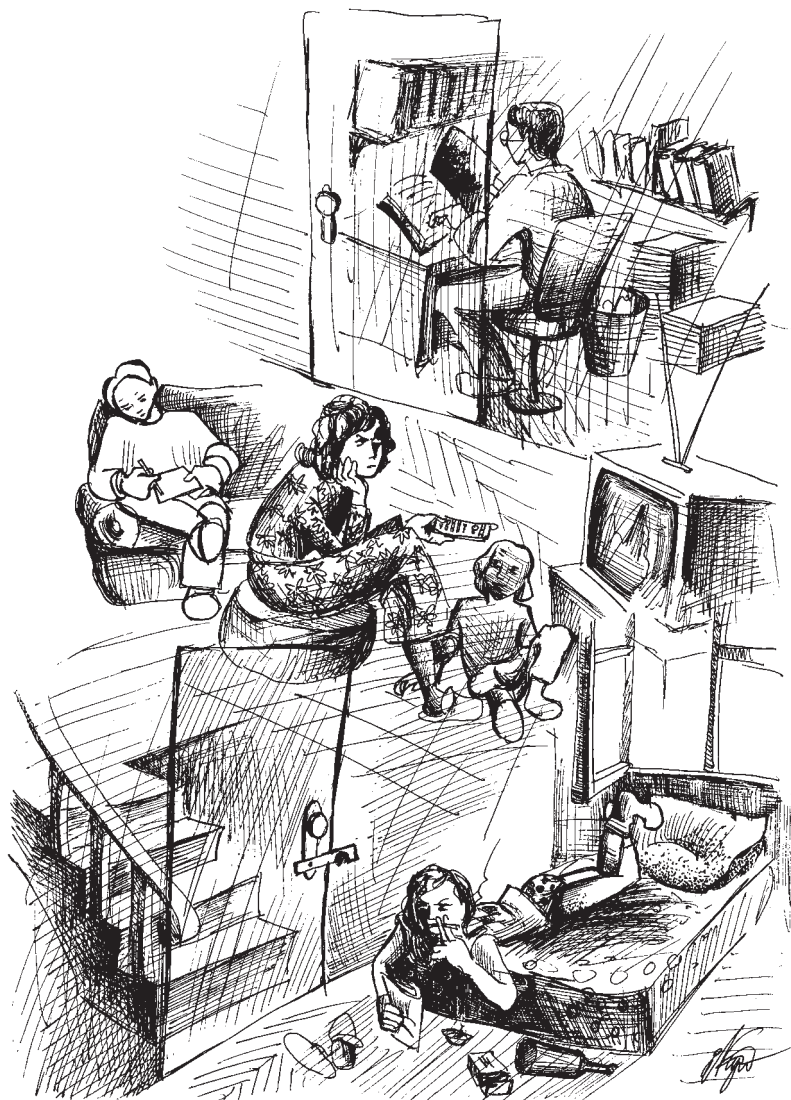
Кэролайн Брайс не спускала взгляда с дочери. Было ощущение, будто мы все внезапно попали в сильное электромагнитное поле, которое неуклонно тянуло мать и дочь друг к другу. Мама: «Да, я считаю, что некоторые твои мысли *действительно* странные, и меня это *правда* волнует». В ее голосе звучала не только враждебность, но и искреннее беспокойство. В то же время Кэролайн защищалась после того, как Карл пересказал их телефонный разговор. Отец выглядел испуганным, как будто уже знал, что будет дальше.

Стало ясно, что мать и дочь хотят в буквальном смысле наброситься друг на друга, но мы не могли им этого позволить... Карл протянул руку в их сторону, как бы пытаясь остановить силу, влекущую их друг к другу. Твердым голосом он сказал: «Позвольте мне вас прервать, потому что мне действительно хочется, чтобы мы дождались Дона». Они отвернулись друг от друга, и напряжение спало.

— Где он? — спросил я, обращаясь к матери.

— Я не знаю, — устало и огорчено ответила она, — несколько дней назад он сказал, что не придет. Он не хочет участвовать в семейной терапии. Но сегодня утром он согласился прийти. Когда мы уходили к вам, он еще не вернулся домой с рисования. Может, все-таки начнем? Возможно, он появится. Я оставила ему записку, чтобы он, как только вернется, сел на велосипед и отправлялся сюда.

Карл ответил так, как я и ожидал: «Я думаю, нам стоит подождать. Если мы приступим сейчас, то Дон пропустит начало, а мне



### В начале терапевтической работы

Кэролайн видит семью так: муж холодный, все время работает, и это просто невыносимо. Противная Клаудия катится «по наклонной плоскости», неизвестно что завтра от нее ожидать. Дон – спокойный мальчик, на него вполне можно положиться. Лаура – неиспорченная малышка, с ней всегда хорошо.

бы хотелось начать со всеми вместе». В том, как он это сказал, не было ничего враждебного, но Карл абсолютно ясно показал, что не собирается начинать без Дона. Вопросительно приподняв брови, Карл добавил: «А вы не хотите позвонить ему? Возможно, он уже дома».

«Конечно, – ответила мать, вставая с дивана и направляясь к письменному столу. Пока она набирала номер, стояло напряженное молчание. Наступила еще большая тишина, пока она слушала гудки на другом конце провода. Нет ответа. Она вздохнула и снова села на диван. – Я не знаю, что теперь делать».

Карл выглядел невозмутимым. Он закурил трубку и откинулся на спинку слегка скрипнувшего рабочего кресла.

– В любом случае это – ваше время. Мы можем подождать.

– Я позвоню в школу, – предложила мама, снова направляясь к столу.

В этот момент все немного расслабились. Мы, несомненно, ожидали, что нам придется в течение часа сидеть, глаза друг на друга и стараясь поддерживать разговор. Поэтому вероятность того, что Дон может быть на уроке рисования, принесла нам временное облегчение. Отец восхищенно обратился к Карлу: «Мне нравится ваш табак. Это какой?» Я подумал, не говорил ли он бессознательно что-то другое, вроде: «Я восхищаюсь вашей стойкостью».

Пока миссис Брайс набирала различные номера, разговор продолжался. Клаудия, немного расслабившись, улыбнулась и указала на вешалку: «А для чего *эти* штуки?» На вешалке были прикреплены две полицейские дубинки – одна, окрашенная в розовый цвет, с надписью «ЕЕ», другая, более длинная, белого цвета – с надписью «ЕГО». Карл улыбнулся в ответ: «Ты правильно угадала. Только я никому не даю ими пользоваться, пока не возьму себе дубинку побольше».

«О», – сказала Клаудия, заинтригованная и немного шокированная.

Потом Лаура прошебетала своим веселым голосочком: «А что это?» Она указывала на абстрактную стальную композицию на стене. Мне всегда казалось, что это очертание колышущегося дерева. Но мне хотелось отвлечь внимание от Карла и его офиса, поэтому я прервал его, пока он не начал рассказывать историю о композиции. «Это его дедушка». Все нервно засмеялись, не зная, почему это смешно, и смешно ли вообще. Я добавил: «И если вам это кажется странным, то посмотрели бы вы на его бабушку!»



На этот раз они по-настоящему расхохотались, и миссис Брайс оторвалась от телефона, чтобы посмотреть, что всех так развеселило. Когда люди нервничают, то практически любая шутка срывается. Я улыбнулся Карлу: «Прошу прощения. Я прервал вашу историю».

Карл смущенно ухмыльнулся: «Он ждет не дождется в сотый раз услышать мой рассказ». Я пожал плечами, и Карл начал: «Ну, когда я купил эту композицию, у моих клиентов она вызывала много разных ассоциаций. Каждый видел в ней что-то свое. Но однажды кто-то спросил меня, что я думаю насчет этого. И неожиданно в моей голове возникла безумная мысль: «Это склеенные вместе кости моего дедушки». И я сразу понял, откуда эта мысль. Дело в том, что я мягкий человек, и мой отец был таким же. А у моего деда был такой твердый характер, что когда у него на большом пальце ноги развилась гангрена, он просто взял перочинный нож и отрезал палец. И не нужен ему был никакой чертов доктор! Итак, я понял, что купил эту композицию потому, что старался получить немного той твердости, которая была у моего дедушки».

Хотя мы все еще ждали Дона, терапия, по сути дела, уже началась. Мы были вовлечены в незаметный, часто предсказуемый и очень важный спор с семьей о том, кто должен присутствовать на встречах. Мы с Карлом показали, что наши взаимоотношения предполагают взаимную симпатию, умение сотрудничать и настойчивое требование оставаться самим собой. Я совершенно не собирался выступать в роли ассистента, благоговеющего перед старшим. И что, наверное, наиболее важно, Карл интуитивно показал семье модель терапевтического процесса. На примере своего жизненного опыта он говорил: «Важно искать собственное неосознанное решение».

Тем временем борьба по поводу возможности проведения «официальной» психотерапевтической сессии становилась все более серьезной. В школе, где проходил урок рисования, Дона не было. Обеспокоенная мать с непреклонной настойчивостью произнесла: «Почему мы не можем провести встречу сейчас, а вместе с Доном – уже в следующий раз?»

Теперь была моя очередь. «Я согласен с Карлом. Я думаю, что это было бы ошибкой. То, о чем мы сейчас говорим, предполагает изменение семьи как целого. И начинать этот процесс в отсутствии одной пятой части семьи было бы несправедливым по отношению к Дону и, полагаю, несправедливым по отношению

к вам. Он — часть семьи, и он необходим нам здесь, если семья как целое собирается меняться». В моем голосе явно чувствовались жесткие нотки.

Миссис Брайс было не так просто поколебать. «Но проблема — не в Доне. Трудности связаны с Клаудией». От ее голоса тоже веяло холодом. Мы определенно боролись друг с другом.

Я тоже не сдавался. «Но видите ли, это *ваше* первоначальное определение проблемы. Мы полагаем, что проблема значительно сложнее и шире, чем просто Клаудия. И вся семья просто обязана быть включенной в процесс». Я остановился, вызываясь глядя на мать. Я понимал, что если буду давить на семью, то могу потерять их, как клиентов, но знал также, что это нужно сделать. «Возможно, вы еще не можете отважиться проделать ту работу, о которой мы говорим. Мы действительно не можем решить этого за вас. Но нам совершенно ясно, что для эффективной работы нужна целая семья». Наступило долгое и внушительное молчание.

«Я согласен», — тихо произнес Карл, добавляя последний штрих к моим аргументам.

Мать заговорила с мягкой и слегка горькой интонацией: «Вам легко так говорить, но мне, ее матери, приходится беспокоиться о ее настоящем и будущем. — Раздражение в ее голосе снова начало возрастать. — Я не знаю, что может произойти, если мы сейчас уйдем домой. И, честно говоря, я очень волнуюсь».

Карл тоже начал терять терпение. «Но вы не видите другой стороны. Если все действительно так неотложно, то почему никто не сказал этого Дону и не проследил, чтобы он добрался сюда? Ведь из нашего телефонного разговора было совершенно ясно, что мы сможем встретиться только в том случае, если семья придет в полном составе. — Здесь он немного отступил от своего жесткого заявления, смягчив если не свою позицию, то хотя бы слова. — Или это было не очень понятно?».

— Вы все сказали очень ясно и понятно, — смирившись, сказала Кэролайн. — Дон просто не выполнил свою часть соглашения.

Карл улыбнулся, еще больше успокаиваясь. «Мне это видится несколько иначе. Я постараюсь объяснить. — Теперь он был дружелюбен, но говорил убежденно. — Мне кажется, что Дон действует не сам по себе. Путем очень сложного бессознательного процесса семья *избрала* его как человека, который должен остаться дома. Таким образом семье не пришлось бы сталкиваться лицом к лицу со всей напряженностью своих отношений. Заодно

вы бы выяснили, действительно ли мы имели в виду, что будем работать только с полной семьей».

— Избрала? — скептически спросила Кэролайн.

Я пояснил. «Возможно, когда вы просили Дона прийти на встречу, в вашем голосе или в голосе вашего мужа прозвучало нечто, давшее ему понять, что вы вовсе не настаиваете. — Здесь я увидел, что она чувствует себя загнанной в тупик этой ответственностью. — Мы не пытаемся обвинить именно *вас*», — сказал я. — Всю семью тревожит возможность, что все соберутся вместе, и именно ради семьи действует Дон». От смены акцентов ей явно полегчало.

Дэвид Брайс вступил в разговор, стараясь все рационально аргументировать. «Я не уверен, что хорошо понимаю то, что вы имеете в виду. Но как со всем этим быть в жизни? Что нам делать сейчас? Мы действительно беспокоимся за Клаудию, и у нас есть причины для этого». Я почувствовал коалицию мужа и жены против нас и понял, что Кэролайн выражала не только свою точку зрения. Она отстаивала совершенно бессознательное соглашение между супругами, будто основной проблемой является их «больная» дочь. Сила, с которой родители «беспокоились» о Клаудии, не была похожа на силу любви; за их заботой прослеживалась суровая атака. Пока они говорили о ней, Клаудия съежилась.

Надо было что-то противопоставить высказанному родителями обвинению в том, что, задерживая сессию, мы проявляем профессиональную безответственность. Я обратился к Дэвиду, отцу. «Не могли бы вы сказать, что беспокоит вас столь сильно, что нельзя подождать до завтра? Если это так срочно, мы всегда сможем найти время встретиться. Вы боитесь, что она может убежать или попытается покончить с собой?»

— Я боюсь последнего, — сказал отец.

— Да, — тихо откликнулась мать.

Такое вот противоречие. Нас поставили перед выбором. Мы могли отказаться от требования проводить встречи только со всей семьей или безответственно отнестись к угрозе самоубийства. С каждой минутой взаимодействия с семьей у нас оставалось все меньше причин отказываться от проведения сессии, и одновременно единственной реальной альтернативой была попытка разобраться с проблемой самоубийства.

— Как насчет этого? — спросил Карл у Клаудии. — Ты правда собираешься покончить с собой?

Девушка вздрогнула от такого прямого вопроса. Она выглядела бледной, напряженной и очень раздраженной.



*Дэвид видит семью так: в центре его внимания – сын Дон, который старается не показывать, что он делает, отцу, но вместе с тем как-бы заигрывает с ним и побаивается его, и это Дэвида беспокоит. У жены постоянный конфликт со старшей дочкой, Дэвид иногда ее защищает, но порой встает на сторону жены. Лаура – прекрасный, и пока еще без всяких проблем, ребенок.*

— Я думала об этом, — сказала она с таинственной интонацией, на которую нельзя было не обратить внимание.

— А как насчет такого вопроса? — сказал Карл. — Ты хочешь покончить с собой прямо сейчас? Или, может быть, собираешься сделать это сегодня вечером?

Слабая улыбка мелькнула на лице девочки, подобно внезапному отблеску, возникающему, когда автомобиль вдалеке отражает солнечный луч.

— Вряд ли. — Пауза. — Но я об этом думала.

— А как бы ты это сделала? — спросил я. Если в фантазии это подробно и хорошо продумано, то непосредственная опасность значительно выше.

— Не знаю... может, снотворное. Я не вижу ни одного действительно хорошего способа.

Меня насторожила пассивность, с которой она это говорила.

— Ты все еще не ответила на мой вопрос, — мягко напомнил ей Карл. — Ты правда можешь покончить с собой до нашей следующей встречи?

— Нет, — твердо ответила Клаудия. Она сердито взглянула на родителей. — Особенно если они *отстанут* от меня на некоторое время!

Карл повернулся ко мне.

— Как вы считаете, что мы должны сделать? Что вы думаете о Клаудии?

В первый момент я удивился его вопросу, но сейчас явно настало подходящее время для обмена мнениями. Пока я собирался с мыслями, я чувствовал, как семья внимательно наблюдает за мной. Ситуация призывала к решительным действиям, и нам с Карлом во что бы то ни стало надо было держаться вместе. «Мне кажется, что Клаудия выглядит довольно бодро, — сказал я. — Мне нравится, что она злится и ругается с родителями, а не обращает свой гнев на себя. Я чувствую, что Клаудия очень напряжена, но в данный момент самоубийство для нее — скорее возможность, которую она допускает, чем навязчивая идея. В качестве фантазии это похоже на еще один способ борьбы с родителями. — Я подытожил: — Думаю, что она не собирается кончать собой». Эти слова заметно воодушевили Клаудию.

Карл снова повернулся к родителям. «Я согласен со всем, что сказал Гас. И, несмотря на то, что я не могу доверять каждому из нас по отдельности, я верю в “мы”, в стереоскопическое зрение. — Он глубоко вдохнул, затем выдохнул, чтобы немного расслабиться. —

Я думаю, мы должны сделать вот что. Сейчас вы пойдете домой и подумаете, хотите ли вы участвовать во всем этом процессе целой семьей. И если все-таки решитесь, позвоните мне, и мы назначим встречу на завтра или в понедельник или даже в субботу, если это действительно необходимо».

Ответ отца прозвучал довольно решительно, тем более что по ходу разговора он в основном оставался в тени. «Мне кажется, в этом нет необходимости, и нам надо договориться о встрече прямо сейчас. — Он повернулся к жене. — Не так ли?».

— Да, — сказала она несколько смущенно, но в ее голосе слышалось облегчение. — У вас будет свободное время завтра утром?

— Найдем обязательно, — бодро сказал Карл. — Когда вы можете? — спросил он меня. У меня было свободное время в девять, и Карл согласился немного сдвинуть свое расписание.

Как только решение было принято, все расслабились; и лишь когда напряженность стала спадать, я осознал, насколько был вовлечен в семейную борьбу. Но только семья собралась уходить, Карл вновь повел себя неожиданно: он сел на пол рядом с Лаурой и заговорил с ней. «Что ты думаешь по поводу всей этой неразберихи? — спросил он ее тепло и доверительно. — Ты думаешь, мы сможем выдерживать друг друга целый год или около того, пока будем надо всем этим работать? Как насчет тебя? Ты сможешь это выдержать?»

Лаура вопрошающе посмотрела на маму, но Кэролайн только улыбнулась в ответ. Половина группы стояла, другая половина сидела; все были одновременно заинтересованы и несколько смущены этим разговором. «Я не знаю, — нерешительно сказала девочка. Затем она собралась с силами и добавила. — Но мне не нравится, когда они ругаются».

— Думаешь, мы с тобой смогли бы научить их любить друг друга? — спросил Карл. — Я чувствую, что ты уже умеешь это делать. И если мы с тобой объединимся, то, возможно, научим и всю остальную семью.

Лаура была смущена, но ей нравился Карл, и она не могла не улыбнуться ему.

— Мы могли бы начать с чего-нибудь простого, вроде пожатия рук. Ты хочешь пожать мне руку? — Карл протянул ей свою руку, а она протянула ему свою. — Очень хорошо, — сказал он. — Мне очень понравилось.

На этом встреча и закончилась. Хотя Карл заранее и не планировал садиться рядом с Лаурой, это оказалось очень полезным. Семья увидела, что мы можем дать им не только силу, но и теплоту.



*Для Лауры семья – это рай: все очень дружны и любят друг друга. Негативных моментов она просто не замечает.*

К счастью, большинство семей появляются на первой встрече не в таком критическом состоянии. Но многие семьи действительно вступают в своеобразную борьбу за то, какие члены семьи должны присутствовать на сессиях. Это противостояние настолько предсказуемо, что мы даже дали ему особое название: **сражение за структуру**.

Когда Карл просил Брайсов прийти всей семьей, то все интуитивно понимали, что это значит. Весь их мир будет выставлен напоказ: его трудности, его история, его злость, его тревога. Все вместе и сразу будет открыто исследованию и вторжению незнакомцев. А это означало слишком большую уязвимость. Следуя собственной бессознательной мудрости, семья избрала Дона, чтобы тот остался дома и испытывал психотерапевтов. Действительно ли мы имели в виду присутствие всех? А может, мы перестанем настаивать и сдадимся, если они не возьмут Дона?

Им было чего добиваться подобной стратегией. Если бы мы в ответ на их вызов не проявили решительность и уверенность в себе, они бы убедились, что не смогут доверять нам, слишком сложны и сильны были чувства, которые обуревали семью. Если бы мы, напротив, были настойчивы и непоколебимы, они бы догадались, что мы можем совладать с теми стрессами, которые, как они чувствовали, должны были вырваться на свободу. Так или иначе, они должны были выяснить, какова наша настоящая сила. Одновременно они откладывали встречу с «критической массой» всей семьи с той напряженностью, которая неминуемо возникает, когда все члены семьи собираются вместе.

У Дона, разумеется, были и свои вопросы. «Насколько я значим? – как бы спрашивал средний ребенок. – Начнете ли вы изменять всю семью без меня?» Важен *каждый* член семьи. Мне вспоминается, как одна мать сказала во время психотерапевтической сессии: «Ну не могу я этого понять! Если кого-нибудь из семьи нет дома, мы все прекрасно друг с другом ладим. Но стоит этому отсутствующему переступить порог, все будто срывается с цепи. Просто не понимаю».

Нам как семейным терапевтам пришлось проделать долгий путь, прежде чем достичь понимания семьи как целого, как системы. Мы могли бы сразу объяснить Брайсам теорию проведения психотерапии со всей семьей, но в этот тревожный момент такое объяснение не затронуло бы их. Существуют ситуации, когда, по словам Франца Александера, голос разума слишком мягок. Семья хотела испытать нас. Ей нужен был *опыт*, в котором мы



показываем твердость. И наш ответ при всей его неприятности должен был их успокоить. Они знали, они чувствовали, какой сложной и отчаянной была их ситуация и насколько беспорядочной она могла стать. И им необходимо было знать, что, если они отважатся ее вскрыть, мы сможем противостоять стрессу...

В индивидуальной терапии клиент приходит к психотерапевту с почти автоматической почтительностью, чувством зависимости и уступчивости. Здесь действует давно установленный ролевой образец: зависимый ребенок, ищущий руководства у родителя. У семьи нет подобного установившегося образца, на основе которого целая семья подчинялась бы руководству одного человека. А семейная структура сама по себе слишком сильна и важна для ее членов, чтобы доверить себя опыту, который грозит изменением всей системы их отношений. И если психотерапевт хочет с самого начала приобрести «авторитетную» или «родительскую» роль, столь необходимую для того, чтобы психотерапия оказывала большее влияние, чем обычный социальный опыт, то он должен над этим основательно потрудиться.

Семьи приходят к терапевту со своей структурой, своим стилем, своими правилами. Организация семьи и образцы поведения в ней устанавливались в течение многих лет, и это очень значимо и болезненно для всех членов семьи. Они не пошли бы к семейному терапевту, если бы всем были удовлетворены. Но каким бы несовершенным ни был бы их мир, семья полагается на его привычность и предсказуемость. Поэтому, если члены семьи хотят как-то изменить это положение и попытаться реорганизовать себя, то им нужна твердая поддержка извне. Психотерапевтическое испытание семьи должно иметь форму, порядок, своего рода дисциплину, и обеспечить их должен профессионал. Семье нужно знать, способны ли мы это сделать, следовательно, она нас испытывает.

## ГЛАВА 2

# НАЧАЛО

---

На следующее утро Дон вошел в комнату первым. У него была небрежная походка подростка, который старается ничего не принимать всерьез. Длинные прямые светлые волосы заметно выделяли его среди остальных членов семьи. Одет он был как большинство современных подростков: футболка, джинсы и сандалии. Он сразу же пересек комнату, чтобы пожать Карлу руку, и уверенно произнес: «Так значит вы Витакер».

Карл улыбнулся. «*Доктор* Витакер, если не возражаешь».

Дон: «Не возражаю, доктор Витакер». Карла, разумеется, не особенно беспокоила форма обращения, но в этом диалоге они с Доном сразу заняли по отношению друг к другу одновременно дразнящую и вызывающую позицию и сохраняли ее в течение почти всего процесса терапии.

Дон, немного смущенный, обратился ко мне. «А кто вы?»

Я решил не влиять. «Я доктор Нейпир».

Дон протянул руку, иронические нотки внезапно исчезли из его голоса, и он тоже сказал вполне прямо и открыто: «Добрый день». Он выглядел очень интересным человеком, попеременно то серьезным, то скептическим, то дерзким, то нерешительным, он колебался между детством и юностью.

Члены семьи сами выбрали себе места. Клаудия с отцом – в креслах в центре, напротив Карла и меня, а мать с Лаурой – на диване слева. Дон в одиночестве сел на другой диван. Некоторое время мы непринужденно разговаривали, будто пытаюсь убедиться, что можем вести себя легко и открыто. Это ритуальная защита от предстоящего напряжения, а быть может, и обязательное для продуктивной работы вступление. Могли ли мы решиться погрузиться в процесс терапии, если бы не знали, что можем общаться сдержанно и поверхностно, если бы не знали, что всегда при желании можем убежать? Мы обсудили неучтивое поведение персонала на больничной автостоянке. Мы отметили, какая пре-

красная, ясная и прохладная стояла погода. Мы поговорили о странной картине, прислоненной к стене. Это была групповая работа, выполненная в конце семинара, который Карл провел с сотрудниками одного центра психического здоровья. Она была исключительно абстрактной и исключительно экспрессивной, и настолько ужасной, что привлекала внимание. Очевидно, что, если бы ее нарисовал какой-то один человек, он мог быть только сумасшедшим. Затем наступила тишина, обозначающая грань между непринужденным общением и началом работы.

Я обратился к матери. Я улыбался, но содержание моего вопроса явно вело нас к продолжению процесса. «Я вижу, вы нашли его».

Она тоже слегка улыбнулась в ответ. «Да. Он шел домой с урока рисования, видимо, *очень* медленно». Казалось, будто она упрекала Дона за его отсутствие на предыдущей сессии.

Я спросил Дона: «Как ты думаешь, почему в прошлый раз семья выбрала именно тебя на роль отсутствующего?»

Он ответил так, будто вполне понимал «язык», на котором я к нему обращался. «Не знаю... просто тогда был мой день. Может, это для того, чтобы они смогли на меня поорать».

«Мне кажется, ты себя недооцениваешь, – сказал я. – Думаю, у тебя была более важная роль. Ты помогал семье определиться, хочет ли она быть здесь. И теперь, раз уж все решили, что стоит попробовать, мы можем начать работать». Первоначальная бравада Дона уже исчезла, и он выглядел испуганным. Я хотел сказать ему хотя бы пару ободряющих фраз прежде, чем мы погрузимся в работу со всей семьей.

Дэвид несколько раздраженно спросил: «Так, может, мы все-таки начнем?»

Карл быстро отреагировал: «Конечно. Не могли бы именно вы и начать?»

Отец: «Я думаю, что лучше начать моей жене. Мне кажется, что она гораздо лучше знает всю ситуацию».

Карл: «Тем более начинать надо *вам*. Мы, отцы, часто находимся немного в стороне от семьи, поэтому мне хотелось бы услышать, как именно вы видите семью. Возможно, ваш взгляд более целостный». Карл делал нечто очень интересное: он направлял беседу, в конечном счете подталкивая отца, и одновременно хвалил, поощрял его так, что ему было сложно сопротивляться.

Обычно в современной семье отцы действительно являются аутсайдерами, и обращение к семейному терапевту часто оказывается

для них очень дискомфортным. Для такого отца типичны попытки отвлечь от себя внимание. Мы сделали бы ошибку, позволив этому случиться. Хотя он страстно стремился уступить жене, он бы, вероятно, обиделся, если бы мы с этим согласились. Большую часть времени именно мать является психологическим центром семьи. Наше быстрое движение в ее сторону дало бы отцу повод чувствовать себя все более и более отвергнутым, пока он не стал бы настолько же изолированным и отторгнутым в терапии, каким ощущал себя в семье. Именно отец в принципе мог вывести семью из терапии, поэтому, с самого начала включая его в процесс, мы сознательно пытались заручиться его расположением. Женщины более искушенны в мире межличностных отношений, мире чувств, и мы постарались компенсировать этот вид культурной недостаточности мужчин. Кроме того, мы пояснили, что принимаем на себя ответственность за ведение встречи, которая включает в себя регулирование того, кто говорит, когда и кому. В этом состоит дискомфортная, но необходимая особенность борьбы за власть.

Отец колебался. «Ну, хорошо». Пауза, пока он думал. Его плечи ссутулились под такой ношей, брови нахмурились, лицо побледнело от напряжения. «У Клаудии, – он помолчал, подбирая слова, – в течение некоторого времени были проблемы, я имею в виду психологические проблемы. Я не знаю точно, когда это началось и как именно, но за последний год это становилось все хуже и хуже; а сейчас вообще стало невыносимым».

Я ожидал, что он будет говорить о Клаудии, и был рад услышать проблеск чего-то другого. «Вы сказали, что “это” стало невыносимым. Похоже, будто здесь скрывается нечто большее, чем просто Клаудия. Не могли бы вы сказать, что представляет собой “это”?» Отец выглядел несколько смущенным, обнаружив, что находится «под огнем» вопросов двух скоординировано работающих людей. Но поскольку Карл и я сидели рядом, то, чтобы взглянуть на меня, ему понадобилось лишь немного повернуть голову.

Он вздохнул. «Это “это” – постоянный конфликт. Обычно ссоры происходят между Клаудией и ее матерью, и разногласия, кажется, касаются *всего* – комнаты Клаудии, ее домашних заданий, ее друзей, ее свиданий, и того, как она одевается. Клаудия делает прямо противоположное тому, что хочет ее мать».

«А какое вы имеете к этому отношение?» – спросил Карл.

Отец был обеспокоен вопросом. «Не знаю. Часто я ловлю себя на мысли, что Кэролайн слишком жестко ведет себя с дочерью,

и иногда я защищаю Клаудию. И, конечно, это приводит Кэролайн в ярость. А иногда я сержусь на Клаудию, особенно в последнее время, и присоединяюсь к Кэролайн, и это, кажется, совершенно удручающе действует на Клаудию. Иногда я пытаюсь находиться в стороне от всего этого, но так тоже не получается: ситуация уже стала слишком безнадежной».

«В каком смысле безнадежной?» – спросил я.

«Ну, вчера Клаудия пришла домой в полтретьего ночи. И это был первый раз за неделю, когда она ночевала дома. Мы не знаем, где она спит, или с кем, коли на то пошло. А когда она дома, то запирается в своей перевернутой вверх дном комнате и включает радио. Месяц назад она отправилась автостопом по стране со своим парнем». Отец выглядел бледным и напуганным. Он украдкой взглянул на дочь.

Клаудия молча и напряженно сидела рядом с ним, ее глаза были опущены. На ней были выцветшая джинсовая рубашка с короткими рукавами и грязные потертые джинсы. Длинные волосы она убрала назад, скрепив самодельной серебряной заколкой. Ее шею украшала тонкая серебряная цепочка с драгоценным камешком абстрактной формы. Насколько по-разному выглядели мать и дочь: мать была одета так же элегантно, как в прошлый раз, а дочь столь же тщательно придерживалась небрежного стиля своих сверстников. Однако обе носили одинаково необычные серебряные украшения. Меня заинтересовала эта параллель.

Отец продолжал, но теперь его голос звучал сильнее, почти агрессивно. «И если бы это были только ссоры, если бы Клаудия только кричала и убегала, я бы так не волновался. Но иногда Клаудия говорит о своей жизненной философии. Это звучит очень запутанно, но сильно меня беспокоит. Она говорит о пяти уровнях реальности, и более глубокие уровни кажутся совершенно безнадежными, унылыми. Клаудия – поэт и талантливый музыкант, и в последнее время большинство ее стихов – о смерти». Могло показаться, что в его голосе звучит гнев, но в действительности это была боль, попытка «достучаться» до дочери. И, похоже, ему это удалось, пока он говорил, по лицу Клаудии начали течь слезы. Она безмолвно рыдала, и слезы собирались в ямочке на подбородке, в этот момент я понял, что она уже плакала сегодня, ее глаза были припухшими.

Отец готов был продолжать, как будто, раз он уже однажды «раскрылся», должен был довести начатое до конца. «Более того, у Клаудии полно проблем со здоровьем. Таинственные боли

и недомогания, звон в ушах, который, скорее всего, не имеет никакой физической причины». Чем больше о ней рассказывали, тем более подавленной и смущенной становилась девочка. Она перестала плакать и сидела со стеклянным отсутствующим взглядом. Я поймал себя на мысли: а не шизофреничка ли она? Или просто очень подавлена и тревожна? Боли и недомогания могли быть признаком депрессии, а звон в ушах – признаком тревоги. Но «пять уровней реальности» звучали зловеще.

Мы почти сразу сосредоточились на Клаудии, «пациенте», и неизбежно приближались к беседе с ней самой – о ней, ее симптомах, ее взгляде на проблемы семьи.

Всегообщее внимание было сосредоточено на Клаудии, поэтому следующий ход Карла удивил и отца, и всю семью. Но я ожидал его, и сам поступил бы также, если бы Карл не опередил меня. «Мне вполне ясно, что происходит с Клаудией, – сказал он с немного жесткой интонацией, – и мне хотелось бы на некоторое время сменить тему. Не могли бы вы рассказать о семье как о целом? Какой вы ее видите?»

Дело в том, что расспросы о Клаудии оказали на нее то же давление, которое она ощущала на себе дома. Она чувствовала, что ее тщательно рассматривают, обвиняют, ставят в затруднительное положение. И Карл старался дать ей передышку, не принимая ее статус «пациента», временно отвлекаясь от нее. Он вернется к ней позже.

Отец был сбит с толку этим вопросом. «Что вы имеете в виду?»

Карл, быстро: «Какая она, ваша семья? Тихая или шумная? Сердитая или любящая? В ней есть жесткая структура или все роли спутаны? Как она устроена? Какие в ней команды, коалиции? Каковы разнообразные роли?»

Отец все еще выглядел смущенным. «На какой из этих вопросов вы предлагаете мне попытаться ответить?»

Голос Карла стал спокойнее: «На какой захотите. Мне просто хочется понять, как вы видите всю команду».

Отец очень старательно продумывал ответ. «Я полагаю, что обычно мы вполне тихая и довольно традиционная семья. Я адвокат, и много работаю, и, возможно, ожидаю, что дома все будет идти гладко. И обычно все действительно шло очень гладко». Он говорил задумчиво, почти про себя, размышляя о семье. «Мы с женой хорошо ладим друг с другом, сходимся в большинстве вопросов, пожалуй, за исключением Клаудии». Он остановился, совершенно не зная, что еще можно сказать. Было очевидно,



*Дон наблюдает такую картину: сестра Клаудия постоянно сбегает куда-то из дома, отец уединяется с работой где-нибудь в дальнем углу, с матерью у Дона все хорошо – у нее к нему нет никаких претензий, а Лаура, как всегда, мило крутится под ногами. Нормальная семья.*

что он – как и все остальные – пришел поговорить о Клаудии, и ему казалось странным думать совершенно о другом, о семье как целом. К этому он не был готов.

Дон тербил ремешок сандалии. Я обратился к нему. «Ты можешь помочь ему? Как ты видишь семью?»

Он поднял глаза. «Нормальная семья. Я думаю, средней паршивости».

«Что ты подразумеваешь под паршивостью?» – спросил я. Значительную часть нашей работы мы побуждаем людей говорить. Дон пожаловался на ссоры. Все будто движется по замкнутому кругу. Есть ли у него предположения, кто все это начал, или он думает, что у каждого была какая-то своя роль? Его цинизм оказался очень полезен; он согласился, что каждый играл свою роль. Мы попросили его постараться описать разные элементы в этом семейном танце.

Дон вроде бы понимал, о чем мы спрашиваем. «Ну, Клаудия делала что-нибудь этакое, например, устраивала в комнате какой-то особенный беспорядок, или оставляла книги в школе, или слишком поздно приходила домой – это еще до того, как все стало так ужасно – и тогда мама орала на нее. И Клаудия шла дуться в свою комнату. Потом возвращался домой папа, и Клаудия сидела в своей комнате, а папа пытался пойти и узнать, что с ней не так. Тогда мама говорила мне что-то вроде того, что папа встает на сторону Клаудии, или же вела себя очень тихо. Папа спускался вниз, а потом, примерно через полчаса, спускалась заплаканная Клаудия; и некоторое время никто ни с кем не разговаривал. Замечательный получался ужин». Одиннадцатилетний ребенок, который действительно знал, что происходило в семье.

Мы спросили о том, что изменилось за последние несколько месяцев. Это тоже было ему известно. «Теперь Клаудия не околачивается дома. Когда она выходит из себя, то может крикнуть маме пару слов, и убегает. Она выходит за дверь, хлопает ею, и может два дня не возвращаться. Почти каждый раз, когда это случается, папа бьет дома. Не проходит и десяти минут после побега Клаудии, как папа с мамой начинают ссориться. Ну, может быть, это не совсем ссора, а что-то вроде спора среднего накала. Мама хочет звонить в полицию или что-то вроде того, а папа говорит: пусть уходит, она ведь все равно вернется». Мы спросили Дона, какова обычно *его* роль в этой ситуации. Он ответил, что в таких случаях делать особенно нечего, ну разве что – подразнить младшую сестренку. «Бывает, что когда она начинает плакать, они перестают ругаться».



Мы с Карлом переглянулись, слегка улыбнувшись столь знакомой модели поведения. Затем Карл сказал: «Похоже, роль Клаудии – сделать так, чтобы мама с папой начали ругаться, а ваша с Лаурой – помочь им остановиться». Дон наклонил голову и ухмыльнулся, как будто думал, что это не такая уж плохая идея.

Мы спросили Дона, была ли Клаудия единственной причиной, из-за которой ругались его родители, и он ответил утвердительно. Давно ли начались эти ссоры? Шесть месяцев назад. До этого никаких ссор не было? Нет, никаких. А какие ссоры он видит теперь? Насколько шумными они становятся? Дон: «Не слишком шумными. Как я сказал, со средним накалом. Мама громко ворчит, папа просто ворчит».

Затем мы спросили его, было ли что-то еще, кроме Клаудии, из-за чего родители злились бы друг на друга, но не ругались. Дону этот вопрос показался интересным, и с минуту он думал. Наконец он ответил: «Да, пожалуй. Маме не очень нравится, что папа так много работает. Он *всегда* работает. А когда он приходит домой, то идет в свой кабинет, закрывается там и снова работает. Ему уж точно нравится работать. Но ему мама не жалуется. Она рассказывает об этом мне».

Внезапно я увидел параллель. «Так вот почему мама так злится, когда Клаудия прячется в своей комнате – она ведет себя как папа». «Хм», – несколько осторожно сказал Дон, и было видно, что оба родителя и Клаудия меня слышали. Я посмотрел на родителей: они выглядели испуганными, пытались отстраниться, будто только что наткнулись на змею и не знали, ядовита ли она. Этой змеей были мы с Карлом, когда расспрашивали их сына об их взаимоотношениях. Это действительно не могло не приводить в замешательство. Желание Дона говорить, вероятно, было одной из неосознанных причин, по которым они не хотели приводить его на первую сессию. Он оказался достаточно взрослым, достаточно наблюдательным и независимым от семейных конфликтов, чтобы внести исключительный вклад в наше исследование семьи.

«А существует ли что-то, – спросил Карл, – на что твой папа злится, но при этом *не фугается* с мамой?»

Дон снова немного подумал, а потом вспомнил. «На ее маму». Пауза. «Понимаете, мамина мама – довольно старая женщина, но ей очень сложно угодить, и еще она очень любопытная. Она часто звонит маме, и маме нередко приходится ездить ее проведывать. Папу бесит, что бабушка может указывать маме, что надо

делать; и еще его бесит, что много денег вылетает за телефон и за билеты на самолет».

— А откуда ты это узнал? — спросил Карл.

— Я слышал, как папа разговаривал об этом с Клаудией.

Карл: «Так значит, папа жалуется Клаудии, а мама — тебе. Значит, такие команды в вашей семье? Клаудия — в папиной команде, а ты — в маминой?»

Дон: «Вполне вероятно. Но я действительно пытаюсь не быть ни в чьей команде. Не хочу во все это впутываться». Упоминание о командах, похоже, взволновало его, он по-своему ощущал глубокое разделение внутри семьи.

«Я знаю», — сказал Карл с любопытной, одновременно сочувствующей и дразнящей интонацией. Он все понимал, но не был пленником своей эмпатии. В этот момент он держал дистанцию, и его отдаление, подобно вызываемым время от времени неприятным ощущениям, было необходимым. Не имея возможности отстраняться и менять аспект рассмотрения, мы могли бы до сих пор «дышать Клаудии в спину», пытаюсь узнать, что же с ней не так. Вместо этого мы исследовали семью, старались выявить структуру, общую атмосферу, модели поведения, более глубокие и значимые, чем проблемы Клаудии, какими бы серьезными они ни были. Это было исследовательское вмешательство, и семье, особенно родителям, от него было вовсе не весело.

Но Клаудия воспринимала это совершенно иначе. Как только мы отвлеклись от ее проблем, ее поведение изменилось: она стала более живой, более любопытной и более умиротворенной. Она постепенно успокаивалась и вслушивалась в каждое слово.

Лаура снова уселась в кресло-качалку. Карл молча протянул ей блокнот и карандаш и, рисуя, она слегка покачивалась. Казалось, она совершенно не обращала внимания на дискуссию.

Следующий вопрос был вполне очевиден. Когда Карл повернулся к Лауре, его голос заметно потеплел: «Ну, а ты в чьей команде?»

Лаура явно ждала этого. Она ответила с гримасой маленькой девочки: «Ни в какой!»

Карл все еще улыбался: «Так в чем же дело? Разве ты не можешь взять кого-нибудь в свою команду? Как же ты сможешь управиться со своим братом, если тебе никто не будет помогать? Он ведь больше, чем ты».

«Мама мне поможет, — сказала Лаура. — И еще иногда — папочка».

Карл, явно заигрывая: «Это нечестно! В твоей команде и мама, и папа! Понятно, почему твой брат расстраивается. — Затем он продолжил уже более серьезно. — Скажи, как ты видишь семью? Что ты думаешь о разногласиях между мамой, папой и Клаудией?»

Лицо Лауры омрачилось, в ее голосе прозвучало понимание. «Они беспокоят меня».

Теплым голосом, почти так же мягко, как Лаура, Карл спросил. «За кого ты больше всего беспокоишься?»

Лаура немного подумала, затем ответила: «За Клаудию».

Карл, обеспокоено: «Чего именно ты боишься?»

Лаура, еще тише: «Что она уйдет и не вернется».

Карл: «И что будет потом?»

Лаура, потихоньку начиная плакать, голосом, напряженным от интенсивности чувства: «Мама с папой так разозлятся друг на друга, что разведутся».

Я слышал, как она сказала об «уходе» Клаудии, и задумался, не связано ли это с еще одним воображаемым событием. Я спросил Лауру, и в моем голосе также прозвучало явное беспокойство: «Ты боишься, что Клаудия убьет себя?» И тут Лаура залилась слезами. От забавной капризности она быстро перешла к тихой серьезности, а от нее — к открытому горю. Я был поражен. Я не предполагал, что у такой счастливой с виду девочки могут быть столь глубокие и болезненные фантазии. Развод, самоубийство — что еще ее тревожило?

Наконец она успокоилась и сказала, снова тихо: «Да, из-за этого я тоже переживаю. Я слышала, как мама с папой об этом говорили, и много думаю об этом».

Карл успокоил ее: «Я думаю, именно поэтому мы здесь собрались — чтобы ей не надо было убивать себя, ради изменения семьи».

Лаура вроде бы приняла то, что сказал Карл, и с некоторым облегчением начала поудобнее устраиваться в кресле-качалке, все еще всхлипывая. Атмосфера в комнате изменилась: стало больше доброты, меньше подозрительности и напряжения. Мы все испытывали нежность к Лауре. Некоторые психотерапевты могут сказать, что ребенок ее возраста и положения в семье вполне мог бы остаться дома. В конце концов, не она была «проблемой», а услышанное на сессиях могло ее ранить. И все же, всего за несколько минут, она изменила всю эмоциональную атмосферу встречи, действительно помогла нам всем почувствовать себя теплее. Было что-то в интонации, с которой Карл говорил с Лаурой,

что позволило ей плакать, и в семье это не осталось незамеченным. Здесь был нежный и вместе с тем твердый «родитель». Для Лауры тоже было важно, что она смогла поделиться своими болезненными фантазиями и поплакать о них. Скорее всего, она еще никому о них не рассказывала.

Какое-то время мы все молчали, и в тишине я подумал о таком семейном качестве, как скрытность. Эта семья не особо отличалась от сотен виденных мной других семей. Они очень старались сохранить свои секреты, но было совершенно очевидно, что каждый знал обо всем. Даже Лаура знала о Клаудиных стихах про самоубийство. Единственное, что им удалось спрятать и поэтому не разделить друг с другом, была их боль. В своей разобщенности они все были очень одиноки.

Наступившая тишина была своеобразным водоразделом всей сессии. Мы перешли от исследования к попытке определить проблему таким образом, чтобы семья увидела ее с неожиданной для себя точки зрения. Теперь мы были готовы к работе с матерью. Так как она была центральной фигурой в семье и, скорее всего, была переполнена множеством чувств по поводу всего происходящего, мы откладывали ее комментарии. Теперь настал ее черед.

Кэролайн Брайс была раздражена. Она сидела на краю дивана, положив ногу на ногу и пытаясь казаться спокойной. Тем не менее, было видно, что она испытывает физический и эмоциональный дискомфорт. В то время как отец казался угнетенным какой-то невидимой ношей, мать выглядела так, будто на нее давят со всех сторон, и в ее темных глазах можно было прочесть, что она чувствует себя затравленной и обиженной.

Карл начал: «Не могли бы вы рассказать о своем видении семьи?»

Она немного прикусила губу и повернулась к Карлу. «Сейчас мне очень сложно говорить о семье, я так расстроена по поводу Клаудии и так сержусь на нее».

— Я бы очень хотел, чтобы вы попробовали, — сказал Карл.

Мать вздохнула: долгий глубокий вздох говорил о ее растерянности.

Карл: «Вы могли бы начать с этого своего вздоха. Скажите, что его вызвало».

Кэролайн: «О, я просто подумала о семье, и вдруг почувствовала себя очень подавленной. И это такая неразбериха. Все так сложно, что я даже не знаю, с чего начать».

Карл: «Что для вас в этой ситуации самое плохое?»

— Борьба с Клаудией.

— Что еще? — спросил я. Она перевела взгляд на меня.

— Проблемы с моим мужем, Дэвидом. Я знала, что они обнаружатся, — это просто должно было случиться».

Я удивился, что она так легко говорила на эту тему, и последовал ее примеру. «Что не так с вашими супружескими отношениями?»

В ее глазах едва заметно проступили слезы. «О, ничего, — сказала она. — Просто иногда я сомневаюсь, что они вообще когда-то существовали. До прошлого года я думала, что все в порядке — он работал, я занималась детьми и хозяйством, и казалось, что все идет очень гладко. — Затем она понизила голос и задумчиво произнесла: — Может быть, слишком гладко».

— А потом? — спросил я.

Она подняла глаза и начала говорить уже обычным голосом. «Потом все распалось. Эти проблемы с Клаудией просто разрушили все, что у нас было. Теперь мы все время из-за этого ссоримся, обвиняем друг друга. Мы не знаем, что делать».

Карлу что-то показалось любопытным.

— Как насчет того, что было раньше: до того, как все взорвалось? Тогда вы не видели особых проблем в ваших отношениях с Дэвидом?

— Не видела, — сказала она.

Карл: «Ну а как сейчас, когда вы на все это оглядываетесь? Сейчас замечаете что-нибудь? Как насчет тех вещей, о которых говорил Дон?»

— Вы имеете в виду его поглощенность работой и мои проблемы с матерью?

— Верно, — сказал Карл. Он улыбнулся. — Потому что, если говорить терапевтическим языком, похоже на то, что у него был «роман» с работой, а вы «флиртовали» со своей матерью.

Кэролайн нахмурила брови, смутившись и пытаясь понять, к чему клонит Карл.

— Наверное, я действительно негодовала по поводу его работы. Я и сейчас возмущаюсь. А он все время сердился на мою мать.

Я понял, к чему клонил Карл, и это было важно. Одна из положительных сторон нашей интенсивной совместной работы — то, что мы так хорошо друг друга знаем. Мы можем работать согласованно. Я снова включился в разговор. «Понимаете ли вы, насколько вы с мужем были разъединены до начала проблем

с Клаудией?» Она сказала, что понимает это, кажется, она это замечала. Она, несомненно, чувствовала себя несчастной из-за того, как много ей приходилось оставаться одной с детьми. Я поинтересовался, когда начался их «эмоциональный развод». Было ли это с самого начала? Нет, она так не думает. Они были очень близки и очень счастливы в первые годы после свадьбы. Когда все изменилось? Когда появились дети, предположила она, и когда его работа стала такой тяжелой. И давно это произошло? Она думает, что примерно на восьмом году совместной жизни. Полагала ли она, что они отдалились друг от друга только из-за работы и детей? Да, именно так.

Я не был удовлетворен, хотя и поразился тому, как легко она продолжала говорить о своем браке. Этого бы ни за что не произошло, если бы мы начали разговор с нее. Она бы настаивала на том, что причина – в ее ссорах с Клаудией. В своем следующем вопросе я сделал предположение. «Как насчет зависимости между вами и мужем в первые годы? Замечали ли вы это?»

Она, казалось, удивилась, что мне об этом известно. «Да, я полагаю, что мы были очень зависимы друг от друга. Каким-то странным образом мы до сих пор очень зависимы».

«Я согласен, – сказал я, не поясняя. – Возможно, именно это заставило вас стать такими разъединенными. Заставило его слишком увлечься работой, а вас – заботой о детях и общением с матерью. Зависимость друг от друга пугала вас. Вы могли почувствовать, что она собирается поглотить вас обоих». Я произнес это с особенной интонацией, как будто обращался не прямо к ней, а к той чувствительной и неуловимой ее части, которая могла бы меня услышать, – где-то за обычным рациональным уровнем понимания. И она действительно услышала, хотя это явно не доставило ей удовольствия. Я увидел, как она поморщилась от моих слов. Подобное вторжение в чью-то жизнь выглядит очень угрожающе. То, что мы были относительно мягки и одновременно сильны, делало нас в ее глазах вдвойне опасными. Нашему вмешательству сложно было сопротивляться.

Кэролайн могла подумать, будто у меня есть какие-то особые способности, позволившие мне догадаться, что в начале их брака они с Дэвидом были очень зависимы друг от друга. На самом деле это не так: достаточно поработать с сотней семей, чтобы понять предсказуемость этой дилеммы. Большинство из нас – включая психотерапевтов – женятся на великой американской мечте о счастливом браке. Супружество представляется нам счастливым

состоянием, в котором мы получаем помощь, заботу, любовь, понимание и даже хорошие советы, не полученные в своих семьях. Едва вступив в брак, мы обретаем уверенность, что супружество поможет нам лучше относиться к себе и сделает нашу жизнь более легкой и безопасной. И (внимание!) обычно так и происходит – на некоторое время. Мы образуем плотное зависимое целое и помогаем друг другу различными способами: советом, симпатией, заботой, обучением. У нас оказывается много всего, что мы можем дать друг другу.

Но рано или поздно этот психотерапевтический проект с его поначалу восхитительной «материнской» заботой проваливается. Он не срабатывает по множеству различных причин, большинство из которых мы еще будем обсуждать. Но главным образом потому, что и муж, и жена начинают бояться потерять в этой зависимости свою индивидуальную идентичность так же, как они потеряли ее в семьях, в которых выросли. Брак начинает казаться ловушкой, воспроизведением старой родительской семьи. И супруги начинают все меньше и меньше друг другу доверять. Это недоверие вполне оправдано. Как можно, не опасаясь, положиться на человека, с которым ты борешься за доминирование в отношениях?

Если супруги смогут отдалиться друг от друга и некоторое время выдерживать одиночество, то проблема может быть решена. Они смогут преодолеть излишнюю зависимость, и брак не будет казаться им таким угрожающим. Но это случается редко. Напротив, обычно супруги находят замещение своей зависимости.

Кэролайн слегка кивнула, не сводя глаз со сложных цветочных сплетений восточного ковра. Затем она озадаченно взглянула на меня: «Ну и что произошло?»

Я усмехнулся от многозначности ее вопроса и от ее наивного предположения, что я каким-то образом «все понял». И если я не мог ответить на этот вопрос, то сумел хотя бы как-то выразить свое отношение к нему. «Я действительно не знаю, что произошло, но у меня есть одна догадка. Мне кажется, вы оба испугались вашей близости, отстранились друг от друга и нашли замещающую близость. Он слишком увлекся миром работы. Вы слишком погрузились в заботу о детях и, возможно, снова вовлеклись в общение с матерью. Но зависимость и все прочие проблемы не исчезли. Они просто затаились в ожидании своего часа».

Я начинал говорить излишне отвлеченно, что мне очень в себе не нравится. Одна из моих слабостей как терапевта – тяга

к интеллектуализированию, и я опять поймал себя на этом. Еще будет достаточно времени, чтобы объяснить динамику жизни в браке. Возникла пауза, пока Кэролайн размышляла над сказанным или ждала следующего вопроса. Карл почувствовал, что пора двигаться дальше. Он повернулся к Клаудии. «Ты, похоже, заскучала, – сказал он. – Можешь ответить, как ты с этим связана? Как ты видишь семью и свою роль в ней?»

Клаудия побледнела. Пока к ней не обращались, она чувствовала себя комфортно. Ее глаза испуганно расширились; затем она чуть успокоилась и начала тихо говорить, явно пытаясь сдерживать свои чувства. «Я не думаю, что для меня есть место в этой семье. По крайней мере, я не могу его найти». Я спросил, что она имела в виду, и она продолжила. «Ну, мне кажется, что я никому не могу угодить, по крайней мере, родителям и особенно матери». В ее голосе появился оттенок злости, и она быстро взглянула на Кэролайн. Мать чуть изменила позу, слегка повернувшись к дочери и к ссоре, близость которой она ощущала. Казалось, будто они ждали этого момента – того слова, которое разрешит им начать ругаться.

Но ни Карл, ни я не были в этом заинтересованы. Не то чтобы мы были против ссор – вовсе нет – просто не очень продуктивно для семьи на первой же терапевтической сессии начинать свое обычное выяснение отношений. После этого они покидают встречу с чувством «И что нового?». Мы хотели отложить ссору, чтобы дальше продвинуться в анализе их проблем. Семья, возможно, вынесет для себя хотя бы *одну* новую мысль, а также впечатление о том, кто мы такие и к чему мы ведем.

Карл: «Можешь ли ты все же поговорить на другую тему, за которую так сложно ухватиться – о целой семье? Как ты ее видишь?»

Клаудия запнулась, настолько же озадаченная этим вопросом, как и все до нее. «Я не знаю, что вы имеете в виду. Что вы хотите знать?» Казалось, она была раздражена из-за того, что ей не дают атаковать мать.

Карл явно что-то услышал в ее первом ответе. «Ты сказала что-то вроде того, что тебе нет места в семье. Ты буквально это имела в виду? В доме нет ни одного уголка, который бы ты ощущала своим? Даже свою комнату?»

Клаудия сердито взглянула на мать. «Особенно мою комнату. – Это прозвучало очень горько. – Моя комната принадлежит моей матери. В ней нет ничего моего. Она *постоянно* пилит меня по по-



воду моей комнаты и того, как я за ней слежу. — Клаудия добавила: — И она все время шпионит за мной».

На этот раз мать не могла сдержаться. Она подалась в сторону Клаудии. Мать и дочь пристально смотрели друг на друга; казалось, действует странный магнит злости, притягивающий их. «Клаудия, это неправда. Я сетую по поводу твоей комнаты, только когда она приходит в абсолютный, *невыносимый* беспорядок. И я *возмущена* твоим замечанием, что я шпионю. Я этого не делала. Я только время от времени убиралась в твоей комнате, когда уже больше не могла мириться с беспорядком».

Клаудия начала краснеть от злости: «И во время уборки ты просто не могла не прочесть письма Джона ко мне!»

Мать защищалась: «Но я беспокоилась о тебе. Ты никогда мне ничего не говоришь о своей жизни, и как мать я имею право беспокоиться!»

Клаудия: «Но не совать нос в чужие дела!»

Мать: «Называй это как хочешь. Я называю это беспокойством».

Чтобы привлечь их внимание, я сделал движение рукой в сторону матери, как бы пытаясь схватить ее за запястье. «Мама, могу я вас остановить? Мы очень скоро к вам вернемся. Сейчас нам нужно узнать, как Клаудия видит отношения в семье».

Кэролайн все еще сердилась на дочь, но начинала переносить эту злость на меня. «Но она все неправильно истолковывает».

Я: «Я знаю. Каждый из вас прекрасно знает, как рассердить другого и как ввязаться в драку. Но мы стараемся понять, что же все-таки происходит, и не сможем этого сделать, если вы так упорно будете стараться поссориться».

Мать снова устроилась на диване. Она выглядела немного подавленной. «Ну, хорошо».

Пока я останавливал ссору, Карл явно обдумывал ситуацию в целом. Затем он прервал свои размышления и улыбнулся Клаудии: «Возможно, это пример того, о чем ты говорила».

На лице Клаудии вновь возникло озадаченное выражение. Карл часто так делает, — сначала говорит что-нибудь загадочное, чтобы привлечь внимание, а потом поясняет. Он задумчиво продолжал: «Ну, мы просили тебя поговорить о себе, высказать *твой* взгляд на семью. То есть мы как бы уделили тебе на этой сессии некоторое время и пространство. А ты, похоже, пыталась передать его матери и вашему выяснению отношений».

Клаудия: «Я не понимаю. Вы имеете в виду, что я отказалась от своей возможности высказаться?»

Карл: «Конечно. Все, что я слышал, было про ссору. После первых нескольких фраз я совсем не мог услышать *тебя*».

Клаудия не могла смириться с тем, что говорил Карл. «Что вы подразумеваете под тем, что не могли услышать *меня*?»

Карл: «Тебя отдельно, как независимого человека. Ты казалась полностью ушедшей в борьбу».

И снова, будто глядя внутрь себя, Клаудия стала обдумывать эту странную мысль.

Карл: «Ты именно так себя чувствовала? Пойманной?»

Клаудия, очень тихо: «Да, наверное».

Меня тоже заинтересовала мысль Карла, и я включился в разговор, обращаясь к нему. «Знаете, мне кажется, мать была так же захвачена этой борьбой, как и Клаудия».

Карл кивнул, продолжая общаться с Клаудией. «Что ты на это скажешь? Ты думаешь, что мать так же испугана ссорой, как и ты?»

Клаудия: «Испугана?»

Карл: «Необходимостью бороться с тобой, полагая, что у нее нет другого выхода. Или ты думаешь, что она идет на все эти мучения, потому что ей так хочется?»

Клаудия: «Я думаю, что ей хочется. Она меня все время провоцирует».

Я: «А тебе не кажется, что ты ее провоцируешь? У тебя нет представления о совершаемых *тобой* поступках, которые выводят ее из себя, о своей роли в семейном танце?» Клаудия воспринимала это совсем по-другому. Она видела себя, и я полагаю, действительно чувствовала себя жертвой, беззащитным существом, не имеющим, в отличие от матери, возможности выбора. Она сказала, что мать сознательно решила преследовать ее.

Работая синхронно, мы с Карлом исследовали взгляд Клаудии на семью. Мы видели, что и мать, и дочь совершенно беспомощны перед своим конфликтом. Они с нетерпением ждали возможности наброситься друг на друга и одновременно ненавидели процесс выяснения отношений. Каждая из них была сосредоточена на другой как на источнике трудностей, и каждой было сложно взглянуть на собственные чувства и действия. Мы обратили особое внимание на слова Клаудии о нехватке личного пространства в семье, увидели пример тому в ссоре, которая порой «подчиняет ее себе», и использовали эту ссору как метафору для определения проблем семьи. Нашей целью было уйти от упрощенного представления, будто проблема только в Клаудии. По крайней мере, семья должна заканчивать сессию с пони-

манием, что все обстоит несколько сложнее. Мы старались показать им, что настоящая проблема является общесемейной и что она заключается в их неспособности избежать повторения сложной и исключительно болезненной модели поведения или, как мы это называли, «семейного танца». Упоминание о «танце» заставило их вздрогнуть. Вероятно, все чувствовали, что в таком «танце» на них надеты стальные башмаки и что, «танцуя», они постоянно наступают друг другу на ноги.

Мы спросили Клаудию, чем, по ее мнению, вызвано выяснение отношений. Может, чем-то более значимым, чем необузданная комната. И от этого вопроса она совершенно смутилась. Ей никогда не приходило в голову, что за этим могло стоять что-то еще, кроме злой воли матери. Клаудия действительно старалась ответить на наши вопросы, но какими бы мягкими мы ни пытались быть, она, видимо, все равно чувствовала, что ее в чем-то обвиняют — так же, как это было дома. Пока она говорила, она все время ерзала в кресле, нервно поглядывая на отца с матерью. Она сидела между ними, и ей было непросто отследить реакцию обоих на ее высказывания. У меня было чувство, что ее слова обращены не к нам, а к родителям. У меня часто возникает такое ощущение на начальных стадиях семейной терапии: хоть семья и хочет поговорить с кем-то извне, а не «вариться в собственном соку», у них ничего не получается, они слишком вовлечены в войну друг с другом. Каждое слово неумовимо направлено на кого-то в семье. Не всегда можно определить, к кому именно на самом деле обращаются, но через некоторое время чувствуешь, что тебя используют, ведь все сказанное «отскакивает» от тебя к кому-то еще.

Такое ощущение у меня возникло, когда я спросил Клаудию о негодовании ее матери: «Как ты думаешь, что скрывается за этим?» Я посмотрел на ее лицо, ставшее угрюмым и сердитым при мыслях о матери, и понял, что, несмотря на нашу тактичность, ход встречи еле удается держать под контролем. Ссора матери с дочерью нависала над нами как грозовая туча.

Клаудия казалась раздраженной.

— Не знаю. Но хотелось бы знать.

— Каковы твои предположения? — спросил я.

Клаудия, как ни старалась, просто не могла говорить на эту тему. Ей оставалось лишь идти на абордаж. Когда она повернулась к матери, в ее голосе слышалась ярость. «Я думаю, она ревнует! Боится, что я что-нибудь сделаю, кого-нибудь встречу, немного поразвлежусь. Потому что *она* уж точно *ничего* не делает, только

достаёт меня, достаёт, достаёт!» Она выпалила все это на одном дыхании, и ее слова подействовали на мать, как пощечина.

Кэролайн залилась краской и прямо взглянула на Клаудию. «Нет! Это *не* так! Но ты хочешь знать, в чем дело? Хочешь знать? Все дело в твоём *пренебрежении*. Что бы ты ни делала, как бы ты на меня ни смотрела, все – *пренебрежительно!* Ты ведешь себя так, будто не я мать, обязанная контролировать, а *ты!* И знаешь, я устала от этого. *Устала* от этого, слышишь!»

Дочь заорала в ответ: «А я устала *от тебя!* Ты думаешь, только тебя это достало? И меня *тоже* достало!» Они обе находились на краешках сидений, устремлялись друг к другу и вместе с тем выглядели испуганно.

Отец долгое время молчал, но в тот момент, когда мы с Карлом стали пытаться успокоить двух женщин, он заговорил. «Клаудия, послушай, я не могу терпеть, когда ты так говоришь со своей матерью. Ты знаешь, что пренебрегаешь ею, и она имеет полное право возмущаться». Это было слабое заявление, и оно выглядело бледно по сравнению с яростью двух женщин. Но оно произвело на Клаудию неожиданный эффект. Изливая на мать свою злость, она повернулась к ней, поэтому реплика отца прозвучала у нее из-за спины. Она попыталась повернуться к отцу, но как раз в этот момент мать что-то еще сердито сказала ей. Некоторое время Клаудия колебалась между двумя родителями, не зная, к кому обернуться.

Затем внутри нее что-то произошло: ее терпение лопнуло. Она внезапно побледнела и встала. Быстро направившись к двери, в настоящей панике она произнесла: «Я не могу это выдерживать. Мне надо выбраться отсюда». Выйдя, она хлопнула дверью.

Семья была ошеломлена, а мы с Карлом – удивлены и расстроены. Но мы много раз сталкивались с подобными ситуациями и примерно знали, что делать. «Сражение за структуру» было бы проиграно, если бы встреча продолжилась без Клаудии, и наша сессия, несомненно, показалась бы семье слабой и хаотичной, если бы мы закончили ее в этот момент. Мы мягко попросили присутствующих привести Клаудию обратно, чтобы можно было продолжить. Отец осознал, что он – единственный, кто может это сделать, пожал плечами и вышел. Все оставшиеся, еще немного шокированные, сидели и ждали. Вскоре Дэвид вернулся, Клаудия шла за ним с заплаканными покрасневшими глазами. Она немного театрально опустилась в кресло, избегая взгляда матери.

Все выглядели подавлено. Клаудия была слабой, измотанной и еще немного всхлипывала. Отец расстроено и напряженно сидел



*Клаудия видит семью так: мама всегда придирается, папа обычно защищает, но иногда и предает, переходя на сторону мамы. Брат в ее дела не вмешивается – он вообще-то нормальный парень. Лаура – еще малявка, и ничего в этой жизни не понимает.*

на краю кресла, а мать откинулась на спинку дивана – смущенная и все еще сердитая. Дон и Лаура угрюмо молчали. После того, как Клаудия с отцом сели, наступила гнетущая тишина.

Ее прервал Карл. Говоря, он смотрел на Клаудию и слегка улыбался. «Могу я кое-что предположить?»

Клаудия смогла лишь чуть улыбнуться и кивнуть в ответ.

Карл повернулся к отцу, явно не желая больше давить на Клаудию. «Когда ей приходилось бороться только с мамой, все было нормально; но когда включились вы, это уже стало слишком. Она оказалась «пойманной» между вами и Кэролайн, между таким перекрестным огнем. Вы это заметили?»

Отец казался смущенным. «Тогда — нет, но теперь, кажется, замечаю».

Теперь вступил я. «У меня предложение. Клаудия, почему бы тебе не поменяться местами с матерью?» Мать и дочь удивленно взглянули друг на друга, а затем сделали, как я просил. Теперь родители сидели рядом, в креслах напротив нас. Дети были на диванах. Как только все уселись, кто-то — кажется, Клаудия — вздохнул. Не поясняя, я добавил: «Мне так тоже больше нравится».

Это была не обычная перемена мест, но и то, как семья расселась первоначально, тоже не было обычным. Выбором своих мест они бессознательно изобразили структуру своей семьи, и, внося изменения, я делал символический сдвиг в семейной структуре. И Карл, и я поняли, что часть проблем Клаудии заключается в том, что она завязла в проблемах ее родителей, и мы с разных сторон пытались помочь семье преодолеть эту модель. Я просил их переместиться физически, а Карл начинал оформлять их потребность в перемещении вербально. Я не пояснил свою попытку сплотить родителей, так как хотел, чтобы она осталась не выраженной, чем-то вроде предсознательного предложения.

Карл вновь обратился к отцу. «Вы не могли бы снова попробовать? Мы действительно еще не предоставили вам достаточно возможностей, чтобы рассказать о своей точке зрения. Как вы видите эту ситуацию, этот конфликт?»

Отцу этот процесс совсем не нравился. «Как я уже сказал, я чувствовал, что разрываюсь между двумя сторонами. Долгое время мне казалось, что Клаудия больше страдает в этих схватках, и я защищал ее. Я пытался убедить Кэролайн не так давить на дочь, и иногда разрешал Клаудии делать то, что мама ей запрещала. И, я думаю, это создало много конфликтов».

Мать, очень тихо и сердито: «Несомненно, создало».

Отец продолжил: «Но потом я старался, я действительно старался поддержать Кэролайн!»

Я вспомнил, как робко он ругал Клаудию перед тем, как та выбежала из комнаты, и повернулся к нему: «По-моему, я слышал, как вы “старались”, когда обращались к Клаудии непосредственно перед тем, как она убежала. Вы выглядели сомневающимся, будто пытались ругать ее, хотя вам этого совсем не хотелось».

Отец казался огорченным. «Наверное, все так, как вы говорите. Я понимаю мою жену, но и Клаудию мне тоже жалко».

Я посмотрел на Клаудию. Она снова слушала, обдумывая сказанное, и выглядела гораздо спокойнее. Я не хотел заставлять ее что-нибудь говорить, поэтому просто высказал вслух свою мысль. «Может, поэтому ты так запаниковала. До сих пор ты была «зажата» между мамой и папой, но папа вроде бы предал тебя, перешел на мамину сторону».

Карл, отцу: «Что вы об этом думаете? Полагаете, Клаудия чувствует, что вы ее предали? Что она потеряла союзника?»

Отец: «Это возможно».

Карл Клаудии: «А ты что об этом думаешь? Ты действительно потеряла союзника?»

Клаудия выглядела грустной и опустошенной. Она кивнула. «Да, я думала, что могу положиться на папу».

Мы с Карлом практически одновременно посмотрели на часы и поняли, что наше время почти истекло. Первые сессии – такие трудные. Мы старались руководить процессом или хотя бы не дать ему выйти из-под контроля. Мы старались узнать о том, что происходит в семье, сообщить семье некоторые наши мысли, то есть, фактически, вторгнуться в семью с нашей «реинтерпретацией» их проблем, – и все это в течение часа. Как обычно, у нас было слишком мало времени.

Карл непринужденно отложил давно погасшую трубку: «Эй, нам надо работать, у нас почти не осталось времени. Посмотрим, сможем ли мы резюмировать». Семья молча ждала. Затем Карл повернулся ко мне. «Хотите вы, или лучше мне это сделать?»

«Начинайте вы, – сказал я. – А я завершу ваше резюме».

Карл улыбнулся в ответ: «Молодому поколению всегда достается последнее слово».

Затем он сделал паузу, взял трубку, набил ее свежим табаком и закурил. Дым стал виться вверх и медленно поплыл из комнаты как тростинка по течению. Хотя Карл вполне мог желать поскорее закончить сессию, он этого не показывал. Я думаю, что подоб-

ного рода ритуал действительно важен. Я убежден, что психотерапевты – это, по сути, люди, использующие искусство внушения, просто делают они это очень тонко и деликатно. Когда Карл закуривал трубку, то сознательно не занимался гипнозом, но ритмичность, с которой он это делал, помогла привлечь всеобщее внимание, успокоить и сфокусировать нас на том, что он собирался сказать. Когда он, наконец, заговорил, семья сидела в церковной тишине.

«Ну, все это напоминает стандартный семейный треугольник, причем достаточно крепкий. — Пауза, пока он еще раз затягивался. — Похоже, что семья уже долгое время имеет дело с очень серьезной проблемой, и я имею в виду не Клаудию. — Еще пауза. — Кажется, что самая серьезная проблема – медленное и неторопливое отдаление родителей друг от друга и постепенное охлаждение отношений между ними. В каком-то смысле кризис Клаудии может быть способом, который выработала семья, пытаясь решить более серьезную проблему охлаждения. — Пауза. Я знал, что Карл очень тщательно подбирает слова. Он мог бы сказать «бесчувственности» вместо «охлаждения», но не решился.

На этот раз расспрашивать Карла стал отец. «Что вы имеете в виду, говоря, что кризис Клаудии – это способ преодоления нашего охлаждения? Она действительно *ухудшила* наши отношения».

Карл: «Да, я знаю. Дайте мне договорить. — Отец поерзал на стуле, и Карл продолжил. — Похоже, основное, что произошло – это то, что вы, родители, согласились поместить Клаудию между вами, чтобы таким образом оживить ваш брак. Папа объединялся с Клаудией в одну команду, а мама начинала очень злиться и ревновать. А потом мама с Клаудией “согласились” усилить свои ссоры, чтобы узнать, каково оно – действительно выяснять отношения друг с другом. — Карл нежно взглянул на Клаудию. — И, может быть, ты просто пыталась научить маму ссориться!» Клаудия, немного смущенная, слабо улыбнулась в ответ.

Просто слушать было для меня недостаточно, я хотел кое-что добавить. Я обратился к Клаудии: «Мне, тем не менее, кажется действительно болезненным то, что семья интуитивно согласилась нагнетать ситуацию до тех пор, пока маме с папой не стало *необходимо* объединиться, чтобы справиться с тобой. Папа даже упомянул, что это уже происходит – он начал поддерживать маму в ссорах с тобой».

Карл ответил коротко, но выразительно. «Да. — Он взглянул на меня. — Клаудия, несомненно, является “семейным Христом”,



борющимися, чтобы сплотить родителей и привести всех к психотерапевту. Это большая работа».

Я осознал, что мы возвеличиваем Клаудию до статуса «семейной святой» и выставаем ее родителей злодеями. Я обратился к отцу. «Конечно, действительным достижением может быть то, что семья как целое согласилась создать настолько отчаянную ситуацию, чтобы что-то просто должно было измениться. Чтобы пойти на это, нужно большое мужество».

Карл: «Согласен. Большинство семей могут бесконечно долго жить несчастливо. Они никогда не видят возможности избежать того, что Торо\* называл “тихим отчаянием”».

Семья, казалось, была удивлена, что мы восхваляем их отчаяние, но мы не шутили. Их бессознательное решение усилить конфликт, скорее всего, являлось поиском внешней помощи. Первоначально они пытались разобраться со своими проблемами внутри семьи, используя имеющиеся у них ресурсы. Когда эти попытки провалились, вместо того, чтобы остановиться на «покорной безнадежности», которую чувствуют многие семьи, Брайсы начали накаливать отношения, интуитивно рассчитывая привлечь кого-нибудь извне. Как бы банально это ни звучало, конфликт был зовом всей семьи о помощи.

Так как семья начинает процесс терапии с подобным чувством провала, важно показать им, что бессознательно они идут к чему-то в самом деле конструктивному. Хотя сам выбранный ими путь был во многом ошибочен, их воля к жизни от этого не пострадала. Она, фактически, была побудительной силой их кризиса.

Мы постепенно закруглялись. Карл уже вынул свой ежедневник, а я потянулся к портфелю за своим блокнотом. Во время «бури», разразившейся во второй половине встречи, Дон тихо сидел на месте, а сейчас вышел из своей задумчивости. Он обратился к Карлу: «Вау. Вы таким весь день занимаетесь?»

Карл, улыбаясь: «Угу».

Дон: «Как вы это выдерживаете? Вы не устаете от всех этих сражений?»

Карл: «Нет. Мне нравится. Мне кажется очень захватывающим находиться в гуще людей, которые пытаются расти. И знаешь почему?»

---

\* Торо (Thoreau) Дэвид (1817–1862) – американский писатель и мыслитель. — *Примеч. пер.*

Дон: «Не знаю. Почему?»

Карл: «Потому что это подталкивает *меня* к росту. Я здесь ради себя, а не ради вас всех. Это просто часть моего плана быть более живым человеком. А ты что, думал, это все ради милосердия?»

Дон, слегка улыбнувшись: «Я думал, это все ради денег».

Карл: «Тут ты прав. Но только отчасти. Я бы заработал гораздо больше, оставаясь просто доктором, принимая роды и тому подобное. Эй! Нам надо заканчивать!»

Семья выглядела более спокойной, и они явно оттаяли, когда Карл с Доном начали подтрунивать друг над другом. Теперь мы снова вели себя непринужденно, оставляя символический и напряженный внутренний мир семьи и возвращаясь к нашим обычным ролям.

Карл весело повернулся к отцу: «Ну что, хотите еще встретиться?» Он говорил с явным доверием и абсолютной незаинтересованностью, как будто ему действительно было все равно, придут они снова или нет. Некоторые психотерапевты либо просто сами решают, что семья хочет прийти снова, либо даже пытаются убедить их продолжить терапию, становясь, по сути дела, агентами по продаже собственной работы. Но если семья чувствует, что ее пытаются «втянуть в психотерапию», она тотчас же начинает подозревать: «Зачем мы ему нужны? Разве у него мало клиентов? Может, он слишком втянут в наши отношения? Может, у него есть какая-нибудь личная потребность, которую только *мы* можем удовлетворить?» И они отстраняются. Мы с Карлом стараемся быть как можно более эффективными на каждой сессии и в конце полностью предоставляем семье право выбирать, продолжать им терапию или нет. В противном случае родители начинают подозревать, что мы такие же, как и *их* родители – то есть хотим, чтобы они нам принадлежали. Если люди всерьез собираются включиться в терапию, им необходимо знать, что они всегда могут сбежать. Поэтому в конце каждой сессии мы косвенно даем семье понять, что они могут и не назначать следующую встречу.

Дэвид и Кэролайн Брайс искоса посмотрели друг на друга, не зная, что думает каждый о перспективе продолжения терапии. Затем Дэвид решил: «Я бы сказал да». Его жена облегченно кивнула. Такое облегчение можно признать вполне обоснованным, если учесть, что отцы зачастую боятся процесса семейной психотерапии и очень неохотно соглашаются его продолжать.

Мы нашли время для следующей встречи, но это потребовало возни с расписаниями и непредвиденными обстоятельствами, –

неизбежные сложности, возникающие, когда в нашем мире разнообразных обязательств пытаешься собрать вместе семерых человек, *любых* семерых человек.

Семья уже собиралась уходить, когда я вмешался. «Могу я вас предостеречь? — Они недоуменно застыли. — Постарайтесь не продолжать эту ссору дома. Припасите ее до следующей встречи, чтобы мы смогли поучаствовать во всем и помочь вам. — Я широко улыбнулся. — Не ссорьтесь!»

Отец весело подхватил: «Вы это слышали, девочки?» Он с нежностью посмотрел на дочь; Клаудия, немного поколебавшись, скорчила рожу и показала ему язык. Мать это увидела и тоже усмехнулась.

Улыбаясь, я повернулся к Карлу: «И это, доктор Витакер, мое последнее слово».

И они ушли. Отец пожал руки нам обоим, Лаура отдала нам карандаши и помахала рукой в дверях.

Было важно предостеречь их от ссор, потому что часто семьи после первой сессии уносят с собой неявное послание: «Будьте более открыты друг с другом». Потом они ввязываются в по-настоящему серьезную и деструктивную ссору, а затем, все в синяках, приходят на следующую встречу, говоря: «Видите, это не работает». Если бы мы могли заставить их ссориться только на сессиях, то нам бы удалось сделать этот процесс более конструктивным. Кроме того, в этом случае мы смогли бы гораздо быстрее включиться в процесс, чем тогда, когда нам приходится сидеть и выслушивать все перипетии их перебранок на прошлой неделе.

Это тревожный шаг — предложить семье выплеснуть их долго накапливаемое напряжение в вашем офисе. Но как еще они смогут от него избавиться?

## ГЛАВА 3

# ИСТОКИ

---

Спустя несколько месяцев после завершения терапии мы с Дэвидом Брайсом сидели в его юридической конторе и говорили о семейной терапии. Мы вспоминали время, которое предшествовало приходу к нам Брайсов: кризис, который заставил их искать помощи, краткий опыт индивидуальной психотерапии для Клаудии, и, наконец, совет обратиться к Карлу. В общих чертах я знал все это уже из предварительных телефонных разговоров и их первого «исторического» визита, но только теперь впервые узнал о том, как именно семья пришла в семейную терапию.

Когда Дэвид рассказывал о проблемах Клаудии, – о побегах из дому, о напряженных отношениях с матерью, о «звоне» в ушах, об отчаянии и образах смерти в ее поэзии, о ее запутанном мировоззрении, – его лицо напряглось. Он вспоминал нараставшее в семье чувство отчаяния, ощущение, что кризис вышел из-под контроля и продолжает усиливаться. В конце концов, они с Кэролайн осознали, что не могут ничего изменить сами, и начали искать помощь извне. Они обратились к своему семейному врачу, и он предложил сводить Клаудию к знакомому ему детскому психиатру. Это был логичный шаг, который сразу принес семье – пусть и краткое – чувство облегчения.

Клаудия ходила к психиатру неохотно. Ей казалось, что домашние незаслуженно травят и упрекают ее, и направление к индивидуальному психотерапевту, даже подростковому, она восприняла как очередное оскорбление. И все же она ходила к нему. Обычно она угрюмо сидела в большом кресле и почти не разговаривала. При этом то, что она порой говорила, беспокоило терапевта, и поэтому он попросил своего коллегу психолога провести всестороннее обследование, используя стандартную батарею психологических тестов. В конце концов, психиатр и психолог встретились с родителями Клаудии и дали им развернутое заключение.

Заключение оказалось безрадостным, хотя специалисты и постарались сообщить о нем аккуратно и сочувственно. Психиатр

и психолог констатировали, что по всей вероятности у Клаудии шизофрения. Они объяснили, что шизофрения – это болезнь, которую очень сложно понять, и прогноз по которой должен быть в лучшем случае сдержанным. Если Клаудия выздоровеет, сказали они, это, вероятно, произойдет после продолжительного лечения, которое может тянуться годами. Они понимали, какую страшную новость сообщили семье, и очень сочувствовали ей. Они рекомендовали индивидуальную терапию для Клаудии на неопределенный период времени.

Дэвид и Кэролайн вернулись домой подавленные. Но Дэвид был еще и раздражен. Что-то здесь было не так. Клаудия, которую он знал, не казалась такой безнадежной: она была очень смысленной, уверенно отстаивала то, во что верила, и, несмотря на все свое смятение, временами была той сильной личностью, которой он всегда восхищался. Он отказывался принимать такой суровый прогноз. Тем не менее, на некоторое время он оставил при себе свои сомнения по поводу лечения Клаудии.

Клаудия ходила к психотерапевту, проводила у него некоторое время, возвращалась домой. Потом она шла в свою комнату, или уходила гулять с друзьями. Чувство отчужденности внутри семьи оставалось; стало меньше ссор между матерью и дочерью, но тепла не прибавилось. Затем Клаудия начала злиться на психотерапевта; она опаздывала на встречи или совсем отказывалась идти на них, или притворялась, что пойдет, но до него так и не доходила. Часть той злости, которую она испытывала к своей семье, Клаудия начала переносить на психотерапевта, но вместо того, чтобы прямо рассказать ему о своих чувствах, она выражала их своим поведением, по большей части невербально. Наконец, она вслух пожаловалась отцу: «Все, что он делает, – это задает мне назойливые вопросы! Он хочет знать о моих *фантазиях*, о любых моих фантазиях, о моих снах. Хочет говорить о моем *детстве* и о моих *чувствах* по поводу всего на свете, но особенно по поводу вас двоих. Все это очень странно».

Положение осложнялось тем, что Клаудия была очень, очень чувствительна к давлению со стороны взрослых. Она ощущала, что родители на нее давят, и психотерапия только усугубляла ситуацию. Психотерапевт начал казаться ей своего рода полицейским, которого наняли родители, чтобы «подправить ее». Он несколько раз встречался с ее родителями наедине, и это усилило ее подозрительность; она не была уверена, что сказанное ему останется между ними.

Когда Клаудия отказалась ходить на индивидуальную психотерапию, ссоры начались заново, на этот раз по поводу посещения сессий. Мать давила, Клаудия не уступала. Вместе с ухудшением отношений Клаудии с матерью, в семье возросло чувство отчаяния, ведь их попытка найти помощь терпела крушение. Однажды вечером, после того как Клаудия в слезах выбежала из дома, Дэвид почувствовал, как на него накатывает огромная волна отчаяния. «Казалось, что это конец, как будто семья на моих глазах разваливается, и я ничего не могу с этим поделать. Я впервые начал задумываться о самоубийстве, – настолько беспомощным и одиноким я себя почувствовал. Затем, ни с того ни с сего я подумал о знакомом психиатре, Эде, и удивился, что не вспоминал о нем раньше». Эд и Дэвид некоторое время были соседями и приятелями, но Дэвид совершенно «забыл», чем Эд зарабатывал на жизнь. Он позвонил ему тотчас же, в час ночи, «и Эд, должно быть, услышал отчаяние в моем голосе, потому что сказал, что сейчас же придет».

Мужчины говорили несколько часов. Эд окончил психиатрический факультет в Висконсине, и у него был опыт работы в семейной терапии. Он подробно объяснил, что, по его мнению, проблемы Клаудии были связаны с семейными неурядицами. Он говорил тактично, но поскольку знал семью, смог указать на некоторые конкретные проблемы. Дэвид внимательно слушал. В конце разговора, около четырех утра, психиатр предложил семейную терапию и посоветовал встретиться с Карлом. Сам он не мог работать с семьей, так как чувствовал себя слишком близким к ним для того, чтобы соблюдать необходимую профессиональную дистанцию. На следующий день у Дэвида с Кэролайн состоялся долгий разговор, и она вызвалась позвонить Карлу. Карл сначала отказывался, потому что у Клаудии уже был терапевт, но после телефонного разговора с детским психиатром, который был растерян и сказал, что его работа с Клаудией продвигалась плохо, согласился встретиться с семьей. И мы начали.

Читателю легко предположить, что, согласившись работать с семейным терапевтом\*, семья Брайсов просто пробовала новый способ лечения эмоциональных расстройств своей дочери. И хотя

---

\* Семейный терапевт (или семейный психотерапевт) – составная часть профессии «психотерапевт», которая в настоящее время как самостоятельная специальность только еще складывается. Последние несколько лет функционирует Европейская Психотерапевтическая

сначала они так это и воспринимали, у семейных терапевтов было несколько другое мнение. Отказавшись от индивидуальной психотерапии для Клаудии и позвонив семейному терапевту, семья Брайсов сделала то, что мы называем «радикальным поворотом». Они не только избрали новый способ для решения проблем *Клаудии*. Вся семья столкнулась с подходом, который ставил под сомнение большинство их основных представлений о индивидуальной независимости, о причинах и мотивах определенной модели поведения в человеческих отношениях и о закономерностях развития личности. Выбрав семейную терапию, они сумели обойтись без стандартного набора методов воздействия на личность, которые практикует большинство психиатров и психотерапевтов. Разумеется, этот переход не мог совершиться только благодаря одному телефонному звонку; должен был произойти сдвиг в их сознании, и для его достижения было затрачено немало усилий.

Чем семейная терапия принципиально отличается от других подходов? Дэвид пытался ответить на этот вопрос, когда мы завершали нашу беседу у него в офисе. «Однажды, когда мы работали уже около месяца, я осознал, что просто сижу и наблюдаю за происходящим. Я подумал об индивидуальной терапии, которую и я, и Кэролайн проходили в первые годы брака, и спросил

---

Ассоциация, объединяющая психотерапевтов разных направлений и школ. В США подобной Ассоциации и такой самостоятельной специальности никогда не было, нет и сейчас. Грубо говоря, если кто-то захочет объявить себя психотерапевтом, то в США для этого не нужно ровно ничего. Но вряд ли у такого «профессионала» появятся клиенты, так как он не будет сертифицирован и ему не выдадут лицензию на работу. Чтобы получить сертификацию и лицензию в любом направлении психотерапии, нужно иметь соответствующее базовое образование (психиатра, психолога, социального работника, консультанта или специалиста по т. н. «помощи в трудных случаях» — *case management*), а затем более узкую подготовку в соответствующей практической области, которая включает в себя теоретическое и практическое обучение, а также самостоятельную работу под руководством супервизора (более опытного профессионала) и личную психотерапию самого обучающегося. Клаудия, вероятно, лечилась у подросткового психиатра, который получил дополнительную подготовку в области индивидуальной психотерапии. — *Примеч. науч. ред.*

себя, что было такого особенного в этом семейном подходе. Конечно, здесь мы все были вместе, но это было нечто большее. И вдруг я понял, огромная разница в том, каким образом вы двое *думали* о людях и человеческих отношениях. У вас были очень интересные идеи, хотя иногда они казались немного странными». Некоторое время мы улыбались друг другу, потом он продолжил. «Но в нашем семейном взаимодействии тоже что-то было – что-то вроде электричества. Всегда. И мы все были напряжены, как будто на кону стояло что-то очень важное. Меня поразило в тот день, что у этого процесса была своя жизнь. Я совершенно ясно помню этот момент – ощущение энергии, наполняющей комнату, и чувство тревоги от возможности соприкосновения с ней».

Если мы хотим лучше понять все отличие семейной терапии от индивидуальной, мы должны взглянуть на ее происхождение. И ни один современный психотерапевтический подход не может быть адекватно описан без хотя бы небольшой ссылки на источник всего психотерапевтического движения – труды Зигмунда Фрейда.

Основное открытие психоанализа состоит в том, что в основании любого рационального отношения человека к миру лежит могущественный и примитивный нерациональный компонент, связанный с древним животным мозгом наших далеких предков. Фрейд полагал, что этот нерациональный компонент не только служит побудительной силой для большей части человеческой активности, но и доминирует над многими человеческими мыслями и действиями. Будучи недоступной для сознания, эта примитивная психическая функция, которую Фрейд назвал Оно, подчиняет нас своей воле. Нам всегда казалось, что разум руководит человеком; а Фрейд заявил, что сам разум *контролируется* некой частью человека, бездумным «зверем», который вызывает к основным биологическим потребностям: в еде, воде, сне, сексуальном удовлетворении, агрессии.

Фрейд указал на противоречие между примитивными безотлагательными «бессознательными» потребностями человека и особенностями жизни в социуме. Общество требует, чтобы человек откладывал удовлетворение своих потребностей, чтобы он планировал, думал и приспособлялся к нуждам окружающих. Фрейд утверждал, что мы долго не могли открыть бессознательные потребности, из-за того, что, став социальным существом, человек был вынужден разработать очень мощные *запрещающие* механизмы. Фрейд посвятил много времени их описанию. Некоторые казались ему сознательными и намеренными, они были названы



подавлением; некоторые Фрейд считал бессознательными, их он назвал вытеснением. Благодаря этим сдерживающим механизмам человек способен откладывать удовлетворение потребностей, останавливать и пресекать их могущественные позывы, пытаясь найти «цивилизованные» пути их удовлетворения.

Фрейд пошел даже дальше в классификации запрещающих функций. Одна из них схожа с «совестью» – это по преимуществу нерациональный набор социальных норм и правил. Ребенок слушается, не анализируя, «потому что родители так сказали», повинувшись силе их авторитета. Другую запрещающую функцию Фрейд видел как осознанную попытку индивида удовлетворить свои потребности, основываясь на реалистической оценке общества и его запросов. Рациональность он считал сильнейшей частью личности, хотя время от времени верх берут иррациональные компоненты психики.

Фрейд черпал свои представления о бессознательном из работы со своими пациентами, которые страдали различными личностными расстройствами; и описание его попыток узнать, что было не в порядке в их жизни, до сих пор является увлекательнейшим чтением. Он был убежден, и скорее всего это действительно так, что большинство основных свойств, определяющих личность, наиболее всего проявляются в детстве. Именно в этот период наш характер и наша личность приобретают свои уникальные очертания. Интересна история развития идей Фрейда о влиянии склонностей, проявленных в детстве, на развитие эмоциональных расстройств в будущем.

Некоторые из наиболее значимых ранних работ Фрейда касались истерии – состояния, в котором у пациента часто без какой-либо физической причины возникают такие симптомы, как паралич или глухота. Под влиянием идеи Жана Шарко, который считал, что причиной истерии является ранний травматический опыт, Фрейд предположил, что многие из этих пациентов в детстве подверглись сексуальному насилию. В откровениях своих пациентов Фрейд нашел очевидные, как ему казалось, свидетельства подобных событий. Более того, когда пациенты «открывали» для себя эти болезненные воспоминания, их состояние часто значительно улучшалось.

Уже после того, как Фрейд опубликовал отдельные работы об истерии, в которых излагались эти идеи, он сделал шокирующее открытие. Некоторых случаев насилия, о которых сообщали его клиенты, на самом деле никогда не было. Столкнувшись с такими ошеломляющими данными, Фрейд поначалу был сбит с толку и по-

давлен. Затем, с характерным для него упорством, он переосмыслил всю проблему. Согласно его блестящему решению, источником проблем пациентов были не реальные события, а лишь мотивы, которые побудили их «изобрести» эти изнасилования. Фрейд утверждал, что у детей есть сексуальные влечения и чувства и что большинство психологических проблем в дальнейшей жизни рождаются из попытки скрыть эти импульсивные влечения и защититься от них.

Разочаровавшись во влиянии среды, Фрейд начал придавать особое значение *внутреннему мотивационному состоянию* пациента. И хотя он еще признавал внешние условия, например, родительское воспитание, приводящее к образованию строгих нравственных норм, но преимущественно Фрейд сосредоточился на врожденных, биологических влечениях человека и на способах защиты, которые он вырабатывает, чтобы преодолеть эти «социально неприемлемые» влечения. Сложности того, как психика справляется со *своими собственными* внутренними противоречиями, занимали Фрейда до конца жизни. Его вклад в исследование так называемых психологических защит – замысловатых движений, которые совершает психика, осторожно «пробираясь» между врожденным желанием и стремлением соответствовать социальным нормам – остается, вероятно, наиболее важным его достижением.

Фрейд был практикующим неврологом, и большинство его идей развились, когда он пытался помочь своим пациентам, страдающим эмоциональными расстройствами. Причем, Фрейд не только предложил принципиально новый взгляд на человеческую природу, он также создал новый метод лечения: психоанализ. Этот метод вырос из его предыдущих опытов с гипнозом, и целью его было помочь пациенту вспомнить «запрещенный» материал бессознательного, что достигалось путем свободных ассоциаций и пересказа снов. Главное предположение Фрейда состояло в том, что если пациент осознает, поймет и «простит» свои мотивы (особенно - сексуальные), то не будет отрицать существование этих, фактически неукротимых, эмоций, а начнет искать рациональные пути для удовлетворения своих потребностей. Тогда власть вытеснения может ослабнуть, снятие биологического «давления» принесет большую удовлетворенность жизнью и поможет избавить пациента от симптома, с которым тот пришел к психотерапевту.

Оценивая труды Фрейда с точки зрения семейного терапевта, я подобно многим другим, восхищаюсь его смелым умом. Я могу

понять его стремление исследовать сами основы психологического мира человека – мрачную и захватывающую сферу бессознательного, тем более что в этой области он является первооткрывателем. Но, хоть я и ослеплен блеском его ума, мне жаль, что он не осветил им и другие направления. Он глубоко вглядывался *внутрь* личности, но почти не смотрел на ее социальное окружение.

Перечитывая описанные Фрейдом случаи, я удивляюсь, как он мог не замечать, что проблемные пациенты были членами проблемных семей, и что, хотя их семьи могли и не подвергать этих людей *физическому* насилию, те все равно находились под психологическим давлением, часто достаточно изощренным. С тех пор, как Фрейд отказался от идеи, что неврозы возникают под влиянием внешних сил, он никогда больше к ней не возвращался. Возможно, допущенные ошибки были ему столь неприятны, что он не мог пойти на компромисс со своим мышлением; и поэтому должен был пересмотреть идею полностью. Так мы остались со странным ощущением наивности этого человека в области человеческих, особенно внутрисемейных, взаимоотношений.

Современные историки начали дополнять некоторые случаи, описанные Фрейдом, исследуя семейное окружение его пациентов. «Убийство души», потрясающий труд Мортон Шацмана, очень убедительно показывает, что психотическая «мания величия» в одном из наиболее известных случаев Фрейда прямо восходит к *реальному* насилию, которое пациент пережил в детстве. В текстах, оставленных отцом пациента, в свое время известным специалистом в области детского воспитания, дается целый набор совершенно садистских «методик», которые он, несомненно, опробовал на ребенке. В дальнейшем их влияние ярко проявилось в его психотических «заблуждениях», которые Фрейд объяснял наличием у пациента сложных *внутриличностных* образований. Взгляд Фрейда, объясняющий манию преследования противоречиями самого пациента, до сих пор разделяется многими специалистами. Однако возможно, что параноидальный пациент говорит правду: когда-то в своей жизни он *действительно* подвергался насилию – в своей семье.

Как жаль, что предпринятое Фрейдом исследование раннего семейного опыта как возможной причины эмоциональных расстройств закончилось разочарованием. Если бы он только поговорил с родителями! Если бы он только посмотрел повнимательнее, то обязательно убедился бы не только в роли семьи в раннем детстве, но и в том, что ее влияние продолжается в течение всей жизни. Одновременно он бы значительно облегчил нам поиск

лучших теорий и лучших методов психотерапии. Однако, если подумать, приходишь к выводу, что подход Фрейда, сосредотачивающий все внимание на индивиде, был, возможно, единственно приемлемым из того, что общество могло выдержать в те времена. Исследование бессознательной части психики и без того казалось угрожающим! Возможно, Фрейд невольно оградил себя от дополнительной бури протестов, которая бы разразилась, обрати он внимание на целую семью.

С тех пор произошло многое, что заставило нас рассматривать человеческую жизнь в более широком контексте. Экологическое движение сделало нас более внимательными к взаимозависимости живых систем в природе, а такие новые науки как социология, антропология и психология помогли понять взаимосвязь систем в человеческом обществе. Семейная терапия – лишь одно из направлений нового понимания жизни как взаимосвязанности.

И все же, несмотря на происшедшие изменения, подход Фрейда оказался настолько соблазнительным, что до сих пор преобладает в психотерапевтической практике. Отвернувшись от семьи, Фрейд увлек за собой целые поколения психотерапевтов. Или, скорее, они за ним последовали. Вероятно, именно страх пойти вразрез с канонами Фрейда побудил первого терапевта Клаудии Брайс игнорировать все, что происходило у нее в семье, и сконцентрироваться исключительно на ней. Как могло так много талантливых в целом психотерапевтов не видеть огромную роль, которую семья играла в жизнях их пациентов? Безоговорочно и раболепно следуя примеру Фрейда, они упустили главное, что отличало его подход – состояние непрерывного поиска.

Кроме того, что Фрейду было свойственно смотреть лишь «внутрь людей», он, к сожалению, смотрел на них «сверху вниз». Во времена Фрейда теория Дарвина только-только связала человека с царством животных, и наука увлеклась объяснением человеческого поведения лишь с точки зрения животных инстинктов и физических законов. Общество становилось индустриализованным, и машина была основной метафорой научного мышления. Психика рассматривалась как сложный машиноподобный механизм, состоящий из противоречивых мотивов и созданный лишь для того, чтобы накормить и усыпить сидящего внутри нас зверя. Психологические исследования творчества, любопытства, потребностей в росте и интеграции личности, инстинктов заботы и родительства еще ждали своего часа. Человек виделся как существо, которое может довольствоваться гомеостатической дре-

мотой, а все его благородные усилия – искусство, музыка, поэзия – всего лишь как способы умиротворения не столь уж похожего на человека животного.

Такое высокомерное отношение Фрейда к человеческой природе основывалось и на том, что он был врачом и привык работать в медицинской традиции диагноза и терапии. И хотя эта традиция по праву заслуживает почетного места в нашем обществе, медицина (и ее «приемный ребенок», психиатрия) иногда невольно сотрудничают с обществом, применяя карательные меры к эмоциональным расстройствам. Посмотрите на Клаудию. Семья делала ее «козлом отпущения» и давила на нее, пока не довела до полного отчаяния. Затем ее послали к психотерапевту, наклеили на нее ярлык шизофренички и снова давили, чтобы она продолжала лечение. Свой диагноз и процесс лечения она ощущала как еще одну форму наказания, и ее недовольство вполне можно понять. Зачем подвергать людей, уже находящихся в стрессовом состоянии, дальнейшему давлению в процессе психотерапии, если проблема – не в них? Болезнь Клаудии скрывалась не в ее психическом мире; она была окружена нездоровой семьей. Работая только с ней, подростковый психиатр удалялся от реального источника проблем. Сам не зная того, он помогал семье создавать «козлов отпущения», и даже был, по сути, посредником в этом процессе, хотя имел самые хорошие намерения.

Одно последнее сожаление. Фрейд надеялся, что прозрение и осведомленность пациента приведут к выздоровлению. Однако неприятие Клаудией аналитических заходов ее первого психотерапевта показывает, что доведение до сознания часто является слабым средством борьбы для решения реальных жизненных проблем. Все крупные психотерапевтические направления, которые возникли в последнее время, порождены разочарованием психотерапевтов в долгосрочной индивидуальной терапии, ориентированной на доведение до сознания. На сегодняшний момент нам слишком хорошо знаком синдром пациента, который бесконечно проходит психотерапию, знает кучу всего про себя и при этом не меняется. Наши опасения по поводу этого подхода подтверждаются и возрастающим количеством исследований, которые показывают его неэффективность. Идея доведения до сознания была очень полезна Фрейду как ученому (в чем нас убеждают его труды), но пациент нуждается в большем.

## ГЛАВА 4

# ПОНЯТИЕ СИСТЕМЫ

---

В начале 50-х годов группа исследователей одной крупной психиатрической больницы решила провести наблюдение за поведением пациентов-шизофреников. Считается, что шизофреники живут в своем собственном внутреннем мире «вне контакта с реальностью». Тем не менее, было отмечено, что часто после визита матери пациента его состояние значительно ухудшалось. Исследователей заинтересовало, что происходит между пациентом и его матерью. Очевидно, что в данном случае источником сильного волнения был не внутренний мир пациента. Поэтому исследователи решили в течение некоторого времени понаблюдать за общением пациентов и их матерей в больнице.

Они были поражены увиденным. Пациент не только контактировал с реальностью, он был глубоко вовлечен в замысловатое и тревожное общение с матерью. Одним из самых интересных открытий было то, что взаимодействие происходило на двух уровнях – вербальном и невербальном, – и послания с разных уровней часто противоречили друг другу.

Вот один пример. Сын-шизофреник видит приближающуюся мать и широко улыбается, радуясь встрече. Он раскрывает руки для объятий. Мать позволяет сыну обнять себя, но ей неприятен этот физический контакт и она еле заметно напрягается. И хоть на словах ее приветствие столь же радостно, как и его, сын отстраняется, почувствовав *невербальную* реакцию. Тогда мать холодно спрашивает: «Что случилось? Ты не рад меня видеть?» Смутившись, сын смотрит на нее отстраненным взглядом.

Сын в этом примере находился в ситуации, которую исследователи называли «двойной связью», – в ловушке между двумя противоречивыми посланиями. Если бы он ответил на вербальную теплоту, ему надо было бы проигнорировать невербальную холодность. Когда он ответил на невербальное послание, его мать не захотела признать, что такое послание вообще было. Они

не могли говорить о двойственности своих отношений, и сын не мог избежать того способа реагирования, который ведет к конфликту. Изменения в его поведении и психике были обусловлены необходимостью справиться с неопределенностью ситуации.

Так исследователи попали в поразительный мир, где поведение больных шизофренией приобретает осмысленность в контексте нарушенного общения матери и ребенка. Это частное исследование выросло в то, что называют семейно-терапевтической школой коммуникаций, а на проблему взаимоотношений матери и ребенка примерно в это же время стали обращать внимание и специалисты, придерживающиеся других теоретических взглядов. «Мы открыли, – говорит Джей Хэйли, один из наиболее проницательных исследователей в области семьи, – что у шизофреников есть матери!» И в течение некоторого времени источник «душевной болезни» искали во взаимоотношениях ребенка с матерью. Один психиатр использовал термин «шизофреногенная мать» – то есть мать, создающая из ребенка шизофреника, – а другой назвал это «извращенной матерью». Матери, понятное дело, были «в восторге» от этого периода в истории психиатрии.

Затем исследователи обнаружили, что нарушения в отношениях между отцом и ребенком тоже заслуживают внимания. Очень часто в таких семьях отцы сознательно отдалялись и не общались со своими детьми, позволяя матерям чрезмерно опекать их. Почему же отцы вели себя столь пассивно и отчужденно? Исследователи не могли с полной уверенностью ответить на этот вопрос, но стало ясно, что, по словам Хэйли, «у шизофреников есть еще и отцы».

И тогда было сделано наиболее важное наблюдение. При изучении семей шизофреников оказалось, что почти в каждом случае в отношениях между родителями долгое время существовали серьезные сложности. Более того, была обнаружена связь между психическими всплесками «пациента» и циклами супружеского конфликта. По мере того, как ссоры между родителями становятся все сильнее, сын (или дочь) начинает вести себя аномально, и его госпитализируют. После этого супруги прекращают выяснять отношения, чтобы вновь быть родителями «больного ребенка». В действительности у психоза их ребенка было одно вполне практическое следствие: супруги нашли способ уйти от своего конфликта и тем самым разрешили его. Получается, что периодические «заболевания» поддерживают стабильность семьи.

Благодаря этому исследованию ученые начали по-другому видеть семью. Семья стала восприниматься уже не как сборище

отдельных людей, а скорее как некая целостность, сравнимая с биологическим организмом. Семья функционирует как единое целое, со своей собственной структурой, ролями и целями.

Иначе говоря: наблюдатели начали рассматривать семью как *систему*. А что такое система? Ну, наберитесь терпения. Теоретик семейной терапии Линн Хоффман считает: «Вопрос о том, что такое система – очень неоднозначный. Кажется, наиболее распространенное определение таково: образование, части которого изменяются взаимозависимо друг от друга и которое поддерживает равновесие, реагируя на возникающие неполадки». Действительно, неоднозначно: нечто с частями, эти части вступают друг с другом в предсказуемые отношения, создавая, таким образом, некоторую конфигурацию, которая поддерживает стабильность, производя перемены в себе самой.

Возможно, пример, заимствованный у другого семейного терапевта, Пола Вацлавика, немного прояснит, что такое система. Предположим, что мы изучаем популяцию кроликов в одном из западных штатов. После достаточного количества замеров мы замечаем регулярные колебания в кривой распределения численности. Сначала кроликов очень много, затем почти все исчезают. Колебания настолько регулярны, что приходится задуматься об их причине. Чтобы найти ее, мы можем продолжать изучение кроликов, но можем и посмотреть на другие переменные, которые оказывают влияние на размеры популяции.

После тщательного обдумывания мы решаем проследить за изменением численности лис в этой области. И здесь с удивлением находим похожий ритм – за исключением того, что когда кроликов (добычи) мало, то лис (хищников) много, и наоборот. Наконец, мы понимаем, что происходит: когда лисы съедают чрезмерное количество добычи, запасы пищи для них уменьшаются, и их самих в конце концов становится меньше. Уменьшение хищников позволяет популяции кроликов снова увеличиться, а затем число лис опять растет, так как еды для них становится больше. По такой схеме цикл повторяется снова и снова.

На этом примере видно интересное изменение образа мышления, подобное тому, которое произошло во взглядах исследователей на происхождение шизофрении. В обоих случаях был пройден путь от изучения одного человека или одного вида к изучению взаимоотношений, которые влияют на объект исследования. Мы перешли от размышлений об одном виде, кроликах, к рассмотрению цепи взаимоотношений в экологической системе.



Точно так же исследователи в больнице сместили свое внимание с пациента-шизофреника, взятого самого по себе, на модели взаимодействия в семье пациента. Тогда стало ясно, что, подобно колебаниям в популяции кроликов, возникновение тревожных состояний становится гораздо понятней в контексте отношений с внешними силами.

Разумеется, цикл лисы-кролики – лишь часть огромной системы прерии, которая включает почву, погоду, насекомых, других животных и растения этой местности. И семья – значительно более сложная система, нежели треугольник «муж-жена-ребенок». Но их объединяет идея системы, и это очень захватывающая идея.

Понятие системы интересно тем, что дает нам метод рассмотрения большого количества сложных явлений. Всю вселенную, по сути, можно понимать как собрание систем. Во вселенной существуют два основных вида систем: живые и неживые. Неживая – планетная или климатическая система, – не «мертва». Она активна и проявляет то, что в общем смысле может быть названо «поведением». Планеты движутся, атмосферные явления порой очень заметно дают о себе знать. Но между этими неживыми системами, чье поведение часто можно предсказать исходя из законов физики, и живыми системами, в чьем поведении содержится множество неуловимых процессов, существуют огромные различия.

Все системы организованы и поддерживают своего рода баланс или равновесие. В нашей планетной системе существует точный порядок, и ее равновесие поддерживается вполне постижимыми физическими силами. Даже климатические системы поддерживают определенный баланс во времени.

Живые системы тоже организованы, но совершенно по-другому. Посмотрите на очень простой организм – амебу. Это система, но система с четкими границами. Внутри этих границ существует своего рода организация. Эта организация активна, она «работает» над поддержанием собственной структуры. Если амeba встречает враждебный организм или химическое вещество, она может увернуться или попытаться скрыться, чтобы сохранить целостность своей жизни.

Это важная характеристика живых систем, которая пригодится нам при дальнейшем обсуждении: они изменяют поведение на основании информации о своем окружении. Этот механизм, называемый обратной связью, позволяет системе менять свою деятельность, свою структуру, свое направление для достижения

собственных целей. Конечно, неживые системы тоже могут действовать по принципу обратной связи; так, система наводки ракет меняет свой курс на основе собранной информации о высоте, скорости и направлении. Но это возможно лишь в том случае, когда подобные системы тщательно запрограммированы людьми.

Это сравнение может показаться натянутым, но понятие системы позволяет сравнить такой простой организм, как амeba, с более сложной системой вроде семьи. И в самом деле, сходство есть: и у семьи тоже есть границы, и внутри этих границ существует организация, над поддержанием которой члены семьи очень активно трудятся. Упомянутые нами исследователи указали на психоз одного из членов семьи как на возможный способ «адаптации» семьи и, соответственно, поддержания ее стабильности.

Важной особенностью систем является *иерархичность* их организации. Например, можно смотреть на отдельного человека как на систему. Если смотреть «вниз» с уровня этой системы, можно увидеть, что она включает ряд *подсистем* в порядке убывания по размеру и сложности:

#### ЧЕЛОВЕК ИЛИ ОРГАНИЗМ

система органов

орган

клетка

молекула

атом

атомная частица

Разумеется, не стоит ограничиваться этой иерархией. Можно взглянуть «вверх» на еще более сложные системы, которые влияют на отдельного человека. Одно лишь рассмотрение некоторых социальных систем, к которым принадлежит индивид, значительно расширяет цепь воздействий:

мировое сообщество государств

союз государств

государство

регион

область

район

город или община

подгруппа в общине (работа, друзья)  
расширенная семья  
нуклеарная семья  
ЧЕЛОВЕК ИЛИ ОРГАНИЗМ  
система органов  
орган  
клетка  
молекула  
атом  
атомная частица

Хотя эта достаточно грубая иерархия систем «оставляет за кадром» многое из того, что влияет на человека (например, погоду или наличие пищи), она показывает перспективу, в которой индивид является частью сложной и развернутой системы влияний. В целом более крупные и сложные системы имеют тенденцию контролировать более мелкие и простые системы. Но влияние движется вверх и вниз по всей цепи, и если мы хотим понять человеческое поведение, то нам нужно интегрировать знания с разных уровней. «Снизу» на индивида влияет, например его генетический код, «работающий» на уровне молекул и атомов. Но на него также влияют выученные образцы поведения в социуме, который нависает над ним и окружает его. И внутри этих двух больших сфер влияния – физической и социальной – существует много других факторов, влияющих на человека.

Замужняя женщина вместе с семьей садится ужинать. Сильная физическая потребность побуждает ее начать кушать. Но существует еще огромное число воздействующих на нее сил – это социальные силы. Ее поведение за столом воспитано в ней обществом; им же продиктовано распределение ролей, в соответствии с которым еду готовила она, а не муж. На нее влияют и другие факторы. Она может злиться на мужа за то, что он опоздал к ужину, и она не разговаривает с ним, хотя знает, что он задержался на работе по уважительной причине. Но ее злость неожиданно остро проявляется в раздражении на пятилетнего сына, который вертится за столом. И муж, и жена могут во время ужина переживать из-за денежных трудностей, думая о повышении цен на продукты. Напряжение за столом может усилить телефонный звонок свекрови, который прерывает еду и усиливает раздражение жены. В конце ужина дочери-подростку звонит ее парень, и она просит освободить ее на сегодня от домашних обязанностей, потому

что хочет пойти на фильм, который, как считает мать, можно смотреть только взрослым. Мать уже месяц никуда не ходила по вечерам и глубоко ненавидит то, что сама называет «ролью домохозяйки», и, в конце концов, она выходит из себя.

Может показаться, что обстоятельства, которые раздражают жену и всю семью, не подчинены какой-либо логике. Они настолько назойливы, что жена чувствует, будто ее раз за разом кусают невидимые насекомые. Но если присмотреться поближе, очевидно, что каждое из раздражающих обстоятельств действует на определенном *уровне* приведенной выше иерархии.

На сегодняшний день самой крупной социальной системой, давящей на семью, является, вероятно, мировая экономика со своей постоянной инфляцией. Но на семью влияют и другие системы: система профессиональной деятельности, подростковая группа, расширенная семья и, конечно, отношения в нуклеарной семье, включающие такие подсистемы, как отношения матери и дочери или отношения мужа и жены. Конфликты в обществе также влияют на семьи. Арабо-израильский конфликт имеет отношение к семье из-за цен на нефть, устанавливаемых арабскими странами, что оказывает значительное влияние на мировую инфляцию. Идеологические споры о роли женщины и роли мужчины, о степени независимости подростков и проблеме цензуры – все эти неразрешенные обществом вопросы вносят свой вклад в конфликты отдельно взятой семьи. Когда мать размышляет, позволить ли дочери пойти в кино, она не может воспользоваться никакими готовыми рецептами, обратиться к сформировавшемуся общественному мнению. Она даже не может обратиться за советом к своему мужу, так как находится с ним в ссоре.

Рассмотрение отдельных конфликтов как системных проблем и как проблем, действующих на разных уровнях, позволяет наблюдателю получить более упрощенную картину и, возможно, определить основные пути преодоления этих трудностей. Например, упомянутая выше семья может разрешить некоторые из возникших за ужином проблем, если станет на время немного менее «открытой системой». Они, скажем, могли бы отключить телефон. Над другими проблемами, вероятно, нужно было бы немного поработать, но и их тоже можно решить, если брать каждую подсистему в отдельности, начиная с наименьшей и наиболее доступной системы: ядерных семейных отношений.

В принципе, системы можно увидеть везде: на работе, дома, в социальном сообществе, в мире в целом. Систему представляет

из себя и наше тело, и интриги на работе, и экология сада, и, как мы теперь понимаем, мировая экономика.

Когда видишь, как попытка создать общую теорию систем объединяет интересы представителей разных наук, это впечатляет и вдохновляет. Представьте себе теорию, которая позволила бы науке объединить, скажем, поведение политических систем с движением атомов. До этого, конечно, еще очень далеко, но работа ведется: свой вклад в нее вносят биологи, инженеры, социологи, антропологи, экономисты, математики, физики, химики и многие другие. Ведь у *всех* этих систем есть что-то общее, и теория систем может стать способом, позволяющим структурировать и соотнести между собой все научные знания.

Мы совершили очень большой скачок: от нескольких психологов, интересующихся семейными отношениями и шизофренией, до общей теории систем. В настоящее время психотерапевты считают общую теорию систем очень полезным теоретическим подспорьем в своей работе, но такой подход возник не сразу и не только на основе изучения некоторых пациентов с диагнозом «шизофрения» и их семей. Исследователи и клиницисты *на ощупь* и разными путями пришли к идее, что семьи каким-то образом влияют на жизни душевнобольных и к дальнейшему осознанию того факта, что эти семьи ведут себя как системы.

Исследования, разумеется, продолжались, и самые интересные результаты дало изучение шизофрении. Подобно тому, как сон, по Фрейду, — это «столбовая дорога в бессознательное», семья шизофреника стала «столбовой дорогой» в утонченный и порой ужасающий внутренний мир семьи. Именно изучение сложностей семьи шизофреника позволило построить модель скрытых влияний на семью в целом. Но в изучение были включены и другие типы семей, была сделана попытка осветить большое разнообразие вопросов, многие из которых до сих пор не имеют ответа.

Клиницисты тоже начали обращать на семью гораздо больше внимания. Некоторые психотерапевты «открыли» для себя семью только тогда, когда она стала приносить вред их работе. Их опыт был похож на наш с Карлом: когда работаешь с человеком, но ничего не можешь поделать с властью семьи над ним; или когда видишь, как клиент «поправляется» только для того, чтобы продемонстрировать, как семья сводит на нет все его достижения; или когда «успешно» воздействуешь на ребенка, оказавшегося «козлом отпущения», а потом наблюдаешь, как семья втягивает в эту роль

другого ребенка; или когда работаешь с клиентом индивидуально и сразу после улучшения его состояния чувствуешь внезапный всплеск отрицательных эмоций в семье. Слишком часто после успеха, достигнутого в индивидуальной психотерапии одного из супругов, следовал развод. Такое знакомство с семейной системой было ярким и болезненным. Психотерапевт знакомился с семьей, вступая в союз с одним человеком или с одной подсистемой в семье, и его буквально затягивало в семейные конфликты. Оказаться захваченным семьей – один из способов получить представление о ее силе, и такие уроки не забываются.

Некоторые клиницисты не смогли смириться с подобными поражениями. Чувствуя могущество семьи, они начинали вовлекать членов семьи в терапевтический процесс. Они полагали, что, получив доступ к семье, будут иметь больше возможностей влиять на нее. Один психиатр встретился с семьей пациента у больничной койки и был поражен тем, что стало происходить между ними. После этого он стал регулярно общаться с этой семьей возле постели пациента. Работник детской психиатрической клиники начал встречаться с матерью и ребенком; а затем, чувствуя, что проблемы между родителями влияют на проблемы ребенка, стал принимать ребенка вместе с обоими родителями. Другой психиатр уже *достаточно* наслышался о муже своей клиентки и попросил привести его на следующую сессию. Муж пришел, и вскоре врач уже регулярно встречался с супругами. Затем ему надоело слушать только упоминания о детях, и он предложил привести и их. В совершенно разных ситуациях психотерапевты обнаруживали силу семьи и собирали всех ее членов вместе, чтобы быть более осведомленными при столкновении с этой силой.

Эти терапевты не остановились на нуклеарной семье. В настоящее время некоторые психотерапевты работают с «сетями» из тридцати или сорока человек, включая друзей, соседей, расширенную семью, работодателей, предыдущих психотерапевтов, школьных друзей и других людей, связанных с проблемами данной семьи. Но только когда нуклеарная, или наиболее близкая семья, наконец, оказалась вовлеченной в процесс терапии, психотерапевты начали замечать во время встреч какую-то особенную энергетику. И они начали много узнавать о семьях.

Когда психотерапевты и исследователи начали принимать и изучать большое количество семей, их первоначальная реакция была вполне схожей: «Боже, *все* в семье больны!» По старой

привычке они использовали медицинскую терминологию, но сама идея была очень интересной. После недолгого поиска исследователи обнаруживали, что у «совершенного» старшего брата (или сестры) идентифицированного пациента под маской социальной успешности скрывается напряженный и беспокойный подросток. Присмотревшись, они открывали, что жена алкоголика вовсе не является образцом здоровья и добродетели, хотя старается создать такую видимость. Рассматривая семью, один из членов которой обращался за психологической помощью, они находили стрессы, идущие из разных источников и проявляющиеся во взаимодействии разных членов семьи. *И это, казалось, не зависело от конкретного запроса клиента или традиционного диагноза.* Получалось, что беды приходят не к человеку, а к семьям.

Разумеется, подобный вывод сам по себе значил не много. Он ничего не говорил о причинах этих бед. Несчастные люди происходили из семей, где было много других несчастных людей. Ну и что? Продолжение наблюдений навело на мысль, что причину дисгармонии, по крайней мере, большую ее часть, на самом деле можно увидеть невооруженным взглядом. Она не погребена в глубинных комплексах, в Я и Сверх-Я индивида; и терапевтам вполне под силу ее увидеть. Она лежит в семейной системе: в том, как организована семья, как ее члены общаются друг с другом. Как и в случае с пациентом-шизофреником и его матерью, некоторые ранее загадочные явления начали проясняться, стоило терапевтам обратить внимание на то, что происходит *между людьми*.

Когда исследователи попытались уточнить, что именно было неправильно, неэффективно или непродуктивно и сосредоточились на этом в большей степени, чем на разделении на «болезненное» и «нормальное», им пришлось выработать абсолютно новую систему видения людей и новый язык для описания увиденного. Теперь они должны были обращать внимание на то, как организована семья, на имплицитные «правила» и модели взаимодействия внутри нее и на многое, многое другое. В дальнейшем мы рассмотрим этот новый подход к человеку, как составляющую семейного взаимодействия, на примере семьи Брайсов и других семей.

Фокус исследований переместился от индивидуальной динамики к семейному процессу, но при этом остался нерешенным один вопрос. Что же делать с индивидуальным «пациентом», с человеком, чьи трудности впервые привлекли внимание к проблемной семье? Какова его/ее роль? Проще всего было просто назвать этого человека жертвой семейных неурядиц. Идентифицированный

пациент считался семейным «козлом отпущения», мальчиком для битья, «Христом» – кем-то, кто согласился открыто страдать, чтобы семья смогла поддерживать свою стабильность.

Даже в таком упрощенном виде эта идея была важна. Чем больше исследователи осознавали ее масштаб, тем больше были шокированы тем, что так долго не видели очевидного: *неужели все клиенты индивидуальных психотерапевтов – просто «козлы отпущения» своих семей?* Чем больше они всматривались, тем более вероятным это казалось. И хотя, как мы увидим, эта идея была слишком упрощенной, чтобы оказаться полностью верной, до разгадки было уже не так далеко.

Если бы эта идея была верна, если бы каждый человек, проходящий психотерапию, в действительности реагировал на семейные стрессы, тогда – по крайней мере, в идеальном варианте – пациентом психотерапевта всегда должна быть семья. Если проблема – в семье, то именно на семью должно быть направлено внимание терапевта, семья должна быть в фокусе терапии. Для традиционного мира профессиональных психологов, привыкших к работе с индивидуальным дистрессом, это означало бы радикальную перестройку.

Представьте себе психоаналитика, который мысленно пытается разместить на кушетке всю семью своего пациента как голубей на насесте.

Или психотерапевта медицинской ориентации, использующего транквилизаторы, который пытается выписать общий рецепт для всей семьи. (Один из первых семейных терапевтов действительно прописывал успокоительное всей семье, чтобы убедить их, что все они на самом деле являются одним «пациентом».)

Или психиатрическую больницу, которая пытается устроить палаты и организовать работу персонала так, чтобы принимать целые семьи, находящиеся в состоянии «срыва». (Это совсем не шутка; потребность в подобной службе действительно велика, настолько невыносимы порой становятся семейные конфликты. Некоторые больницы действительно предоставляют такие услуги.)

Подумайте о страховой компании, которая пытается ввести в компьютер данные о пациенте, которым является не один человек, а целая семья. «Нет, у него нет ни возраста, ни роста, ни веса, ни кровяного давления. Это семья».

Компьютер: «Введите, пожалуйста, дату рождения. И диагноз».

«Послушайте, это не человек. Это группа. Организация. Система!»



Компьютер: «Дата начала заболевания?»

Или представьте себе центр психического здоровья, в котором семьи проходят психотерапию. Быстро станет очевидным, что ничего чисто медицинского в семейных процессах взаимодействия нет и что сертифицированный социальный работник может достичь здесь большего успеха, чем ориентированный на медицину психиатр, директор этого центра. Почему тогда процессом официально руководит психиатр и почему его зарплата в три раза больше? До тех пор, пока медицинский и немедицинский подходы сосуществуют, сотрудники еще могут это стерпеть. Но если клиника начнет принимать *только* семьи? Случится ли революция в принятой иерархии? Да, так оно и будет, и кое-где это уже происходит.

Одна из сложностей, созданных семейным системным подходом, состояла в том, что он показал ошибочность понимания человеческих эмоциональных проблем как медицинских проблем, подобных физическому «заболеванию» или связанных с ним. Но это была лишь одна из трудностей.

У психотерапевтов тоже были свои проблемы. Представьте себе комнату, где мало что привлекает внимание, за исключением семьи из восьми человек. Эти люди сидят перед вами, недоумевая, зачем они все здесь, когда проблемы только у Джона, и нетерпеливо ждут, чтобы вы немедленно сделали что-нибудь для исправления ситуации. Вам не остается ничего другого, кроме как вступить в бой с могущественной социально-биологической группой, оспаривая ее разрушительные неверные представления и ежедневные привычки. Действительно, пугающая перспектива.

Вот что сделали в этой ситуации некоторые психотерапевты. Они стали искать помощь: помощь в понимании у любой подходящей теории и помощь в методах у любого подходящего технологического подхода. И, в конце концов, обратились к помощи любого подходящего коллеги как котерапевта. Открытие ко-терапии, которое совершили Карл с коллегами в Психиатрической Клинике Атланты, оказало принципиальное влияние на развитие семейной терапии, так как, на наш взгляд, сделало психологическую работу с семьей гораздо более комфортной и эффективной. В дальнейшем мы более детально остановимся на ко-терапии.

Семейная терапия была и остается до сих пор сложной не только для психотерапевта, но и для семьи. Одно дело, когда семья собирается, чтобы ответить на вопросы о бедном Джоне

или бедной Мэри. Но когда терапевты начинают рассматривать всю семью не только как часть проблемы, но как *саму* проблему, тревожность на сессии значительно возрастает.

Представьте себе семью, отец которой всего неделю назад чуть не убил себя, передозировав лекарства, на встрече с психиатром в больнице. Один из детей, отвечая на какой-то вопрос врача, говорит: «Еще три недели назад мы ругались с папой по любому поводу».

Терапевт: «А что произошло потом?»

Ребенок: «Я не знаю. Просто мы все перестали бороться. Наверное, нам надоело все время ругаться с ним».

Терапевт: «Вы решили, что он безнадежен?»

Ребенок: «Может быть».

Терапевт, отцу: «То есть, возможно, семья решила, что вы безнадежны, и вы это почувствовали. А потом вы и сами решили так же и приняли таблетки».

Отец: «Может быть и так. Никогда не думал об этом в таком ключе».

*Могла ли семья, безмолвно и сама того не осознавая, решить, что всем будет лучше, если отец умрет? Какой бы ни была проблема, для семьи всегда очень болезненно признавать, что в эту проблему вовлечены они все и что все они в какой-то степени ответственны за свои трудности.* Вместе делить хорошие времена легко. Гораздо сложнее вместе разделять ответственность за неудачи.

На развитие семейной терапии до этого уровня потребовалось более четверти века, хотя эта область до сих пор находится в периоде своей юности. Ее младенчество пришлось на начало 1950-х, на годы бурного развития американской экономики, на время, когда – как и сейчас – доля разводов была очень высока и чувствовалась явная потребность в помощи семье. Первые семейные терапевты фактически работали в изоляции, их эксперименты по работе с семьями не встречали особой поддержки или ободрения со стороны коллег. Более того, когда они, наконец, рассказали о своей работе в журнальных статьях и лекциях, то столкнулись с враждебностью и скептицизмом. Психоаналитически ориентированных психиатров особенно возмутила идея встречаться с целой семьей. Вероятно, они интуитивно почувствовали угрозу, которую в перспективе представлял этот подход для медицинского контроля над психотерапевтическим процессом.

Первые семейные терапевты были сильными, независимыми людьми, и они должны были такими быть, так как встречали

возражения со всех сторон. Кроме того, они были изолированы друг от друга. По мере того, как эти лидеры начали развивать собственный психотерапевтический стиль и его теоретические основы, вокруг них начали собираться последователи, ученики, закладывались основы местного семейно-терапевтического «клана». Фриц Мидельфорт вел частную практику в Ля Кросс в Висконсине; Мюррей Боуэн обучал психиатров в Джорджтаунском Университете в Вашингтоне; Натан Аккерман создал психоаналитическую программу в рамках центра помощи еврейским семьям в Нью-Йорке. Вместе с Доном Джексоном и Грегори Бейтсоном в Пало Альто работала выдающаяся группа людей, многие из которых впоследствии сами стали знаменитыми – это Вирджиния Сатир, Джей Хэйли и Пол Вацлавик. Карл и его коллеги в Психиатрической Клинике Атланты были среди тех, кто первыми начал работать с семьями. Постепенно эти и многие другие клиницисты, перечисление которых заняло бы слишком много места, нашли друг друга и начали создавать общеамериканскую сеть семейных терапевтов.

В 1960-х годах семейная терапия твердо закрепились как общенациональное движение. Начали издаваться журналы и книги, повсеместно проводились конференции и семинары. Практиканты и стажеры в сфере психического здоровья (психологи, психиатры и социальные работники), узнав об этом новом подходе, находили, что он отвечает их запросам в поиске клинических навыков. Именно так случилось со мной. В 1968 году мне оставался один шаг до получения докторской степени в области клинической психологии в Университете Северной Каролины. Я посетил факультет психиатрии в Университете Висконсина, чтобы решить, проходить ли мне там годовую практику, что было последним требованием для получения степени. Мне посчастливилось посетить семинар, на котором проводил встречу с семьей Карл Витакер, перебравшийся в Висконсин, чтобы уделять больше времени преподаванию. Сессия показалась мне такой захватывающей, что я в считанные минуты стал энтузиастом семейной терапии.

Все большее количество молодых людей проходило через подобное «обращение», хотя не всем удавалось попасть на такие потрясающие обучающие программы, как та, в которой я участвовал в Висконсине. Спрос был настолько велик, что в больших городах открывались частные институты, проводящие последипломное обучение по новой специальности. Потребность в таких

институтах возникла еще и потому, что преподаватели традиционных академических программ все еще нерешительно, скептически или же явно враждебно относились к семейной терапии. Какой бы популярной она ни была среди студентов и профессионалов, семейная терапия до сих пор оставалась подпольной, мятежной инициативой.

К началу 1970-х семейная терапия пребывала в интересном, но сложном состоянии. 60-е годы пришлись на нашу раннюю юность, когда молодые терапевты использовали поддержку своих сверстников, чтобы восстать против «старших» с их психоаналитическим подходом. 70-е застали нас в периоде поздней юности. Лихорадочный поиск идентичности завершен. Семейная терапия достигла совершеннолетия, ее признали в университетах по всей стране. Есть несколько журналов, посвященных исключительно супружеской и семейной терапии. Профессиональные бестселлеры в области психического здоровья посвящены именно семейной терапии. Общество дало нам работу, и мы с волнением стараемся ее выполнять.

И все же остается много серьезных проблем. Широкой публике семейная терапия знакома плохо. Когда человеку требуется психотерапевт, он по-прежнему скорее обратится к индивидуальному терапевту. Студенты настоятельно требуют квалифицированного обучения, но у нас все еще слишком мало семейных терапевтов, которые могли бы его провести. Кроме того, семейные терапевты начали осознавать, что выбрали себе очень тяжелую работу. Первоначально семейная терапия казалась такой увлекательной, что многие из нас не замечали, как много мы работали. Теперь мы понимаем, сколько энергии, знаний и навыков межличностного общения требуется от семейного терапевта, поэтому больше осторожничаем при отборе студентов и лучше знаем собственные силы. Внутри нашего движения становится все больше разнообразных подходов. Первоначальные «профессиональные кланы», которые собирались вокруг сильных личностей в 50-е и 60-е годы, сформировались в различные школы семейной терапии. Немного позже мы постараемся обрисовать некоторые их различия.

Несмотря на проблемы и на разнообразие подходов, семейная терапия остается эффективной идеей с хорошим будущим. Подобно экологическому движению, параллельно с которым она развивалась, семейная терапия, скорее всего, распространится еще шире. Оба направления основаны на системной концепции и

осознании взаимозависимости жизни и условий, которые ее поддерживают. Целенаправленная работа со всей совокупностью сил, влияющих на человека, является настолько логичной идеей, что ее состоятельность сложно оспорить. И хотя семейный терапевт будущего вполне может быть назван системным терапевтом, среди клиентов которого могут быть корпорации или школы, мы полагаем, что он все равно будет принимать семьи. Потому что с нашей точки зрения единицей человеческой жизни, наиболее сильно связанной с ростом, является не личность, не рабочий коллектив, не социальная группа, а семья.

## Глава 5

# ИНИЦИАТИВА

---

Наша следующая встреча с Брайсами была назначена на 9 часов утра в четверг. Я пришел раньше. Карл коротал время, поливая цветы и собирая вчерашние кофейные чашки. В окна светило солнце, с тихим ворчанием закипал большой кофейник. Мы поздоровались, радуясь, что есть несколько минут перед началом работы. Я взял несколько кофейных чашек и направился к маленькой кухне около входной двери, где чуть не столкнулся с Доном. Он неся сломя голову, его догоняла ликующая Лаура.

Дон резко остановился и с улыбкой смущения пробормотал: «О, простите меня, сэр».

Я улыбнулся в ответ, с трудом удерживая чашки в руках. «Эй, я думал, ты будешь бежать от терапии, а не на нее», – сказал я.

«Извините», – сказал он, проносясь в кабинет мимо меня. Проскользнув в комнату, Лаура бросила на меня застенчивый взгляд. В холле я встретил Клаудию, идущую в одиночестве, а затем – ее родителей. Лицо Клаудии было серьезным, родители тихо разговаривали между собой. Они поздоровались со мной, а Клаудия промолчала.

Когда я вернулся, Карл расспрашивал Лауру об игре в джекс\*. Сколько джексов она сможет схватить за один раз? Сможет ли она это сделать с первого отскока? Пока Дэвид разливал кофе, они выбирали в комнате место для тренировки.

Когда все расселись, я понял, что семья стала вызывать у меня совершенно другое чувство. Они казались счастливее и спокой-

---

\* Джекс (jacks) – детская игра, в которой игрок, стукнув каучуковый мячик об стол, должен той же рукой схватить как можно больше мелких металлических предметов определенной формы (они тоже называются «джекс»), причем сделать это как можно быстрее (пока мячик прыгает или вообще до первого отскока). – *Примеч. пер.*

нее. Больше всего это ощущалось в Клаудии. Она была одета в новое длинное платье в деревенском стиле – хлопковое, в цветочек. Волосы, уложенные в пучок, делали ее старше. Я сказал, что мне нравится ее платье, и она чуть-чуть смутилась.

На этот раз родители сели рядом в кресла в центре комнаты, и Кэролайн начала. «Вы знаете, я не уверена, что у нас есть сегодня тема для разговора. Неделя прошла довольно спокойно. Не было кризисов, стычек, и Клаудия приходила вовремя или почти вовремя каждый вечер. Я не знаю, почему, но все встало на свои места».

– Поздравляю, – сказал я.

Карл улыбнулся и добавил:

– Не беспокойтесь. Это долго не продлится.

Дэвид издал возглас удивления, а Кэролайн улыбнулась, хотя видно было, что реплика Карла привела ее в замешательство.

– Что вы имеете в виду?

– Это медовый месяц. – Пояснил Карл. – Когда люди начинают терапию, обычно на некоторое время дела у них улучшаются. Я просто предупреждаю вас, чтобы вы не удивлялись, когда этому придет конец.

– А, – сказала Кэролайн и умолкла. Снаружи светило солнце, мы слышали пронзительный рев грузовика, вывозящего мусор из соседнего здания, в котором располагалось отделение онкологии. Потом Кэролайн сказала: – Так или иначе, какой бы ни была причина, я рада, что это была хорошая неделя.

– Конечно, – ответил Карл. Опять наступила тишина. В течение долгой минуты никто ничего не говорил.

Тишину прервал отец.

– Похоже, мы ждем, чтобы вы нас подтолкнули.

Карл по обыкновению дымил трубкой, откинувшись в кресле.

– А мы ждем, чтобы начали вы. Держу пари, что у нас больше выдержки!

Несмотря на мягкое поддразнивание, в его голосе слышалась серьезность. Отец усмехнулся, затем опять наступила тишина.

На этот раз она была более напряженной и давящей. Происходила едва заметная борьба, каждый ждал, чтобы первый шаг сделал другой, как будто этот шаг означал ответственность, которую никто не хотел на себя брать. Мы с Карлом уже много раз проходили через подобные ситуации и были уверены, что ожидание нужно, хотя нас оно тоже немного беспокоило.

В течение предыдущей встречи мы хорошо поработали, взяв основную инициативу на себя и, по существу, направляя ход

беседы. Сейчас мы внезапно изменили свой подход. Мы настаивали, чтобы инициативу взяла на себя семья, чтобы они начали разговаривать друг с другом. Если бы мы продолжили в прежнем стиле – спрашивая, пробуя, объясняя – мы бы создали опасный прецедент. Мы дали бы им понять, что берем на себя ответственность за перемены, к которым мы их подталкиваем. Это было бы несправедливо по отношению к семье. С самого начала семья должна знать, что именно их инициатива, желание сражаться и попытки что-то изменить обеспечивают успех терапии. Уходя в тень, мы с Карлом почти открыто принуждали их начать взаимодействовать друг с другом. Карл шутил по поводу нашего ожидания, но сам момент был очень серьезным и важным.

Не все семейные терапевты таким образом провоцируют семью взять инициативу на себя. Некоторые предполагают, что терапия – это процесс обучения, и что терапевт, как обыкновенный учитель, должен направлять, определять, подталкивать и объяснять, фактически читать лекции по определенному плану. Но мы убеждены, что психотерапия не может быть успешной, если она сводится к внешнему воздействию на человека или семью. Для нас психотерапия связана с естественным процессом развития как отдельных индивидуумов, так и их семей. Мы предполагаем, что желание и необходимость развития и интеграции опыта свойственны всем, просто в семье, обратившейся к терапевту, естественный процесс застыл. Семейная терапия – это катализатор, который, как мы надеемся, помогает семье открыть свои собственные ресурсы. Поэтому мы придаем такое значение собственной инициативе семьи. Мы считаем, что терапия будет иметь стойкий положительный эффект, только если семья сама почувствует в себе решимость измениться. Как родители, которые приучают ребенка к самостоятельности, мы думаем о завершении терапии уже в самом ее начале, поскольку глубоко убеждены, что семья должна научиться находить свои собственные ресурсы, быть самодостаточной и уметь заботиться о себе.

На ранних стадиях терапии мы также стремимся избежать какого-либо повторения первой сессии. Тогда мы взяли инициативу на себя и сосредоточились на структуре семьи – на тех образцах взаимоотношений, которые, по всеобщему мнению, были вполне предсказуемы. Мы получили информацию, попросив членов семьи рассказать, что происходит дома. Теперь наши требования возросли. Мы настаивали, чтобы семья начала перестраивать отношения и бороться друг с другом в нашем присутствии. Мы хотели увидеть, как они взаимодействуют, а не услы-



шать об этом. Это и породило возникшее напряжение. Мы беспокоились, поняла ли семья, чего мы от нее хотим, и задавались вопросом, отважатся ли они показать нам процесс реального взаимодействия. Мы просили их продемонстрировать нечто такое, чего, возможно, раньше не видел никто посторонний: как они ссорятся, как они живут.

На этот раз пауза длилась около пяти минут. Но даже мне она показалась длиннее. Некоторое время мы смотрели друг на друга. Дети беспокойно хихикали. Взрослые ерзали в своих креслах. Потом всем стало тяжело смотреть друг другу в глаза. Я сосредоточил взгляд на ковре, его запутанный узор вырос и стал более сложным, мне казалось, что если я буду смотреть на ковер и дальше, то увижу, как линии начнут закручиваться и расплываться. Отец рассматривал книги на стеллаже Карла. Мать положила руки на колени ладонями вниз и уставилась на них. Клаудия казалась наименее взволнованной из всех членов семьи, она просто отрешенно смотрела в пространство. Дон вынул журнал комиксов и, не читая, нервно перелистывал страницы. Лаура в углу играла в джекс на краю ковра. А Карл пыхтел своей трубкой — тихо, медленно, неторопливо.

Чем дольше длилась пауза, тем большее напряжение она вызывала. Я ощутил легкое давление в груди. Я устал от ожидания, мне казалось, что необходимо сказать хоть что-нибудь, все равно что, лишь бы справиться с чувством изолированности. Я взволнованно посмотрел на семью. Сейчас глаза Клаудии были опущены вниз, она казалась одинокой и подавленной. Все в семье выглядели раздраженными и никак не связанными друг с другом.

Я начал настраивать себя. «Расслабься. Дыши глубоко. Расслабься». Постепенно я расслабился, Я все еще боролся с потребностью начать разговор, когда усаживался в кресле поудобнее и ощущал, как выравнивается мое дыхание. Расслабившись, я начал наслаждаться моментом, мое тело отдыхало, оно было совершенно спокойно. Почти одновременно с этим я испытал чувство, которого раньше не было. Вместо чувства отдаленности я ощутил близость к семье, как будто мы все погрузились в бассейн с теплой водой. Я наслаждался образом всей группы, медленно опускающейся в этот бассейн, когда отец начал говорить.

«Ну, если больше никто не хочет, скажу я. — В его голосе чувствовалось сильное возбуждение, почти паника. — Я хочу обсудить мои отношения с Клаудией». Он повернулся к Карлу, словно умоляя поговорить с ним.

Карл выдержал короткую, но необходимую паузу. Потом он повернулся в своем кресле, вынул трубку изо рта и заговорил. Его голос был спокойным и участливым. «Я могу вам в этом помочь?»

Дэвид: «Мне бы хотелось, чтобы вы смогли».

Карл: «Говорите о ваших отношениях с Клаудией с нею самой, а не с нами».

Дэвид: «Я пытался сделать это дома. Но ничего не получилось».

Карл: «Попытайтесь еще. Возможно, здесь все будет по-другому».

Отец вздохнул и сказал: «Хорошо. Я попытаюсь». Он повернулся к Клаудии. Когда он это сделал, она оцепенела, как будто ее собирались наказать. Дэвид начал: «Я всю неделю вспоминал, как наши терапевты заметили, что я бросил или предал тебя, а ты согласилась с этим. Я очень переживал». Его голос был нежным и немного расстроенным, и он произносил слова с усилием, как будто стыдился проявления своих чувств.

Клаудия попыталась преодолеть неуверенность в себе: «Ну и что тут такого?»

Дэвид: «Я подумал, что это может быть важным для тебя».

Клаудия: «Так оно и было, но я прошла через это. Жива, как видишь».

Она определенно не хотела говорить с ним, по крайней мере, сейчас.

Дэвид, ерзая на стуле: «Давай все-таки попытаемся поговорить об этом. Как я тебя предал?»

Клаудия, которая старалась не смотреть на отца, возмущенно ответила на его нажим: «Я не хочу об этом говорить!» И отвернулась.

Отец обратился к нам с Карлом: «Видите, что происходит? У нас не получается настоящего разговора ни об этом, ни о чем-либо еще».

И это было правдой. Их попытка поработать над своими проблемами была настолько робкой и краткой, что оказалась обречена на провал. Дэвид искренне пытался что-то сделать, но ментально сдался, получив отпор от Клаудии. Сейчас он просил нас помочь ему. Возможно, он ожидал, что мы начнем задавать вопросы или найдем какой-то смысл в том, что мы сейчас услышали. Соблазн вмешаться был велик, — как в ситуации, когда ребенок умоляюще смотрит на тебя и жалуется, что не может зашнуровать ботинки.

Тем не менее, процесс терапии шел на самом деле довольно хорошо. Долгая тишина дала интересный эффект. Освободив-

шись от слов, все, как и я, были вынуждены обратиться к своим внутренним ресурсам. Сначала все растерялись, но потом на первый план вышли *чувства*. Мы получили доступ к своим эмоциям, которые так часто не можем в полной мере испытать из-за чрезмерного использования слов. Поскольку речь – наше основное средство общения, часто слова употребляются для того, чтобы скрывать чувства, защищаться от них. В тишине некоторые эмоции, с которыми семья боялась столкнуться лицом к лицу, начали проявляться. Когда разговор возобновился, он стал более искренним. Участливая нотка в комментариях Карла, настойчивость и печаль в голосе Дэвида, раздражительность в ответах Клаудии, которая причинила ему боль, – все было значимым, поскольку для нас стало проще делиться своими чувствами.

И все же было нечто глубоко «заблокированное» в общении членов семьи. На прошлой неделе, когда мы пытались узнать, как они живут дома, они, казалось, стремились к ссоре. На этой неделе, когда мы предложили им поговорить друг с другом и открыто выразить противостояние, они как будто застыли. И когда отец попытался быть искренним, дочь отказалась говорить. Семейей управляла какая-то мощная запрещающая сила, она не давала им продвинуться в разрешении проблем.

Сейчас мы с Карлом не собирались вмешиваться. Когда Дэвид повернулся к нам, после того как Клаудия отказалась с ним разговаривать, я твердо сказал: «Попытайтесь еще раз. Возможно, теперь вы сможете продвинуться на шаг дальше».

Дэвид посмотрел на Клаудию, его плечи устало опустились. Казалось, он говорил: «Неужели я должен это делать?». У меня промелькнула мысль, не собирается ли он встать и уйти. Но он начал снова, на этот раз его голос звучал совсем обескуражено. «Клаудия, как я могу поговорить с тобой, если ты не хочешь разговаривать? Никак не могу. Но почему ты не хочешь говорить?»

Если в семье была «заблокированная» зона, то наиболее явно о ней свидетельствовало поведение Клаудии. Она выглядела хмурой и сонной, как будто все ее жизненные силы были тщательно спрятаны за непробиваемой маской, которой стало ее лицо. Она молчала.

Дэвид сделал еще одну попытку, он почти умолял. «Ты можешь, по крайней мере, сказать, что я такого сделал? В чем конкретно было мое предательство? Я ведь даже не знаю».

Лицо Клаудии стало злым, однако она сохраняла спокойствие и тщательно выбирала слова. «Я уже говорила об этом. Я думаю,

что некоторые мамины требования и правила просто смешны. Раньше ты хоть иногда защищал меня и говорил ей об этом, тогда она немного смягчалась. Но теперь ты всегда с ней соглашаешься, по крайней мере, в моем присутствии».

В голосе Дэвида слышится напряжение, морщины на лице проступают четче: «Клаудия, я вынужден. Я просто не могу смириться с некоторыми твоими поступками. Ты убегаешь, ты отказываешься соблюдать даже простейшие правила – как я могу с этим согласиться? Ты говоришь, я предал тебя, но ты тоже меня подвела. Ты вынуждаешь меня быть жестче по отношению к тебе. — Пауза. — Но все не так просто. Как в прошлый раз сказал Дон, большинство наших ссор с мамой происходит из-за тебя. И я действительно защищаю тебя перед ней». На его напряженном лице отразилось страдание и заботливое участие. Он украдкой взглянул на жену.

В этот момент спокойно слушавшая до сих пор Кэролайн перебила Дэвида и резко сказала Клаудии. «Он действительно защищает тебя. Я не знаю, о каком предательстве ты говоришь. В разговорах со мной отец становится на твою сторону гораздо чаще, чем раньше. Он может соглашаться со мной в твоём присутствии, но когда мы вдвоем, он отстаивает твою правоту». На самом деле ее реплика была адресована мужу.

Дэвид резко повернулся в кресле, чтобы посмотреть на сидящую рядом жену. «А ты чего ожидала?» – сердито спросил он ее.

Казалось, сегодня я все время должен следить за дисциплиной. Я мягко заговорил с матерью, впервые называя ее по имени. «Кэролайн? Можно вас прервать? Они только начали по-настоящему общаться. Может, вам и кажется, что они ждут, когда вы вмешаетесь и спасете их, но думаю, они должны справиться с этим сами». Она отступила, пораженная, но не обиженная этим замечанием. Тогда я жестом предложил отцу и дочери продолжать.

Это был простой, но важный ход. Между Клаудией и отцом существовала большая напряженность, и как только они столкнулись лицом к лицу, им захотелось найти повод уклониться от конфликта. Взгляд, украдкой брошенный Дэвидом на жену, был молчаливым призывом к спасению, и Кэролайн отреагировала так, как он и ожидал. Еще немного, и они оказались бы в запутанном «треугольном» переплетении, и момент начала взаимодействия между отцом и дочерью был бы упущен. Вторжение Кэролайн было еще одним из неосознанных блокирующих маневров, принятых в семье. Оно показало, что всякий раз, когда конфликт становился слишком

личным или слишком сложным, кто-нибудь вмешивался, чтобы развести дерущихся в стороны. Вынуждая Кэролайн отступить, я пытался, насколько возможно, придать дискуссии максимально простую форму, сохранить чистоту взаимодействия в диаде, надеясь, что пара, предоставленная сама себе, сможет продвинуться дальше или, по крайней мере, найти новый элемент в отношениях.

Сейчас у них не было выбора, они могли только продолжать. Я видел, что они боятся того, что может произойти дальше, и стараются отложить продолжение диалога.

— Хорошо, — собираясь с духом, сказал Дэвид, — давай поговорим об этом.

— О чем? — спросила Клаудия.

— Ну, хватит, — раздраженно сказал отец, — ты прекрасно знаешь, что я имею в виду.

— Ты имеешь в виду то, что я не прихожу домой? — Клаудия казалась смущенной.

Дэвид: «Я имею ввиду, что ты ходишь неизвестно где, сколько тебе вздумается, с кем тебе вздумается, и делаешь все, что взбрет тебе в голову».

Несмотря на то, что Клаудия выглядела испуганной, она тоже злилась все больше. Как и предвидел Карл, хорошее настроение в семье было разрушено. «Ну?», — подгоняла она.

Дэвид: «Нам это не нравится. Тебе нет еще и шестнадцати, а мы уже совершенно не можем хоть как-то контролировать то, что ты делаешь. — В этот момент его голос звучал напористо и уверенно, а не просяще. Потом он споткнулся. — Конечно, я понимаю, тебе трудно, ты чувствуешь, что на тебя давят, и это заставляет тебя делать то, что ты делаешь. Но все же, мы — твои родители, и ты должна больше к нам прислушиваться». В этот момент Дэвид увидел замешательство и боль на лице своей дочери и замолчал.

Клаудия почувствовала, что отец уступает. Ее голос становился громче, по мере того как она захватывала инициативу, утерянную Дэвидом. «Но ты ведь знаешь, что получается, когда я торчу дома! Мама садится мне на шею из-за моей комнаты, моей домашней работы, моих друзей и просто из-за всего, что происходит в моей жизни, и мы ссоримся. И мне приходится убегать. Мне просто приходится!». Она была на грани срыва, будто действительно не знала, что может произойти, если она останется надолго в одном доме с матерью.

Либо отец не заметил, что она готова сорваться, либо сознательно не обратил на это внимания, потому что он продолжал

говорить о поведении дочери. «Нас касается то, куда ты ходишь, Клаудия. Ты не говоришь нам, куда и с кем ты уходишь, не говоришь, что вы делаете, и нам остается только догадываться. И наши догадки нас не радуют».

Клаудия иронически отнеслась к отцовской заботе. «И что же вы думаете? Что я забеременею! Что я подсяду на иглу! Что я уйду из школы и буду курить травку!» Ее издевательский тон был ловушкой, она пыталась превратить в шутку тему, которую явно не хотела обсуждать.

Дэвид: «Ну да. Очень похоже, что так и будет. По крайней мере, сейчас это кажется очень правдоподобным. И не только это».

Клаудия вспыхнула, но старалась сохранить иронический тон: «Что там еще? Венерические заболевания? Ты думаешь, я могу подхватить венерическую болезнь?»

Дэвид покраснел. Он смутился, что его дочь произнесла то, на что он мог только намекнуть, но он спокойно ответил. «Ты будешь не первой, с кем это произойдет».

«Ты будешь не первой, с кем это произойдет! — пародируя отца, произнесла Клаудия. Потом она добавила: — Ну а вы будете не первыми родителями, которые ничего ни о чем не знали». Ее насмешки были жестоки, но исполнены страдания. Она почти плакала.

И снова, казалось, отец не обратил внимания на ее слезы, а она — на его озабоченность. На этот раз язвительность дочери разозлила его. «Черт побери, Клаудия, ты можешь смеяться надо мной, но я имею право требовать, чтобы ты соблюдала правила, принятые в нашем доме. Я — твой отец, и у меня тоже есть права. И их нельзя назвать неразумными. И я желаю тебе только добра». Несмотря на всю его злобу, он говорил устало, как будто произносил эти слова в сотый раз и не надеялся, что его услышат. Он говорил как человек, который проиграл в долгой, изнуряющей борьбе не только со своей дочерью, но и с самим собой.

Когда Дэвид замолчал, с его дочерью что-то произошло. Может быть, он и говорил ей подобные слова уже не раз, но сейчас она слышала в них что-то новое. Клаудия покраснела, ее тело напряглось, кулаки сжались, и она наклонилась к отцу. «Ну и что ты хочешь, чтобы я делала? — Ее голос все больше походил на крик. — Сидела в моей прибранной комнате как проклятая статуя? Я что, должна просто сидеть там сложа руки и сходить с ума?» Чувства, которые она сдерживала так долго, переполняли ее, она выражала их не только голосом, но и всем телом, будто и правда готова

была взорваться. Этому чувству трудно было найти выход, оно прорывалось частями, пытаясь освободиться от другой силы в Клаудии, похожей на ту, что помогала ее отцу оставаться таким уравновешенным и не терять контроль над собой. В последних словах, которые она выкрикивала отцу, звучало отчаяние: «Этого ты от меня добиваешься? Чтобы я сидела дома в своей комнате и сходилась с ума?»

Дэвид и раньше был спокойным, но сейчас он стал еще спокойнее. Он тщательно следил за своим тоном, напуганный яростью дочери. «Конечно, я не хочу этого, Клаудия. И ты это знаешь».

Его смирение совершенно не успокоило Клаудию, оно только усилило ее страдание. Когда она продолжила, ее голос по-прежнему дрожал от гнева. «Вот что происходит со мной, когда я остаюсь дома. Я чувствую, что схожу с ума». Она залилась слезами, всхлипывания постепенно превратились в горькие рыдания, все остальные ее эмоции растворились в плаче. Она плакала минуты три, и все это время в комнате стояла пугающая тишина. Постепенно рыдания становились менее громкими и отчаянными, теперь в них слышалось облегчение. Когда Клаудия плакала, она обняла себя за плечи скрещенными руками, как будто пыталась почувствовать себя менее одинокой. Волосы упали ей на лицо и прилипли к залитым слезами мокрым щекам.

Отец выглядел потрясенным, мать – крайне расстроенной. Никто не мог сказать ни слова. Дон казался озадаченным. Наконец тишину прервал детский голос Лауры, стоящей рядом с матерью. «Мама, что случилось с Клаудией?»

Кэролайн говорила мягко. «Она огорчена, дорогая. Но с ней все будет в порядке».

Неожиданно для себя я заговорил с Лаурой, хотя совершенно не собирался этого делать. Возможно, мне самому хотелось сделать то, что я ей посоветовал: «Знаешь, ты могла бы ее успокоить».

Лаура удивленно посмотрела на меня. «Я?».

Потом маленькая девочка подошла к сестре, протянула руку и дотронулась до плеча Клаудии. Смеясь и плача одновременно, Клаудия убрала волосы с мокрого лица и повернулась к Лауре. На минуту сестры обнялись, крепко прижавшись друг к другу. Из груди Клаудии вырвался звук, похожий одновременно и на смех, и на слезы, и на вздох облегчения. Когда сестры обнялись, казалось, все в комнате расслабилось, как будто удалось вылечить глубокую рану одиночества и горя. Потом Лаура села рядом с Клаудией, все еще держа ее за руку.

Взволнованный, отец повернулся ко мне. «Мне бы хотелось, чтобы я тоже мог это сделать — вот так крепко обнять ее». В отличие от многих его предыдущих слов, эти слова были естественными, не отрепетированными, в них слышался трогательный оттенок искренней заботы, которую так легко проявляют дети, и с таким трудом — взрослые.

— Вы можете сделать это сейчас, — сказал я.

Клаудия оцепенела от моих слов, а отец покраснел.

— Нет, я так не могу. Наверное, если бы я умел это, было бы намного легче. Но я сижу здесь, продолжаю злиться и спрашиваю себя: что я сделал такого, что, по словам Клаудии, сводит ее с ума, что не в порядке в нашем доме?

Клаудия снова заговорила с оттенком гнева.

— А что ты сделал такого, чтобы довести меня до слез...

На секунду показалось, что спор возобновится, но потом Карл обратился к ней, чтобы разговор не зашел в тупик и чтобы сохранить то, что было достигнуто.

— Может быть, я смогу вам помочь. Для меня достаточно ясно, что произошло.

Клаудия посмотрела на него с легким испугом, но потом успокоилась, увидев его легкую улыбку.

Карл: «Я думаю, что толчком, доведшим тебя до слез, послужило *мучительное благоразумие* твоего отца. Ты высмеивала его, помнишь? — Клаудия слегка кивнула, — и я думаю, ты делала это, чтобы не заплакать. А может, ты вынуждала своего отца не прятаться и хоть каким-то образом отреагировать на тебя. — Карл чуть-чуть повернулся в кресле, наклонившись вперед. Его не зажженная трубка осторожно покачивалась в руке, опиравшейся на колено. — Твой отец прочитал лекцию о том, каково ему быть твоим отцом и как ты должна соблюдать домашние правила. У него множество настоящих чувств, но он не дает им выхода. Я думаю, тебя подтолкнуло то, что он не признавался в своих чувствах, продолжал пытаться быть разумным, пытался быть отцом больше, чем человеком. — Тут Карл остановился, а Клаудия ждала, чтобы он продолжил. Наконец он сказал: — Это был *процесс разрушения отцом своих собственных чувств*, собственной индивидуальности, вот, что, на мой взгляд, тебя так огорчило. И твое огорчение было обоснованно. Я думаю, это очень серьезная проблема».

Карл зажег свою трубку и продолжил. «Вопрос еще и в том, в какой манере высказываются аргументы. Отец говорит с тобой



так, словно ты семилетний ребенок, от которого ждут, что он будет послушным только потому, что ему так велели, вместо того, чтобы обсудить с тобой вопросы, которые ты можешь помочь ему решить. — Он вопросительно посмотрел на Клаудию. — Должен признать, что ты иногда действительно ведешь себя, как семилетний ребенок. Складывается впечатление, что вы оба уже несколько лет не задумывались о своих отношениях, и теперь вам нужно выработать новую систему взаимосвязей. Конечно, тебя уже нельзя *контролировать* как семилетнюю, но никто из вас не придумал новую систему правил совместной жизни и не нашел новые слова для преодоления ваших различий».

Клаудия хотела что-то сказать Карлу, но отец прервал ее. «Неужели Вы думаете, я имел в виду...»

Карл был почти груб с Дэвидом. «Не могли бы вы подождать? Я разговариваю с Клаудией. — Потом он снова повернулся к ней, мягко спросив: — Так что ты хотела сказать?»

Медленно и нерешительно, но с явной благодарностью к Карлу Клаудия начала. «Я не знаю, что меня так расстроило. Наверное, я просто огорчилась».

Карл: «Я не уверен, что тебе необходимо это понимать. *Опыт сам по себе* может быть важнее понимания. В твоём огорчении есть очень положительный момент — ты сказала «Я». В семьях мы часто говорим о поведении, о том, что люди *делают*. Но ты имела в виду себя — то, что ты чувствуешь, и это вселяет надежду. Если бы все в семье смогли научиться делать то же самое, проблема была бы наполовину решена».

Клаудия тихо радовалась тому, что говорил Карл, и удивлялась, что в ее огорчении нашлось что-то позитивное. Все же у нее остались вопросы. «Но проблема не в отце. Мы с ним обычно довольно хорошо ладим, по крайней мере, так было до последнего времени. Проблемы, кажется, у меня и моей матери».

Карл: «Или у тебя и твоей семьи».

«Что?» — Клаудия была в замешательстве.

Карл: «Может быть, ты боишься сойти с ума именно потому, что вся семья подавляет свои чувства так же, как это делает твой отец. — Он сделал паузу. — Думаю, фантазия о том, как ты сидишь в своей комнате, будто превращаешься в камень, пугает тебя потому, что ты как бы становишься ответственной за стремление семьи сдерживать и приглушать свои чувства. — Внезапно я увидел очень ясный образ Клаудии, которая сидит в своей комнате и тихо сходит с ума. Карлу не терпелось закончить. — Ведь у твоей

мамы тоже есть это чувство мучительного благоразумия, она так сильно старается быть хорошей, что ей трудно быть настоящей». Он замолчал, ожидая реакции.

Я посмотрел на родителей. Они страдали, чувствуя себя виноватыми и отстраненными. Одно из преимуществ процесса когнитивной терапии состоит в том, что пока один терапевт поглощен одним человеком или одними отношениями в семье, другой терапевт может сменить фокус. Я заговорил с Дэвидом, потому что сегодня он был наиболее активным. «Вы выглядите несчастным».

Дэвид был раздражен и растерян: «Я не понимаю. Клаудия кричит и плачет из-за нашего благоразумия, потому что мы изо всех сил стараемся вести себя *рационально*? Я не понимаю, почему это неправильно».

Я сделал паузу, чтобы сформулировать ответ. Я чувствовал симпатию к родителям и не хотел, чтобы они ощущали себя обвиняемыми. «Не думаю, что дело именно в вас с Кэролайн. Важна ситуация в целом, структура отношений, которые сильнее, чем один человек. Похоже, что в семье идет борьба между двумя системами отношений к чувствам. Сложно сказать, как началась эта борьба, но сейчас вы с Кэролайн слишком стараетесь компенсировать непокорность Клаудии своим спокойствием и контролем, а она реагирует на ваше спокойствие, становясь еще более эмоциональной. Чем больше одна сторона движется в одном направлении, тем больше другая сторона вынуждена компенсировать это, двигаясь в другом направлении. Чем возбужденнее становится ваша дочь, тем спокойнее становитесь вы, и чем спокойнее становитесь вы, тем возбужденнее – она».

Любопытство Дэвида к моим словам росло. «Но Кэролайн и я тоже иногда взрываемся».

Я насмешливо взглянул на Клаудию. «И, бьюсь об заклад, Клаудия после этого успокаивается или убегает. Когда вы, ребята, повышаете накал страстей, она охлаждает их. Основная проблема в том, что семья хочет поднять «температуру жизни», но боится это сделать. Поэтому вы разработали соглашение, по которому, когда кто-то повышает температуру в термостате, кто-то другой должен резко вернуть ее назад».

Клаудия, втайне довольная: «Я и правда убегаю, когда они начинают вопить, вы правы».

Мне понравилось кое-что, сказанное Карлом несколько минут назад, но семья, казалось, не обратила внимания на его слова. Я хотел убедиться, что они услышали это, поэтому снова повер-

нул к Кэролайн и Дэвиду. «Я хочу добавить еще кое-что к словам Карла. Он говорил, что вы общаетесь с Клаудией, будто ей семь лет. Это правда?»

Дэвид напоминал представителя «скептического старшего поколения». «Я просто считаю, что давать ей некоторые указания – наша родительская обязанность».

«Я этого не оспариваю, – сказал я, – речь о том, как вы их даете и как она отвечает на них. Похоже, вы увязли в авторитарной системе, которая больше подходит при общении с маленьким ребенком. Я думаю, вы с Кэролайн не вкладываете больше души в эти указания, потому что сами не придаете им большого значения. Старая дисциплинарная система больше не работает, но вы привыкли к ней и изо всех сил продолжаете ей следовать, хотя сами в нее уже не верите.

Дэвид: «А что вы предлагаете? Мы должны предоставить ей *все* решать самой?» Я почувствовал в его вопросе укол, явно подразумевающий, что с его точки зрения я веду себя как чересчур либеральный психолог.

«Вы ищете мост между старой системой, в которой вы были родителями, контролирующими ребенка, и новой, которая станет нужна вам в будущем, когда Клаудия начнет жить самостоятельно и вы установите с ней более личностные отношения. В лучшем случае вам достанется роль советчиков, к которым она обратится, если сочтет нужным». Ему не удалось прижать меня к стенке.

Но Дэвид не перестал делать вид, что ищет практического совета. На самом деле он защищался и немного играл со мной, как с более молодым членом терапевтической команды. «И какой лучший путь нам следует искать? Мы *уже* ищем».

На этот раз я ответил гораздо тверже. «Один из путей – это показать себя более человечными родителями. Вы даете «родительские» инструкции, но не говорите о себе, о своих чувствах. Если вы хотите когда-нибудь установить личностные отношения с вашими взрослыми детьми, вам нужно постараться проявить в себе самих себя, а не воспитателей, которые всегда знают, как правильно. У вас тоже есть сомнения, страхи и вопросы. Если бы Клаудия знала о них, скорее всего она бы увидела в вас что-то, с чем смогла бы идентифицироваться, а не только то, с чем ей нужно бороться».

Я бросил взгляд на Клаудию. «Конечно, это касается не только вас. Очевидно, что Клаудия тоже должна измениться. Многие решения вам придется находить в процессе переговоров, в которых

Клаудия будет брать на себя все большую ответственность. А пока она может сваливать всю вину на вас».

Во время разговора я заметил, что семье понравилось мое скрытое предположение о возможном изменении системы их взаимоотношений. Родители, очевидно, смирились с тем, что им придется ослабить свою «власть» над Клаудией, власть, которой у них в действительности не было. А Клаудия поняла, что должна научиться осознанно и самостоятельно контролировать собственную жизнь. В то же время ни одна из сторон не желала такого изменения. Отчасти потому, что и родители и дочь находились в тисках мучительной зависимости друг от друга. Родители еще не понимали, как сильно они нуждаются в том, чтобы Клаудия была центром их жизни. А Клаудия не представляла себе, насколько она признательна родителям за то, что может обвинить их во всех своих неурядицах.

Когда Карл заговорил с Дэвидом, у него на лице была загадочная озорная улыбка. «Конечно, очень интересно, почему вы с Кэролайн удерживаете Клаудию в этой затянувшейся схватке с вами. Вы когда-нибудь задумывались об этом?»

Теперь Дэвид стал серьезнее. «Конечно, но я никогда не рассматривал это с такой точки зрения».

Карл, резко: «Вам никогда не приходило в голову, что это имеет отношение к вашему браку?»

Сейчас Дэвид был озадачен. «Нашему браку?» – они с Кэролайн посмотрели друг на друга.

Карл: «Конечно. Может быть, именно то подавленное напряжение между вами, которое ощущает Клаудия, заставляет ее чувствовать, что она сходит с ума. Ведь она близка к каждому из вас, хотя и по-разному».

Кэролайн была изумлена. «Мы с Клаудией *не близки* друг другу». Ее голос звучал скептически, и выглядела она немного испуганной. Я спросил себя, не торопимся ли мы.

Карл, однако, не колебался. «Разумеется, вы близки. Неужели вы думаете, что ваш гнев возникает потому, что вы далеки друг от друга? Обратная сторона этого гнева – глубокое участие и, я полагаю, большая забота». Мать и дочь с недоверием посмотрели друг на друга.

Происходила интересная вещь. Карл поднял вопрос о взаимоотношениях супругов, и Кэролайн тут же неосознанно попыталась перевести разговор на борьбу с Клаудией, как будто боялась взглянуть на свою супружескую жизнь. Я вернул их назад. «Кэро-

лайн, вы казались смущенной при вопросе о ваших взаимоотношениях с Дэвидом».

Кэролайн робко посмотрела на меня, словно для нее это была «terra incognita». Когда речь шла о ее конфликте с Клаудией, она производила впечатление человека сильного, но, когда я заговорил непосредственно о ней, она стала застенчивой и неуверенной. «Наверное, да, – сказала она. – Вы упоминали об этом в прошлый раз, и я задумалась, вернее, пыталась, наоборот, не думать об этом». Кэролайн старалась вообще не касаться столь значимой для нее темы.

Я говорил с ней мягко. «Несмотря на различия в проявлениях, проблемы во всех семьях сегодня примерно одинаковые. И образование подобного «треугольника» – обычный путь их решения».

Кэролайн проявила еще большее беспокойство. «Треугольник? Что вы имеете в виду?».

Я слегка улыбнулся. «Один или несколько таких «треугольников» – это схема, по которой организовано большинство конфликтов в семьях».

Кэролайн: «Кажется, я вас не понимаю».

Я сменил свою позу в кресле. Было важно сказать это правильно – так, чтобы она услышала. «Некоторое время назад ваши отношения с мужем стали более холодными, правильно?»

Кэролайн: «Да, пожалуй».

«Но я предполагаю, что дело не только в холодности. Между вами и Дэвидом идет напряженная борьба».

Кэролайн: «Я согласна, хотя вряд ли мы всегда осознавали это».

Я кивнул. «Я знаю. – Возникла пауза, пока я подбирал слова. – В общем, одним из способов справиться с охлаждением и напряжением было решение выбрать Клаудию в качестве посредника. – Я опять сделал паузу. – Вы чувствуете это? Вы чувствуете, что Клаудия как-то стоит *между* вами?»

Кэролайн сказала с особым ударением: «Конечно, *чувствую*».

Я наклонился вперед. «Вы слышите злобу в вашем голосе, когда это произносите?»

Кэролайн, немного растерянно: «Да».

– Позвольте мне сделать еще один шаг. Несмотря на все неприятности, которые принесла вам создавшаяся ситуация, можете вы осознать, что она в определенной степени была выгодна всем?

– Нет, – сказала Кэролайн, покачав головой.

– Хорошо, – сказал я, чувствуя все большую уверенность в своих словах и облегчение оттого, что мы приближаемся к концу. – Для

меня совершенно ясно, что так было, по крайней мере, в начале. Клаудия могла помочь Дэвиду, просто став ближе к нему и попытавшись заполнить пустоту в его жизни. Но их близость могла вызвать у вас ревность, и, возможно, это тоже было полезно. Это способствовало повышению «температуры» конфликтов между вами.

Кэролайн позволила себе слабую, слегка лукавую улыбку. «Не между *нами*. Между *Клаудией* и мной!»

— Это другая сторона, — немного загадочно сказал я. — В стычках с Клаудией вы можете выразить ваш гнев на Дэвида, не рискуя вступать в открытый конфликт с ним самим. — Я помолчал, чтобы подчеркнуть то, что скажу далее. — В каком-то смысле вы с мужем оба выражаете друг другу свой гнев и свою заботу *через Клаудию*. Поэтому я назвал ее посредником.

Кэролайн сидела молча, потом посмотрела прямо на меня, словно решила рискнуть и задать вопрос.

— И почему мы так делали? — Она казалась простодушной и зависимой, обращаясь ко мне с почти безоговорочным доверием. Но я знал, что все не так просто, про себя она сомневалась во всем, что я говорил.

— Не знаю, — сказал я прямо. Я не хотел попасть в ловушку, делая вид, что знаю то, чего на самом деле не знал. — Но могу предположить, что вы с Дэвидом поступали так потому, что очень много значите друг для друга. Вы не можете рисковать, раскрывая все, что вы чувствуете друг к другу, потому что боитесь, что это уничтожит вашу иллюзию защищенности. Вы не можете рисковать, если есть шанс потерять друг друга.

— А... — сказала она, будто ее удивило, что в этой ситуации можно увидеть что-то положительное.

У терапевтов есть странная особенность: они любят все усложнять. Наклонив голову, я вдруг с улыбкой сказал Кэролайн: «Конечно, вопрос о том, как вы стали такими беззащитными, — это отдельная тема, которую мы обсудим в другой раз». Я слегка иронизировал, но шутивная форма позволила еще раз уверить их в том, что их страх открыться друг перед другом был явно преувеличен.

Кэролайн улыбнулась в ответ, но ничего не сказала. Потом она повернулась к Клаудии, видимо, решив проигнорировать мои последние слова. На этот раз в ее голосе звучала новая нота — доброта, как будто, обращаясь к Клаудии, она переняла мою манеру разговора. Звучала в ее голосе и нота раскаяния. «Если мы с отцом и правда так поступили с тобой, то это, наверное, не справедливо по отношению к тебе».

Карл уже довольно долго молчал. Он «отдал мне вожжи» и предоставил везти семью туда, куда мне хочется. Но при последнем замечании Кэролайн он насторожился, как будто его что-то встревожило. Направление, в котором он повел разговор, совпадало с темой, которую развивал я. «Позвольте мне помочь вам, – сказал он. – В том, что происходит с Клаудией, виноваты не только вы с Дэвидом. Мне кажется, вы все с этим согласились. К тому же ваше соглашение принесло Клаудии не только страдания. Заодно она добилась значительной власти и влияния, не говоря уже о статусе “почетного представителя” старшего поколения. – Он улыбнулся Клаудии. Потом он спросил ее: – Что ты думаешь обо всем этом?»

Клаудия выглядела смущенной, но смеялась. «Для меня это звучит довольно безумно!»

Карл продолжал улыбаться. «Ну, ты же знаешь, мы, семейные психотерапевты, все немного не в себе. – Пауза. – В чем дело, тебе не нравятся сумасшедшие идеи?»

Клаудия, теперь сдержанно: «Нет. Они меня пугают».

Карл: «Нам придется поспорить об этом. Я думаю, именно в сумасшествии и *есть* жизнь. – Он произнес это шутливым тоном, но определенно не шутил. – Вот почему твое замечание о том, что семья сводит тебя с ума, так взволновало меня. Способность быть сумасшедшими – одно из того, в чем нуждается ваша семья. Конечно, никто не хочет, чтобы его свели с ума, но если ты поможешь другим членам семьи научиться добровольно сходить с ума и наслаждаться этим, это уже кое-что. Я думаю, в семье действительно есть нечто, что давит на тебя. Если ты сможешь вырваться из этой “скучной разумности”, остальные тоже смогли бы научиться сходить с ума. – Карл был близок к тому, чтобы сказать, что семья сводила Клаудию с ума из-за своего желания ослабить контроль, но, очевидно, не хотел сейчас отвечать на вопросы, которые вызвало бы это утверждение. Он взглянул на часы. – Эй, мы должны заканчивать. У меня еще много работы».

Кэролайн как-то раздраженно посмотрела на меня. «Может быть, со мной что-то не так, но я совсем запуталась. Как только мы сосредоточимся на одном, тут же появляется новая тема для обсуждения».

Карл уже встал и протянул руку к телефону, чтобы проверить сообщения, записанные на автоответчик. Остальные члены семьи тоже поднялись, собираясь уходить. Под конец сессии Лаура почти заснула, уткнувшись в Дона, и теперь, в суете сборов, выглядела сонной и растерянной.

Напоследок Карл повернулся к Кэролайн, и семья задержалась, слушая, как он отвечает ей. «Рискуя показаться легкомысленным, все-таки скажу, что ваше замешательство – это хороший знак, – сказал он. – Замешательство – это начало творчества, и если вы собираетесь развить что-то новое в семье, вам почти *необходимо* быть в замешательстве. Но позвольте дать вам совет. Не пытайтесь разложить все по полочкам. Дайте этому созреть и не обсуждайте дома. То, что важно, прояснится само собой и начнет обретать смысл по мере продолжения. – Пауза, атмосфера неопределенности. – Встречаемся в тот же час, на следующей неделе?» – спросил Карл.

Родители кивнули, и мы попрощались. Карл нежно взъерошил волосы сонной Лауры. Уходя, Дэвид и Кэролайн выглядели немного ошеломленными, и я понимал их состояние.

Основная форма для последующих сессий была выработана. Мы попросили семью взять на себя инициативу, и они это сделали. Они не только рискнули, показав нам некоторые свои отношения, но позволили конфликту проявить себя ярче, чем они отваживались на это дома, провоцируя друг друга на раздражение и открыто выражая его. Хотя мы иногда вмешивались, когда процесс заходил в тупик, в течение большей части сессии наша роль сводилась к тому, чтобы наблюдать и обеспечивать ощущение безопасности. В завершение мы сказали им, *что* мы увидели. Это и есть основная модель: семья делает шаг, а мы реагируем таким способом, который, как мы надеемся, будет способствовать дальнейшему росту.

Замешательство, в которое привели их наши комментарии, на самом деле – хороший знак. Оно свидетельствует, что они на время перестали контролировать себя и передали эту функцию нам. Наше преимущество – позиция вне семьи. Она позволяет нам воспринимать модели поведения, которые они просто не могут увидеть, – не из-за того, что такие глупые, а из-за того, что находятся в центре конфликта. Замешательство означает продвижение к ещё большей включенности, поскольку семья доверила нам контролировать и интерпретировать их борьбу.

Семья может «ходить» на терапию, а может «участвовать» в ней. Эта семья участвовала в терапии.



## Глава 6

# ОСНОВНОЙ КОНФЛИКТ

---

У нас с Карлом есть веская причина сидеть рядом, лицом к семье, во время встречи. Хотя семья пришла к нам за помощью, а мы стараемся помочь ей, мы находимся «в состоянии конфронтации» с ней, а она – с нами. С самого начала мы «боремся» с семьей. Боремся из-за того, кто придет на сессию, кто будет организовывать встречи, кто должен взять основную инициативу на себя. Мы спорим и по поводу диагноза. Обычно семья приходит с осознанной целью помочь одному из ее членов, и хотя мы тоже хотим помочь ему, наша цель шире – мы стараемся переосмыслить проблему таким образом, чтобы вызвать изменение семьи в целом. Правда, как именно должна измениться семья, пока не совсем ясно ни им, ни нам. Ясно только, что семье часто не нравится наше видение проблемы.

В конечном счете, семья и терапевты должны сплотиться в одну группу, объединенную работой над общими целями. Но поначалу общность семьи и терапевтов неустойчива, ни одна из сторон не знает другую или не доверяет ей, и между ними обязательно присутствует напряжение. Это попытка сотрудничества двух разных миров.

Каждая семья – это общество в миниатюре, социальная система с собственными правилами, структурой, руководством, языком, стилем жизни, традициями. Уникальная микрокультура семьи состоит из скрытых правил, трудноуловимых нюансов языка, понятных лишь им одним ритуалов и танцев. Чужаку нелегко заметить все эти тонкости, но они есть. Жена *понимает*, что значит особый взгляд мужа, а муж знает, что обозначают определенные модуляции ее голоса. Но соседи могут не знать, *что* именно передают эти сигналы, и мы, семейные терапевты, тоже можем не знать – пока. Семья создавала свой мир годами совместной жизни, и корни их сегодняшнего опыта глубоко связаны с их уникальной историей. Когда семья входит в кабинет к терапевту, вместе с нею приходит

все, что когда-либо происходило с ними, и даже кое-что из того, что происходило с их предками.

Семья не обязательно должна рассказывать вам о своем мире, но проявления их мира вы можете увидеть в том, как они относятся друг к другу: как они сидят, как они говорят друг с другом, каков тон их голоса, какие у них представления о жизни. Из сил, действующих на них, и из собственных решений они создали свою модель жизни. Эта модель организована, предсказуема и имеет для них особенное, незаменимое значение. И чувства, которые могут на них нахлынуть, тоже предсказуемы. «Члены семьи двигаются по точным планетарным орбитам относительно друг друга». Они – мир, солнечная система, маленькая вселенная опыта.

У терапевтов тоже есть свой мир. Они знают друг друга несколько лет, они накопили определенный опыт, у каждого из них сложился свой взгляд на жизнь. Опыт терапевтов складывается из профессионального опыта, в том числе приобретенного в совместной работе, личного опыта, и комбинации того и другого. Мир терапевта, вероятно, меньше, чем мир семьи, подвержен влиянию предписаний и ценностей общества. В мире семейных терапевтов есть легкий «диссидентский» оттенок, нечто не вполне одобряемое общественными правилами, которым подчиняется и которые пока что разделяет семья. Одна из основных задач семейного терапевта – это помочь семье задаться вопросом, что они приобрели в процессе отношений.

Обращаясь к семейным терапевтам, семья формально признает, что ее модель жизни, по крайней мере, временно, терпит неудачу. Правила, порядок, чувство связи друг с другом в их жизни разрушаются или близки к разрушению. Казалось бы, у терапевтов должна быть лучшая модель, взгляд на мир, в котором есть *что-то*, чему семья могла бы научиться. Следовательно, формально семья подчиняет себя руководству терапевтов.

Но лишь формально. На самом деле семья совсем не уверена, что терапевтам есть что предложить. А когда они все же что-то предлагают, семья не уверена, что *хочет* меняться. В конце концов, все, что у них есть, это их система: составляющие ее люди, их непонятный для посторонних язык, их интонации, их модели поведения, выработанные в результате совместной жизни. Из всего этого состоит основное течение жизни семьи, их мост между прошлым и будущим. Если они изменятся, что тогда? Угрожают ли изменения течению их жизни? Вдруг их жизнь станет еще хуже?

Поэтому, несмотря на то, что формально семья признает, что ей нужно измениться, и соглашается на помощь терапевтов, каждый в семье знает, что будет сопротивляться переменам, и терапевты тоже знают об этом. Итак, «война» объявлена, система против системы. И в этой «войне» терапевты намереваются вторгнуться в семью со своим собственным взглядом на мир, хотя и знают, что трудности на этом не кончатся. «Исход» войны будет зависеть от *огромного* количества переменных, среди которых — смелость семьи, ее готовность рисковать, профессиональная и личностная адекватность терапевтов. Если ситуация в семье очень сложная, терапевтам может потребоваться собственный личностный рост, чтобы суметь адекватно отреагировать на кризис. У обеих сторон существуют большие сложности; кроме того, когда две системы сознательно позволяют себе активно взаимодействовать друг с другом, результат не всегда можно предсказать.

Итак, посмотрим на два источника скрытого напряжения — семью и терапевтов и попытаемся еще усилить их полярность, приняв во внимание трение «поверхностей» в местах соприкосновения. Начнем с семейной динамики.

Когда приветственный обмен любезностями заканчивается, мы с Карлом сидим, слушая, как семья разговаривает, и обычно отмечаем вещи, которые вызывают наше беспокойство. Мы начинаем видеть недостатки и проблемы семьи. Это повышенное внимание к проблемам — часть нашей работы, но у него более глубокие корни, поскольку образ жизни семьи часто угрожает нашему собственному образу жизни. Мы видим в их мире многое, что нам не нравится и частью чего мы быть не хотим. Что-то может просто показаться неприятным и непродуктивным. Но некоторые элементы в семье могут затронуть в нас более глубокие струны, перекликаясь с проблемами в нашей собственной жизни. Каким бы ни был источник, вначале мы должны найти причину тревоги, которую семья вызывает в нас, и спросить: что в ней не так? Практически в каждой семье мы находим определенные общие схемы поведения.

1. *Стресс*. В жизни каждой семьи есть стресс. Уровень стресса в целом высок во всем обществе, но в семьях, приходящих к терапевту, этот уровень выше среднего. Причина стресса часто неясна. Семья Брайс испытывала большой стресс, это было видно по их напряженным позам, по затаенному гневу, долго копившемуся в них, по постоянной готовности к защите. У них

были уставшие и измотанные стрессом лица, из-за стресса в их голосах слышались слабость и упадок духа. Ощущение стресса витало в воздухе, и казалось, что атмосфера в комнате наэлектризована.

Мы с Карлом начинаем искать источники семейного напряжения, исходя из известных нам основных видов стресса. Конечно же, бывают обычные житейские передрыги. Напряжение на работе, беспокойство по поводу закладной, растяжение мышц при попытке поднять диван. По словам Ганса Селье, известного специалиста в области стресса, даже дыхание, ходьба и разговор представляют некоторый стресс и вносят вклад в изнашивание нашего организма. Жизнь как таковая неизбежно включает в себя стресс и всегда будет включать его.

*Острый ситуационный стресс* – это кризис, который в определенный период жизни может случиться с каждым. Серьезные заболевания, смена работы, рождение ребенка, переезд в новый город, смерть члена семьи – все это запускает механизмы приспособления к жизни, внезапно измененной новыми обстоятельствами, и в результате порождает острое ощущение стресса. Исследователи показали, что люди наиболее склонны к заболеваниям во время подобных внезапных изменений, в основном из-за негативной реакции тела на стресс.

*Межличностный стресс* включает конфликт и разобщенность между людьми, которые в нормальных условиях должны бы друг с другом сотрудничать. Вместо того чтобы справляться с бесчисленными бытовыми проблемами, незначительными случайностями, мы воюем с друзьями, товарищами по работе и членами семьи. Расколы внутри семьи, вероятно, – самые сложные и загадочные, поскольку они часто связаны с событиями, имевшими место в прошлых поколениях, эмоциональным остатком этих событий, передавшимся по наследству. То, что семейное чувство идентичности зачастую связано с сохранением определенных моделей конфликта, может показаться странным, но точно так же, как дети усваивают от родителей ценности и знания, они могут перенять эмоциональные образцы конфликта и напряжения.

*Внутриличностный стресс* – это война человека с самим собой. Конфликт начинается не внутри человека – это результат внешнего давления, которое человек интериоризировал (перевел вовнутрь). Ребенок, который регулярно подвергается нападкам родителей, вырастая, сам начинает нападать на себя, и в итоге его самоатаки отражаются на отношениях с другими.

Несмотря на то, что все уровни стресса важны и заслуживают нашего внимания, семейные терапевты начинают с серьезного рассмотрения межличностного стресса, особенно с конфликтов внутри семьи. К тому времени, когда семья приходит на терапию, проблемы семейных взаимоотношений приобретают столь решающее значение и угроза распада часто настолько реальна, что необходимо разрешить семейные противоречия безотлагательно.

2. *Поляризация и усиление конфликта.* Брайсы все немного упростили, представляя законченную схематичную версию более масштабного стресса. Итоговое упрощение («проблема – в Клаудии») мы отвергли с самого начала. Мы знали, что проблема глубже, и отказались даже рассматривать возможность работы с семейными проблемами через предложенного ими «козла отпущения». Когда мы собрали всю семью, нам продемонстрировали упрощение второго рода: «Проблема заключается в войне между Клаудией и ее матерью». Уже лучше, но нам и это показалось недостаточным.

По поводу «войны» сомнений нет: Клаудия и ее мать были втянуты в болезненное противостояние, которое усугублялось и могло привести к трагической развязке. Нам всем этот процесс интуитивно знаком: один человек провоцирует, другой реагирует, и это становится причиной ответной провокации со стороны первого. И с каждым разом ответы становятся все более резкими, интенсивность атак и контратак быстро возрастает до все более и более высоких уровней. Мы все так вели себя во время детских игр, задирая друг друга до тех пор, пока дело не заканчивалось окровавленными носами и разорванными куртками. То же происходит и в семьях. То же происходит и между бензозаправочными станциями в ценовой конкуренции. Это тот же путь, идя по которому, нации, в конце концов, вступают в разрушительные войны.

Этот процесс поляризации и усиления конфликта хорошо знаком разработчикам теории систем, и у него много названий. Я выберу одно: *спираль положительной обратной связи*. Предположим, что любая система имеет определенный уровень стабильности и баланса, уровень гомеостаза, который является ее обычным состоянием. Предположим также, что системе нужна информация о том, как она работает для поддержания этого состояния или баланса. Такая информация называется обратной связью, и она бывает двух видов: положительная и отрицательная. Положительная обратная связь говорит системе об изменениях, о том, что система отклоняется от гомеостаза. Отрицательная обратная

связь говорит системе, что она возвращается к своему обычному состоянию, «к норме»\*.

По причинам, которые вначале были для нас неизвестны, Брайсы, особенно Клаудия и Кэролайн, были «затянуты в спираль», в которой большинство обратных связей были положительными. Каждый шаг влек за собой отклонения отношений дальше и дальше от однажды установившегося образца. Конечно, каждой системе нужно меняться, иногда нужна положительная обратная связь, но порочный круг взаимоотношений между матерью и дочерью привел к тому, что изменения угрожали стабильности всей системы. Периоды сбалансированности и равновесия возникали все реже и реже. Клаудия не позволяла родителям контролировать себя, а они не позволяли ей быть самостоятельной. Так они шли круг за кругом, с каждым витком спирали приближаясь к тому, чего каждый боялся и вместе с тем не мог изменить.

Было тяжело найти смысл в этой войне между матерью и дочерью. Проблемы не казались серьезными; они определенно не стоили суицида или сумасшествия. Хотя там «пахло жареным». Мы просто обязаны были предположить, что там было что-то большее, скрытые проблемы, которые должны быть обнаружены, если эта ужасная спираль имела для нас какой-нибудь смысл. И обнаружение этого смысла было необходимой предпосылкой для позитивных изменений.

3. *Триангуляция.* Нам не пришлось изучать семейную систему очень глубоко, чтобы обнаружить то, что Джей Хейли назвала основной проблемой эмоционального равновесия: треугольник. Практически в каждом случае «симптоматического» поведения Хейли сталкивается с простой, грустной и обычной историей: два родителя, эмоционально отстраненные друг от друга, в своем ужасном одиночестве включают детей в свои эмоциональные проблемы. Впоследствии их дети вырастают с нарушениями и повторяют эти образцы поведения в своих собственных семьях.

Не было сомнений, что у Кэролайн и Дэвида были супружеские проблемы, остававшиеся, тем не менее, на периферии их сознания, пока мы не обратили на них внимание. Но когда мы вы-

---

\* На языке теории систем слова «положительный» и «отрицательный» не используются в своем обычном оценочном значении, они определяют вектор изменений, как по направлению к норме, так и от нее. – *Примеч. авт.*

тащили эти проблемы на поверхность, они с готовностью приняли такую версию: их отношения были прохладными и отчужденными, и с годами ситуация усугублялась. Мы почти не сомневались в том, что проблемы Клаудии тесно связаны с проблемами взаимоотношений родителей, хотя причина данной связи и пути выхода из сложившейся ситуации пока оставались неясными.

Одним из путей рассмотрения треугольника, образовавшегося между супружеской парой и Клаудией, было истолкование его в русле старомодных психоаналитических представлений о сексуальности. Как и в описанных Фрейдом комплексах Эдипа и Электры, Дэвид отстранился от жены, для эмоциональной поддержки начал злоупотреблять опорой на дочь, и со временем эти отношения приобрели оттенок неуместной сексуальности. Дэвид не осознавал этого, но он действительно использовал Клаудию в качестве своеобразной замены жены.

Кэролайн не понимала, почему она так зла на Клаудию. Может быть, она злилась из-за того, как Дэвид гладил волосы Клаудии, как он заговаривал с ней первой, когда приходил вечером домой, из-за нежности в его голосе, звучавшей в разговоре с дочерью, и количества времени, которое он тратил, помогая ей в работе по дому. Фактически Кэролайн безумно ревновала мужа к собственной дочери.

До этого момента анализ ситуации был правильным. Но здесь возникало несколько очевидных проблем. Одна из них – логика причинности: «Дэвид стал слишком близок к Клаудии, и это было причиной гнева Кэролайн». Получалось, что он поступал нехорошо по отношению к Клаудии. Но сказать так – значит сделать Дэвида настоящим злодеем, а двух женщин – просто жертвами, реагирующими на внешние воздействия. Это старый причинно-следственный язык физики, язык, устаревший даже для самой физики. И он определенно не может помочь в распутывании клубка проблем в семье.

Посмотрим на это следующим образом: дистанция в их отношениях была предметом договоренности. Пока неважно, *почему*, – это просто произошло. Причина не в Дэвиде и не в Кэролайн. Каждый из них постепенно, неосознанно, долгие годы вносил свой вклад в эту ситуацию. Но психологическое пространство между ними не оставалось пустым. Его заполнили их дети, особенно заметно – Клаудия. Однако супруги были не просто холодны и отчуждены друг от друга. Пока Клаудия росла, она стала пешкой в их невысказанном, но напряженном конфликте. Дэвид мог

удовлетворить некоторые из своих потребностей в эмоциональной близости с дочерью, а Кэролайн могла выразить часть своего гнева на Дэвида косвенно, крича на Клаудию вместо того, чтобы кричать на него. Супружеские отношения по сути дела существовали опосредованно через дочь. И эта ситуация явно была для Клаудии очень сложной и болезненной.

Но Клаудия была больше, чем жертва. На каком-то уровне она тоже согласилась, что будет участвовать в этом безумии. Наверное, отчасти потому, что получала таким образом власть. Родители «возвели» Клаудию в статус наполовину взрослой, и эта включенность в отношения между супругами дала ей рычаги управления. Если мама отвечала «нет» на какую-то ее просьбу, Клаудия, полагаясь на отца в качестве тайного союзника, с готовностью бросала вызов матери и получала свое. Временами Кэролайн прибегала к мольбам и становилась неадекватной, сталкиваясь с вызывающим поведением дочери. Это наверняка происходило из-за раскола между супругами — раскола, о котором Клаудия знала и который использовала в своих целях.

Таким образом, они все были «виноваты» в бессознательном тайном сговоре, который вызвал эту абсурдную ситуацию, даже Клаудия; и в то же время ни один из них не был виноват лично. Каждый выполнял определенное «па» в создании целостного «танца». Некоторое время «танец» казался выгодным всем, а кризис наступил, когда он потерял свою полезность для семьи и стал болезненной карикатурой семейной жизни, которую мы увидели в начале терапии.

Но *зачем* была нужна эта безумная война между Кэролайн и Клаудией, война, которая грозила разорвать семью на части? Почему Кэролайн и Дэвид не могли решать свои противоречия непосредственно друг с другом? Зачем разрушать жизнь Клаудии, ссорясь «через» нее? Мы полагаем, это происходило потому, что супруги просто слишком боялись возможных последствий открытой войны. Они слишком друг друга любили и слишком зависели друг от друга, чтобы рисковать, признавая взаимную враждебность. Хотя они казались отдаленными друг от друга, за этим крылось тесное и робко проявляемое единство. Открытая честная схватка, выбивающая их из привычной жизни, могла послужить угрозой этому единству. Напряжение должно было проявиться где-то еще: например, между Кэролайн и Клаудией.

Интересная гипотеза о причинах обострения борьбы между Клаудией и ее матерью состоит в том, что в действительности это



была часть возраставшего напряжения между супругами, и *борьба помогала стабилизировать это напряжение*. Трещина в отношениях между Кэролайн и Дэвидом по различным причинам увеличивалась, конфликт незаметно усугублялся, и семья молчаливо согласилась помочь им двоим совладать с этим, создав «войну» между Кэролайн и Клаудией. Более того, война между матерью и дочерью, какой бы разрушительной и ужасной она ни была, на самом деле имела своим результатом сближение родителей. Им некуда было деваться, им пришлось сотрудничать, чтобы совладать с дочерью. Клаудия даже пожаловалась на результат, которого она помогла быстро достичь: «Папа, ты сейчас больше соглашаешься с мамой».

Как в случае с пациентом, больным шизофренией, который попал в больницу, когда отношения в семье накалились, болезненное «изгнание» ребенка из семьи было ужасной платой за стабильность супружеских отношений.

4. *Обвинение*. Неотъемлемая часть семейного кризиса – увлечение поисками виноватого. Обвинение – очень могущественный процесс, его участники не только осуждают кого-то другого, но и защищают себя. Кэролайн уверена, что стоит Клаудии измениться, как семья успокоится. Клаудия уверена, что если изменится ее мать, то успокоится и семья, и она сама. Каждая чувствует себя бессильной жертвой; каждой кажется, что «другой» сильнее и от него зависит их судьба.

Злобные взгляды Кэролайн и Клаудии друг на друга во время сессии, их давление друг на друга говорят о большем, чем просто расхождение во взглядах. Каждая показывает глубокую осведомленность о другой и столь же глубокое отсутствие осведомленности о себе. Они не осознают собственных чувств и не видят собственных возможностей изменить ситуацию. В начале они не могут даже толком говорить о себе и тем более не могут допустить возможность изменений в себе. Всегда есть другой человек, о котором они говорят, другой человек, который должен измениться.

Клаудия и Кэролайн действительно не могли увидеть друг в друге человека как такового. Они были друг для друга лишь абстракциями: сильные сущности; грозные силы; фантастические образы; таинственные символы в лабиринтах беспокойства. Для Клаудии ее мать – Карающая Власть, Предательство, Удушающий Дым. Для своей матери Клаудия – Бунт, Неблагодарное Презрение, Угроза. Кто знает, что они в *действительности* видят, когда смотрят друг на

друга? Видит ли Кэролайн своего мужа, когда смотрит на свою дочь? Узнает ли в ней свою собственную мать? Себя? Сестру или брата? Эта борьба осложняется участием такого количества переменных, что реальных людей практически не видно. Кэролайн, конечно, не замечает в Клаудии напуганную, одинокую, смущенную девочку, которую видим мы с Карлом, а дочь не замечает болезненную запуганность и застенчивость своей матери или ее одиночество. Каждая из них охвачена гневом, каждая для другой — не человек, а Угроза.

Однако мы говорим о значительно большем, чем проблемы межличностного восприятия, основанные на неправильном понимании. Проблема серьезнее. Восприятие другого основано на опыте личности, и ограниченность членов семьи в восприятии друг друга как реальных людей вытекает из ограниченности их личностного опыта. Мы не научим людей видеть друг в друге разные грани только с помощью рассудка. Сначала они должны ощутить эти различия на *собственном* опыте. Суть данного подхода к семейной терапии состоит именно в переживании личностного опыта.

5. *Диффузия идентичности.* В семьях бывают еще более серьезные проблемы, чем политические войны между соперниками. Предположение о том, что конфликты сводятся только к взаимоотношению полов и борьбе за власть, может привести к переоценке зрелости членов семьи. Мы с Карлом считаем, что в семье, где есть проблемы любой степени сложности, скорее всего будут напряжение и запутанные отношения, в которых никто не обладает автономией и независимостью. Даже взрослые члены семьи могут оказаться недостаточно зрелыми для этого. *Симбиоз всей семьи* часто подавляет индивидуальность каждого ее члена. Они настолько зависимы друг от друга, настолько боятся потерять поддержку друг друга, что от страха интуитивно соглашаются не «раскачивать лодку». Они начинают подчиняться жестким образцам поведения друг с другом, придумывая сложный и извращенный порядок, который сохраняет их единство, но убивает индивидуальности. Кэролайн, возможно, и хочет открыто сказать Дэвиду что-то вызывающее, но боится это сделать. Он, возможно, и хочет уехать один на выходные с палаткой, но не решается на это. Непрерывное потакание друг другу и стремление сохранить мир любой ценой ставит под угрозу свободное проявление чувств в семье, творческое начало и жизненные силы каждого из ее членов. Ни один не позволяет себе быть самим собой из-за страха. И они даже не знают, чего они боятся.

По сути дела, вместо пяти отдельных личностей возникает одна составная личность – семья. Члены этой семьи позволяют жестко определенным ролям контролировать свое поведение вместо того, чтобы самим взять на себя ответственность за семью. Семья управляет всеми ими железной рукой. Симбиотическое единство, которое, возможно, в своей основе является реакцией на стресс, само создает стресс, потому что *угрожает индивидуальности и автономности членов семьи*. Все панически боятся потерять свою индивидуальность в этой «трясине». Создание конфликта – один из приемов, которые применяет семья, чтобы справиться со страхом потери индивидуальности. Ссоры указывают на потребность членов семьи в отделении друг от друга, а «война» с кем-нибудь – один из способов развития независимости от данного человека. Проблема в том, что иногда «войны» недостаточно, или в том, что она становится слишком разрушительной и дорогостоящей.

Когда семья начинает терапию, каждый из ее членов обычно громко жалуется на то, что он кем-то запуган. Ясно, что каждый действительно верит в это. Они на самом деле чувствуют себя запуганными. Муж и жена или мать и дочь, которые хором обвиняют друг друга, говоря: «Ты запугиваешь меня», – запуганы не столько друг другом, сколько общей потребностью друг в друге. Их неуверенность настолько глубока, что в целях безопасности они подчиняют себя требованиям отношений. Отношения, система, танец – вот что их запугивает и поработачивает. *Семья как таковая – вот от чего они жаждут освободиться.*

Но на карту поставлено больше, чем свобода и независимость, поскольку семейное единство ложно. Когда семья начинает терапию, ее члены обычно чувствуют фрустрирующее сочетание личностной изоляции и строгих ограничений. Они не могут наслаждаться ни свободой истинной независимости, ни удовольствием настоящей близости. Они страдают от кажущегося бесконечным одиночного заключения в семье, которую они любят, но жизнь в которой не могут полностью насладиться.

6. *Застой.* В семье есть больший страх, чем страх потерять друг друга, – страх неподвижности и застоя, который в действительности является страхом смерти. Осознание смерти лежит в основе нашего опыта, и эта осознанность – ключевая в семейной динамике.

Дэвид и Кэролайн Брайс почувствовали, что жизнь пронесется мимо них, и с каждым следующим годом неудовлетворенность растет, а времени на то, чтобы наслаждаться жизнью, становится

все меньше. Хотя они не признавались себе в этом откровенно, они почувствовали острый страх, что их совместная жизнь больше никогда не будет приносить удовольствие.

Как и многим другим парам, им казалось, что их отношения становятся со временем холоднее и холоднее и они все больше отдаляются друг от друга. Но на более глубоком уровне их чувства друг к другу были далеки от холодности. Фактически их эмоциональный вклад в супружеские отношения возрастал с каждым проходящим годом, а чувство друг к другу усиливалось, как, вероятно, происходит и у других пар. Но если все это так, то откуда возникла дистанция и внешняя холодность? Откуда одиночество, скука, ощущение несчастья?

Основной причиной является модель близких отношений, которую каждый усвоил в семье своих родителей. Ни одному из них не было позволено жить полной жизнью, когда они росли. Они рано и хорошо научились устанавливать свой «эмоциональный термостат» на низком уровне. Когда эмоциональное давление в их браке начинало возрастать, единственной альтернативой, разрешенной их семейными моделями, было создание эмоциональной дистанции, которое позволяло справиться с этими бурными чувствами. Эмоциональная «лава» не исчезала, она просто тихо растекалась под слоем внешней «корки», ища выход.

Со временем Клаудия стала средством самовыражения для супругов. Сексуальность, гнев и боль, которые родители пытались уничтожить в ней, были частью их самих. Клаудия стала символом всего, что они стремились в себе освободить, но не осмеливались даже осознать. Таким образом, семья вела себя как *одна личность* в состоянии войны с самой собой: одна часть (Клаудия) молила о свободе и страстно искала жизни, другая (ее родители) – боролась с первой, говоря: «покорись, утихомирься». Если хотите, это была борьба жизни против смерти.

Клаудия стала больше, чем символом самовыражения для родителей. Она стала их провокатором, посредником и связным с внешним миром. Говоря: «Я хочу быть самой собой!» – она стала для них моделью процесса отделения, поскольку единственная из всех домочадцев отважилась стать личностью. Клаудия выражала семейное отчаяние, но одновременно она воплощала собой надежду переломить пугающее бездействие и молчание, установившееся в семье. Поскольку Клаудия была для них так значима, неудивительно, что они сопротивлялись любым изменениям ее позиции в семье. Нет ничего странного в том, что мы не со-

шлись с семьей по поводу диагноза; давать иное определение проблемы означало бы давать иное определение семьи.

К счастью, ощущение кризиса и замешательства в семье показывало реальный, хоть и временный прорыв из тупика и представляло собой момент начала терапевтического вмешательства. Без терапии они, возможно, возобновили бы свои постоянные конфликты по привычным образцам. Но в этот момент они были относительно готовы для «вторжения» терапевтов.

Позвольте также кратко коснуться профессионального мира двух котерапевтов, «другой стороны медали» в отношениях клиент-терапевт.

Мы с Карлом предложили семье реализовать свою потребность в контактах с «внешней» социальной системой посредством контакта с нами, поскольку мы тоже являемся социальной системой. Кроме того, мы разные люди, каждый со своей профессиональной и личной биографией, своей семьей, своими взглядами на мир. Весь этот разнообразный опыт – часть того, что мы приносим в семью.

Я вырос в маленьком городе на юге Джорджии, а Карл – на ферме на севере штата Нью-Йорк. Я поехал учиться в колледж в Коннектикут, где изучал английскую филологию и стремился стать поэтом, а затем вернулся в Джорджию преподавать английский язык и литературу в маленьком колледже. Карл уехал с семейной фермы в колледж, а потом – в медицинскую школу в Сиракузах. Он почти получил образование акушера, когда опыт участия в психотерапии в качестве пациента привлек его внимание к психиатрии. Я собирался окончить институт по специальности «английский язык и литература», когда собственный опыт прохождения терапии послужил для меня поводом стать психологом.

Выдающаяся карьера Карла включала большой клинический опыт с подростками-правонарушителями, больными шизофренией, супружескими парами и семьями; должность заведующего отделением психиатрии; множество лекций и консультаций по всей стране. Когда моя карьера только начиналась, я тоже попробовал себя как организатор и преподаватель, в своей клинической практике я работал в основном с семьями и супружескими парами. Я женат: жена Маргарет и трое детей, старший – уже почти подросток. У Карла и Мюриель шесть детей, самый младший из них недавно поступил в колледж.

Прочие детали нашей жизни не так важны. Важно, что каждый из нас приносит в терапию полезный опыт. Работая с больными

шизофренией и детьми, Карл научился «нести ахинею» (говорить метафорически), что очень помогает в нашей работе. Многолетний опыт работы в психиатрии с пациентами с тяжелыми расстройствами дал ему опыт контакта с миром бессознательного и иррационального, весьма необходимый, когда в семье серьезные проблемы. Моя психологическая подготовка, где основной акцент делался на нормальном развитии, хорошо дополняет клиническую практику Карла. Мой педагогический опыт помогает логически объяснять что-то семье, по крайней мере, в спокойные периоды. Моя серьезность всегда высоко ценится семьей, но они также учатся у Карла чувству юмора и спонтанной игре.

Наш собственный опыт терапии в качестве пациентов – залог того, что мы многое можем дать семье (Карл проходил терапию пять раз, а я – три). Основные модели близких отношений, которые мы берем за основу в работе, взяты из наших собственных браков и семей, на наш взгляд, благополучных. То, что Карл к своим шестидесяти годам воспитал шестерых детей и то, что я, относительно молодой, воспитываю детей сейчас, также очень полезно в нашей работе. Жесткие «отцовские качества» Карла и мои «материнские склонности» хорошо дополняют друг друга, хотя мы можем неосознанно меняться этими ролями по несколько раз за одну сессию. Важно, что мы вносим в терапию многогранные и стабильные отношения, сочетание независимости и единства, которые составляют хороший «профессиональный брак».

Мы полагаем, что семейная терапия – это символический опыт *родительства* и что наши отношения в котерапии – основной ее инструмент. В то время как родители в семье разобщены и между ними существуют слабые связи, связи между нами прочные и стабильные, и наша способность работать в команде дает нам силу для работы с семьей и убеждает семью в том, что она может нам доверять. Позже в ходе терапии, когда семья продвинется в процессе индивидуации\*, ей станет интересно, как мы достигли

---

\* Индивидуация – это процесс, в результате которого члены семьи приобретают независимость и автономность, что позволяет им действовать в качестве самодостаточных и самоценных индивидов, а не только как членов тех или иных внутрисемейных коалиций: мать-ребенок, муж-жена и т.д. Проблемные семьи часто испытывают трудности в индивидуации.

своей независимости и способности быть разными. Но в начале имеет значение именно сила нашего единства.

К вопросу о половой принадлежности семейного терапевта. С точки зрения некоторых профессионалов, один из нас должен быть женщиной, и, возможно, они правы: идеальная команда семейных терапевтов, наверное, должна быть мужем и женой. Но практика показывает, что котерапевты не обязательно должны быть разнополыми, чтобы символизировать родителей для всей семьи. Когда оба терапевта не ассоциируются с определенным возрастом, полом и семейным статусом, то, как любила говорить удивительный терапевт Азийя Кадис, они «подходят ко всем замкам». Карл может быть и нежной уютной матерью, и суровым жестким дедом, а я не всегда изображаю взбалмошного подростка. Идентифицировать личность с ее биологическим началом – это слишком простой путь, хотя люди им часто пользуются.

Когда мы начинаем работать с семьей, у нас есть несколько первоочередных целей. Сначала мы стремимся взять на себя роль «козла отпущения». В семье Брайсов Клаудия в некотором смысле была семейным терапевтом, и, чтобы подобрать ключ к взаимоотношениям в семье, мы могли пойти по ее пути: встроиться в некоторые ключевые треугольники в семье. Один из нас при этом включится в семью, погрузится в проблемы или в какую-то ссору, а затем отступит назад, на безопасную позицию котерапевта. Мы начали движение «взад-вперед», подобно тому, как это делала Клаудия, убегая из дома и вновь возвращаясь. Таким способом мы надеемся помочь преодолеть застой – так же, как пыталась это сделать Клаудия. Мы с Карлом можем подстраховать друг друга, и это дает возможность вмешиваться во внутрисемейные взаимоотношения более свободно, как если бы мы работали в одиночку.

Мы постоянно меняем терапевтические коалиции, которые устанавливаем с разными членами семьи; мы поддерживаем или подталкиваем то одного, то другого. Таким образом мы избегаем опасности постоянно быть на стороне одного человека или одной точки зрения. Мы всегда работаем с семьей как с целым и не можем позволить себе застрять в определенных отношениях.

Эта работа на ранних стадиях имеет несколько целей. Когда семья начинает свою долгую борьбу, чтобы сломать тиски застоя и стресса, наиболее существенные достижения, прорывы возможны только в эмоционально значимые моменты. Эти моменты могут возникнуть во время терапевтического сеанса или вне его,

но мы надеемся, что они все равно будут хотя бы отчасти стимулированы терапией. Решающими будут два вида опыта: момент, когда члены семьи рискнут стать более независимыми, более отличными друг от друга, возможно даже более злыми, чем обычно, и момент, когда они возьмут на себя риск стать ближе и интимнее, чем были в повседневной жизни.

Обычно последовательность событий такова. Семья доверяет терапевтам обеспечить некую связь между членами семьи и, пользуясь их поддержкой, показывает часть давно копившегося гнева. Подумать только — в результате никто не падает замертво и не подает заявления на развод. Более того, обычно происходит обратное — все чувствуют странное приятное возбуждение и умиротворение. После вспышек гнева всегда следуют моменты большей близости и тепла, хотя иногда их приходится ждать долго, особенно если семья накопила слишком много раздражения.

Мы чувствуем, что способность членов семьи быть заботливыми и близкими друг к другу и их способность быть независимыми и разными возрастают медленно и синхронно. Люди не могут рисковать, устанавливая близкие отношения, если не способны быть независимыми. Слишком страшно стать сильно зависимым, если ты не уверен, что можешь быть самостоятельным и идти своим путем. Они также не могут рисковать и становиться действительно автономными, если не в состоянии рассчитывать на остатки тепла и заботы, удерживающие их вместе. Чем более сильными и независимыми они становятся, тем легче им рисковать, вступая в близкие отношения. Чем больше близость, тем легче отважиться на независимость.

Но как запустить этот процесс, как заставить семью рискнуть и сделать первый маленький шаг, чтобы выйти из убийственного надоевшего компромисса псевдоблизости и псевдонезависимости? Как мы можем помочь разорвать липкую сеть трудностей и разочарований? Отчасти мы должны смоделировать для них этот процесс. Нам необходимо дать семье пример смелости. Если мы хотим, чтобы семья осуществила «экзистенциальный сдвиг», в котором они станут более открытыми и более живыми, мы сами должны быть открытыми и живыми.

Помогая семье двигаться по направлению к индивидуации (и одновременно близости), мы ожидаем, что первая сепарация произойдет между поколениями. Клаудия Брайс чрезмерно вовлечена в дела своих родителей, а они — в ее дела. До того, как отдельные члены семьи станут самостоятельными и обретут



индивидуальность, необходимо, вероятно, чтобы независимыми стали поколения. Это не простая проблема. Родители Клаудии на самом деле не были обособлены от *своих* родителей, что мы в итоге и обнаружили.

Дэвид и Кэролайн не могли позволить Клаудии быть действительно независимой от них, пока не произошли сдвиги *внутри* их поколения. Необходимо было снять часть напряжения между супругами для того, чтобы они смогли оставить в покое Клаудию, позволить ей быть самой собой и жить своей жизнью. До этого момента ее насильно удерживала потребность в ней родителей. И хотя казалось, что супруги готовы посмотреть на свои отношения со стороны и обсудить их, задача помочь им измениться оказалась значительно более сложной, чем мы первоначально предполагали. Это походило на распутывание клубка, с которым долго играл резвый котенок.

## Глава 7

# БАБУШКИН ПРИЗРАК

---

Мы с Карлом знали, что подходить к проблемам супругов следует очень деликатно, и в чем-то это будет похоже на искусное хирургическое вмешательство. Кэролайн и Дэвид очень тревожились о своем браке, и нам следовало проявлять осторожность. Уже по выражению лица Кэролайн становилось понятно, что у нее очень много проблем. За очевидным «козлом отпущения», Клаудией, проглядывал образ менее заметной семейной жертвы – ее матери. Почему-то у нас не было опасений по поводу Дэвида. Его постоянная улыбка и склонность к поиску рационального решения семейных проблем уверили нас, что он не собирался отказываться от терапии. Более того, после нескольких первых сессий он взял на себя роль семейного посредника: он договаривался с нами о времени проведения следующей встречи, задавал полезные вопросы о других членах семьи и даже интерпретировал услышанное. Его мотивы, конечно, казались нам подозрительными, – слишком уж явно ему хотелось отвести от себя внимание, – но мы были рады его энтузиазму по отношению к семейной терапии.

С Кэролайн все было иначе. Ей было мучительно приходиться на встречи, и, как только встреча начиналась, чувствовалось, что ей хочется сразу же уйти. В ней активно шел какой-то непростой, с трудом скрываемый процесс. Она бывала либо очень рассержена, особенно при столкновениях с Клаудией, либо опустошена. При этом она выглядела подавленно только тогда, когда на нее никто не смотрел и никто к ней не обращался. Если мы, к примеру, следили за разговором Клаудии с отцом, то, мельком взглянув на Кэролайн, я замечал, как она расстроена. Но более подходящее слово – опустошена. Мы с Карлом были озадачены.

Нас также беспокоило то, что Кэролайн, по сути дела, избегала участия в терапии. Мы не могли позволить, чтобы это продолжалось, ведь мать является в семье слишком значимой фигу-

рой. В течение нескольких первых критических сессий отцы боялись, что будут полностью исключены из работы, но впоследствии, даже находясь в стороне, охотно участвуют в процессе семейной терапии. Но если интерес недостаточен у матерей, ничего не получится. Они действительно являются «ключом» к психологической жизни семьи и «дверью», через которую нужно пройти любому, кто вторгается в семью. Обвиняла ли себя Кэролайн в проблемах Клаудии? Или боялась, что мы будем порицать ее? Что вообще, черт возьми, происходило с ней? Этого мы не знали, но было ясно, что до того, как супруги начнут мучительно всматриваться в свои отношения, Кэролайн должна больше включиться в процесс терапии.

В тот день сессию начал Дон. «Я знаю, о чем нам нужно поговорить сегодня, хе-хе. Я думаю, что для разнообразия надо поговорить о комнате Клаудии», — сказал он с вызывающей, но обаятельной ухмылкой.

Как обычно, Карл ответил колкостью на колкость. «Не-а. Давай поговорим о *твоей* комнате. Не сомневаюсь, что ты держишь в ней змей и пауков. И уверен, что твоя мама обожает там находиться».

Кэролайн слегка улыбнулась: «Как вы угадали? — Ее голос немного дрожал, хотя она и пыталась казаться веселой. — Только вместо змей и пауков у него там куча проводов и эта, как ее там, цветомузыка. Я стараюсь держаться от этого подальше».

Дэвид, который в очках был похож на добродушного филина, пояснил Карлу: «У Дона в комнате стоит музыкальный центр, и он присоединил к нему лампочки так, что они вспыхивают синхронно с музыкой. Это ужасно, но могло быть и хуже. Он хотел для большего эффекта покрасить комнату в черный цвет, но здесь уж мы наотрез отказались. Поэтому в результате у него белая комната со странными лампочками». Было видно, что он втайне гордится сыном.

Карл обратился к Дону, набивая свою трубку. «Как жаль, что у тебя не получилось настоять на своем. Черная комната была бы потрясающим местом для того, чтобы впасть там в уныние или сходить с ума. А в случае надобности ты мог бы разрешать всей семье ею пользоваться». Это было одно из тех внешне безобидных заявлений Карла, которые изменяют весь настрой беседы. Внезапно оказалось, что разговор идет уже не о комнате и цветомузыке, а о депрессии и о том, как сходять с ума. Сессия явно началась.

Клаудия ответила почти тотчас же, резким голосом обращаясь к матери. «Как раз о комнате Дона мне бы хотелось поговорить. Ты все время пилишь меня за неубранную комнату, а ему даешь захламлять свою сколько влезет. Почему ты не достаемшь его так же, как меня? Почему именно меня?»

Кэролайн вздохнула, как бы смирившись с тем, что очередного столкновения с Клаудией не миновать. «Потому что, когда я прошу его прибраться, он, *в конце концов*, это делает. А ты — нет. Как бы я ни умоляла тебя убраться в твоей комнате, все без толку».

«И поэтому ты травишь меня как последняя стерва своими гребаными придирками!» Клаудия, несомненно, старалась поссориться с матерью.

Но Кэролайн была настолько подавлена, что было не ясно, в силах ли она вообще вступать в ссору. Она попыталась, но голос ее был нетвердым. «Клаудия, я не выношу, когда ты употребляешь такие выражения». Это прозвучало совершенно неубедительно. Клаудия зло посмотрела на мать, а Кэролайн была готова заплакать. Она повернулась к Дэвиду, и пока она говорила, ее голос становился все более сердитым, как будто она обвиняла его. «Ты это слышал? И ты позволишь ей так со мной разговаривать?»

Дэвид слабо улыбнулся, поворачиваясь к нам. «Я не вмешиваюсь, как они мне и советовали». Мы с Карлом молчали. Сейчас им недоставало смелости, а не нашей интерпретации. Дочь вызывала мать на бой, а мать, похоже, была готова сдаться. Это было пугающее зрелище.

— А что, скажешь, ты этого не делаешь? Ты когда-нибудь перестанешь капать мне на мозги? Клаудия, сделай это! Клаудия, сделай то! Клаудия! Клаудия! — Она передразнивала жалобные интонации своей матери.

— Ты хочешь меня спровоцировать, не так ли? — стальным голосом сказала Кэролайн, опять немного овладев собой. Ее глаза сузились, губы сжались в тонкую искривленную линию. — Так вот, я не буду отвечать на твои ребяческие обвинения.

Клаудию было не удержать.

— А что ты собираешься делать? Запереть меня? Снова в моей чертовой комнате? Или в этом доме? Давай! Вперед! Мне наплевать! Все равно все сделаю, как захочу!

Как правило, я очень симпатизировал Клаудии: я слышал непрестанные придирки ее матери и видел тот «семейный треугольник», в который она была заключена вместе с родителями. Но сегодня я сидел и думал: «Ну что за мерзкий ребенок! Почему

Кэролайн это терпит?» Затем я снова посмотрел на Клаудию. Сегодня на ней были джинсы с заплатами на коленях и блузка, специально покрашенная неравномерно, причем очень неплохо. Ее волосы были прямыми, чистыми и блестящими. Блузка немного расстегнулась, и стало заметно, что она не надела лифчик. Я поймал себя на том, что украдкой смотрю на ее хорошо оформившиеся груди, и виновато отвел взгляд. Хотя черты лица и телосложение двух женщин были очень похожи, в тот момент они скорее выглядели как две противоположности. Клаудия была энергичной, молодой и очень агрессивной; ее мать – усталой, постаревшей, потерянной, на ее лице начинали проступать морщины.

Между матерью и дочерью происходило что-то странное и волнующее. Чем более апатичной и обескураженной становилась Кэролайн, тем яростнее была Клаудия. Хотя Кэролайн и умоляла Клаудию успокоиться, Клаудия продолжала провоцировать мать на ссору. И тут во время очередной атаки я увидел страх в глазах Клаудии и осознал, что происходит. Дочь боялась, что ее мать собирается сдаться!

Я обратился к Клаудии.

— Эй, Клаудия, можно тебя остановить? Это все никуда не ведет.

Клаудии, казалось, стало легче. Она оборвала речь на полуслове, как будто то, что она говорила, было неважным.

— Хорошо, – немного дерзко сказала она, – я остановилась.

— Зачем ты оскорбляешь свою мать? Чего ты пытаешься добиться? – спросил я.

Клаудия отвела взгляд.

— Не знаю. Она меня бесит. Я не знаю, почему. Зачем она травит *меня*? Объясните мне это!

— В данный момент твоя мама меня не интересует. Давай поговорим о тебе. – Мне не понравилась ее попытка перевести разговор на мать.

— Хорошо, я слушаю. Вы же доктор. – Я все больше и больше понимал проблему Кэролайн и начинал злиться.

— Слушай, – сказал я, бросая на нее гневный взгляд, – можешь разговаривать так с матерью, если она тебе разрешает, но не со мной. – Теперь я действительно рассердился. В какой-то момент я подумал, стоит ли продолжать. Я представил себе, что Клаудия встает и выбегает из комнаты, оставляя меня с разинутым ртом, как она это делала со своими родителями. Я сменил интонацию,

осторожно уравновесив свое раздражение тихой, но взвешенной краткостью. — Я — не твоя мать.

Клаудия молчала; в комнате была тишина. Лаура перестала качаться. Дон оторвался от своего рисунка. Странно, я вовсе не собирався впутываться в подобную ситуацию с Клаудией, и теперь не знал, как быть с этой неловкой тишиной. Поэтому я ничего не делал. По-прежнему было тихо. Наконец я заговорил, достаточно мягко, все еще со слабым оттенком злости в голосе. «Я хотел сказать, что покорность твоей матери, похоже, испугала тебя. Как будто ты пыталась поспорить с ней, чтобы заставить ее не сдаваться. Это тебя пугало? Мысль о том, что она может сдаться?»

Клаудия снова стала ироничной. «Нет. Она бы никогда этого не сделала». Она говорила неправду, но я до поры до времени остановился. Трудно ожидать что-либо еще, когда задаешь подростку прямой вопрос. Иногда подростки ведут себя резко, а иногда — уклончиво.

Теперь наступила очередь Карла. Он даже не повернулся в кресле, только очень мягко кашлянул, и, как бы поняв намек, к нему повернулась Кэролайн. Карл обратился к ней. «Меня интересовала ваша роль в этой сцене. У вас есть какие-нибудь предположения о том, почему получается так, что дочь унижает вас, а вы ничего не можете с этим поделать?» Задавая вопрос, он слегка осуждал ее и одновременно бросал вызов. Она смутилась и некоторое время думала, прежде чем ответить.

«Я, право, не знаю, — наконец сказала она. — Еще несколько лет назад у нас с Клаудией были вполне хорошие отношения. Порой я чувствовала, что мы действительно близки. — Она сделала паузу, вспоминая. — А потом все изменилось. Мне кажется, что отчасти это случилось из-за некоторых ребят, с которыми она познакомилась в школе. Мне очень не понравились эти ребята, и я пыталась уговорить ее держаться от них подальше, но она отказалась. Этот отказ положил конец доверию и всем хорошим чувствам, которые были между нами. После этого мы стали ссориться то из-за одного, то из-за другого». У Кэролайн был отсутствующий взгляд — задумчивый, озадаченный, грустный. Она поймала себя на этом, улыбнулась и протянула руку к Лауре. Девочка улыбнулась в ответ и взяла мамину руку.

Карл продолжал. «Но это достаточно стандартная ситуация для подростков в этом мире. Подросток выбирает что-то, что не нравится его родителям, родители приходят к “соглашению” этого не одобрять, и последующая “война” помогает обеим сторо-

нам создать разрыв между поколениями. Такой разрыв обычно необходим, хотя “война” – достаточно болезненный способ его добиться».

«Я понимаю, – тихо сказала Кэролайн, – но легче от этого не становится. Мы пытаемся давать Клаудии свободу, но, похоже, она не способна ею воспользоваться. Она будто настаивает, чтобы мы присматривали за ней. Она ведет себя безответственно, когда мы даем ей свободу».

Некоторое время разговор шел в том же ключе – неторопливо и рационально; депрессия Кэролайн все еще была заметной. Карл продолжал слегка подшучивать, что семейный процесс был танцем, в котором приходилось участвовать всем: Клаудия просит свободы, потом пугается, получив ее, и заставляет родителей давить на нее, чтобы снова почувствовать себя комфортно. Клаудия не согласилась, сказав, что так вовсе не комфортно, а Карл парировал, что это, по крайней мере, лучше, чем быть одной в целом мире и отвечать за саму себя.

– Тебе бы этого не захотелось, – слишком страшно быть настолько взрослой.

– Мне все равно хочется попробовать, – иронично сказала она.

– Вполне вероятно, что у тебя будет такая возможность, – ответил Карл и повернулся к Кэролайн. Ее вроде бы ничего не затронуло. – Как насчет того, что ваш муж защищает Клаудию? Это все еще происходит? Вы из-за этого так подавлены?

Кэролайн подняла глаза. «Да... нет... ну, так было раньше. Но я думаю, это начинает изменяться».

Карл: «Он действительно не вмешивался сегодня. – Пауза. – Думаете, вы из-за этого так расстроены? Если он не встречается и все происходит между вами с Клаудией, вы чувствуете, что проиграете?»

«Да, мне так кажется», – сказала она.

Я внимательно следил за этим разговором, которым Карл постепенно успокаивал Кэролайн, и он меня озадачил. Ее отчаяние было таким личным и глубоким, как будто война с Клаудией была лишь одним из проявлений того, что сама жизнь берет над ней верх. О чем грустила Кэролайн на самом деле? Почему она была настолько удручена? Казалось ли ей, что ее ущемляет муж? Что за чертовщина творилась в ее родительской семье? И я задал очевидный вопрос: «Это все как-то связано с выяснением отношений между вами и вашей матерью? С тем, как это было в вашей

родительской семье?» Нам с Карлом уже приходилось сталкиваться с чем-то подобным, поэтому я достаточно хорошо представлял, как ответит Кэролайн.

Она вздрогнула и смутилась, услышав мой вопрос. «Между моей матерью и мной? — На ее лице появилась какая-то особенная улыбка. — Нет, не совсем так».

— Вы не могли бы рассказать, как именно это было в вашей семье?

— Моя мать была очень — как бы это сказать — вздорной женщиной. У нас в доме никто не осмеливался ей перечить — особенно отец. Она была вспыльчивой, о, она была такой вспыльчивой! И порой она все очень едко критиковала. — После этих слов Кэролайн замолчала и осуждающе посмотрела на Карла, как будто ее предали, начав обсуждать эту тему. — Зачем мы говорим о моей матери? Она не имеет отношения ко всем этим делам с Клаудией! — Кэролайн была раздражена.

— Разумеется, имеет, — твердо сказал Карл. — Для вас она — единственная модель материнского поведения, а мы говорим о том, какой матерью вы являетесь для своей дочери.

Кэролайн все еще сердилась: «Но я *совсем* не похожа на мою мать! Я не думаю, что моя мать как-то связана со всем этим».

Дэвид пошевелился, как бы пытаясь решить, добавить ему что-то или нет. Наконец, он отважился: «Кэролайн, ты свирепеешь, если кто-нибудь говорит *хоть что-то* о твоей матери. Мне кажется, что ты *до сих пор* стараешься угодить ей».

Широко улыбаясь, Карл повернулся к Дэвиду. «Слушайте, вы, психиатр! Здесь терапевтом буду я. А вы не вмешивайтесь!» Он сказал это так добродушно, что Дэвид невольно улыбнулся, хотя был немного смущен, что его опять уличили в «анализировании» своей жены. Если бы Дэвиду удалось встрять в разговор, это стало бы серьезной проблемой, мы знали, что он сердился на свою жену из-за ее чрезмерного общения с матерью. И одной из причин, по которым Кэролайн не хотела говорить о своей матери, было то, что Дэвид так много на нее давил по этому поводу. Спросив об этой области ее жизни, мы «унаследовали» часть ее злости к Дэвиду.

Но Карла невозможно было сбить с толку. «Так значит, ваша мать ко всему относилась критично? На что же она так злилась?»

Такая уж была в тот день у Кэролайн участь — чувствовать себя запуганной если не дочерью, то этим чертовым терапевтом. Но она уступила. «Я на самом деле не знаю. Понимаете, моя мать всю жизнь ужасно много работала: она была учителем и очень



сильной личностью. А у моего отца была «травма спины», по крайней мере, так гласила легенда. Он проводил много времени за чтением, зарабатывал от случая к случаю, и считалось, что он старательно ищет работу. Время от времени он действительно работал, но в основном семья держалась на матери, и она никогда не давала папе забыть об этом».

Карл: «Так значит, маму выводило из себя, что папа просиживает себе задницу, и бесило, что она сама позволяет ему это делать».

Кэролайн, мягко, будто бы самой себе. «Полагаю, что так. Но она вымещала свою злость на нем. Он платил сполна. И все мы тоже».

— И вы? — спросил я.

— И я. — Когда она вспоминала, у нее снова появился этот опустошенный взгляд.

— А какие отношения были у вас с матерью? — поинтересовался я.

Кэролайн повернулась ко мне; казалось, что вопрос очень испугал ее. И все же она явно хотела на него ответить. Она скрестила ноги, достала из своей сумочки сигарету, медленно и осторожно прикурила и начала говорить. Я не знал, что она курит.

— Думаю, что я всегда боялась матери, — сказала Кэролайн, струйкой выпуская дым, — вероятно, мой муж прав: я до сих пор стараюсь ей угодить. — Пауза. — Она может очень сильно меня критиковать, временами совершенно разрушительно, и после этого я всегда чувствую себя опустошенной.

Я был поражен, услышав от нее слово «опустошенный», — мы описывали ее чувства точно так же. Пока она продолжала говорить о своей матери, ее тело заметно напряглось. Мы подталкивали ее, это правда, но делали это мягко и медленно и вполне осознавали ее боль.

— Что именно она критикует? — спросил я.

— О, это не имеет значения, — сердито сказала Кэролайн. — Ей не нравится все, что я делаю — как я обращаюсь с детьми, в каком городе живу, как одеваюсь. Когда она не в духе, то совершенно не важно, что вывело ее из себя. — Затем Кэролайн немного сменила настрой и слегка улыбнулась. — Но поймите меня правильно. Кроме этого, есть и много хорошего — и в ней самой, и в наших отношениях.

— У вас есть предположения о том, что скрывается за ее нападками? — спросил Карл. — Вы случайно не были любимицей вашего отца?

Кэролайн покраснела. «Ну да, наверное, так. Мы с отцом всегда были довольно близки, хотя я не уверена, что мать об этом знала. Скорее она сказала бы, что *мы с ней* довольно близки. И в каком-то отношении она была бы права. Все это действительно меня смущает».

Карл: «Так значит, вы достаточно сильно эмоционально связаны с обоими родителями».

«Думаю, я больше вовлечена в общение с ними, чем мои брат и сестра», – сухо сказала Кэролайн.

Я спросил, моложе ли ее брат и сестра. Да, моложе. У меня был еще один вопрос, хотя мне казалось, что я с самого начала знал на него ответ. Все же я спросил: «Вы когда-нибудь сопротивлялись матери? Когда-нибудь давали отпор, когда она давила на вас?»

Кэролайн тихо покачала головой. «Нет. Я уже сказала, мне кажется, что я всегда боялась ее».

– До сих пор? – спросил я, улыбаясь. – Даже теперь, когда ей...

– Шестьдесят восемь. – С минуту Кэролайн думала. – Ну, может быть, теперь я больше не боюсь ее гнева. Но сейчас мне было бы страшно ругаться с ней, потому что я боюсь сделать ей больно.

Я попытался представить ее мать, эту старую женщину, которая казалась своей дочери столь могущественной и опасной, а теперь была стара и, возможно, немощна. Потом я задумался об отце Кэролайн, который был слабым, но все же мог иной раз разозлить жену. Эти образы были смутными, неясными, полными противоречий. Мое представление о том, какую роль играла Кэролайн в жизни своих родителей, тоже было размытым, хотя некоторые образцы взаимоотношений казались совершенно понятными.

Карл, очевидно, размышлял о некоторых параллелях: «Могли ли я продвинуть вас немного дальше?»

Кэролайн нерешительно согласилась, не зная, к чему клонит Карл.

Карл: «Когда вы размышляете о том, что было между вами и матерью, становится ли вам более понятно, что происходит между вами и Клаудией?»

Кэролайн: «Нет, это совсем-совсем другое. Я бы *никогда* не разговаривала со своей матерью так, как Клаудия разговаривает со мной. Никогда в жизни!» Ее возмущала сама мысль о том, что можно проводить какие бы то ни было параллели.

Карл слегка улыбнулся. «Именно это я и имею в виду. Это совсем другое. Это выглядит так, будто вы каким-то образом

заставили Клаудию перечить вам и унижать вас, делать все то, чего вы бы никогда не посмели делать со своей матерью».

— Ну и? — немного насмешливо произнесла Кэролайн.

— Ну и вы стали своей матерью в этом танце. А Клаудия стала той частью вас, которая хотела, но не могла решиться противостоять матери. — Карл все еще улыбался.

Кэролайн взбунтовалась против внешне безобидного комментария Карла. Она была в ярости. «Я не заставляла Клаудию мне перечить, наоборот, я совершенно не могу этого терпеть. Она делает это без моего разрешения! Я выхожу из себя, когда она мне перечит!»

«Простите», — отрезал Карл. Однако на самом деле он имел в виду другие слова — «вы не ошибаетесь» — и передал их невербально. Потом твердым, размеренным голосом он произнес: «Вы отвечаете за то, что *происходит*, а не за то, что вы, по вашим словам, *хотите, чтобы происходило*. — Затем он добавил, немного смягчив тон и посмотрев на Дэвида: — Разумеется, на вашем муже тоже лежит большая доля ответственности. Я вовсе не собираюсь делать из вас козла отпущения. — Еще пауза. «Но для вас было бы ошибкой не учитывать свою роль во всем этом процессе».

Кэролайн все еще негодовала. «Но у меня совершенно иной взгляд на происходящее. Я не поверю, будто бы часть меня хочет, чтобы моя дочь со мной так разговаривала».

Карл, не сдаваясь: «Но именно это и *происходит*».

Кэролайн: «Но я *хочу*, чтобы происходило иначе!»

Карл — опытный боец, поэтому он скорректировал свою позицию. «Может быть, все еще сложнее. Вы не только восстаете против матери через свою дочь. Может быть, когда Клаудия начинает унижать вас, в вашем сознании она становится вашей матерью, которая критикует и ругает вас. И вы, как в детстве, чувствуете себя поверженной». Карл повернулся к Клаудии, вынул трубку изо рта, положил руки на колени и немного наклонился вперед. «Ты не знала, что можешь быть собственной бабушкой, не так ли? Мамой своей мамы?»

Клаудия нервно хихикнула, затем стала серьезнее. «Но она все время критикует *меня*, придирается ко мне».

Карл невольно ухмыльнулся. «В такие моменты она просто имитирует свою мать. Вы по очереди имитируете ее мать. Что ты на это скажешь?»

Клаудия недоверчиво покачала головой, отвергая слова Карла. «Мне кажется, вы сошли с ума, доктор Витакер».

Карл: «Ты же знаешь, у меня такая профессия».

Из-за хорошего настроения Карла Кэролайн было очень сложно продолжать сердиться, но она все же пыталась. «Я не понимаю, почему моя мать должна быть частью всего этого. Я бы предпочла не впутывать ее».

Карл: «Прекрасно! Я обеими руками “за”. — Кэролайн выглядела озадаченной, и Карл продолжал. — Но один из способов не впутывать ее в это – признать, что она действительно вовлечена в эту войну».

«Но я не вижу этого» – настаивала Кэролайн.

Я внимательно следил за спором Кэролайн и Карла, и мне хотелось вмешаться. «Я не понимаю, почему вы так сопротивляетесь. Это может оказаться неплохой идеей. Сражаясь с Клаудией, вы сами сможете научиться драться!»

Карл тотчас же подхватил эту мысль. «Верно. Вы могли бы научиться по-настоящему противостоять Клаудии, это будет полезно и ей, и вам. Возможно, вам даже станет под силу противостоять вашей матери, не говоря уже о муже».

Кэролайн полностью проигнорировала упоминание о Дэвиде. «Но я ору на Клаудию; я кричу и топаю ногами. И это ничего не дает!»

Карл внезапно стал очень серьезным. «Дело не в шуме и крике. Проблема гораздо серьезнее. Вы можете *почувствовать себя по-другому*, получить качественно иной личностный опыт – ощутить себя достойной уважения, даже научиться требовать его и больше доверять себе как личности. Но особенно важно для вас – почувствовать себя по отношению к Клаудии представителем старшего поколения. — Голос Карла стал мягче, и от этого примирительного тона Кэролайн заметно оттаяла. — Мне кажется, что сила вашей матери – назовем это лучше напор, потому что я не уверен, что она *чувствовала* себя сильной – была для вас такой болезненной, что в какой-то момент вы решили не быть напористой и властной. Отчасти это решение похвально – вы не хотели ранить своих детей так, как ранили вас. Но вам также не нравится, когда вами помыкают, да это и не должно нравиться. — Карл замолчал, глядя на Кэролайн, тоже серьезную и собранную. Он размышлял над ее проблемой, словно пытаясь понять, как ее можно разрешить. Он заключил: — Возможно, вам удастся быть напористой и при этом не чувствовать себя жестокой или злой».

«Все, что вы сказали, звучит привлекательно, – сказала Кэролайн, – но как этого добиться? Когда я кричу на Клаудию, то чувствую себя просто ужасно».

Я тоже сочувствовал Кэролайн; я видел ее грусть по поводу своей матери и боль из-за конфликта с Клаудией. Она неподвижно сидела в кресле рядом с мужем, и он обеспокоено смотрел на нее. Существуют такие моменты, когда хочется подойти к кому-то и обнять, и, возможно, мне или Карлу так и надо было поступить. Но мы не смогли сделать это, а может быть, просто не решились. Я думал о том, как быстро поменялось настроение – ведь всего несколько минут назад Карл с силой и юмором давил на Кэролайн. Тогда она была сердитой и сдержанной, держала нас на расстоянии и не давала к ней пробиться.

Такие моменты, когда терапевт «давит» на кого-то из семьи, могут показаться очень неприятными, но у них есть своя цель. Когда клиент приближается к противостоянию с частью своей вытесненной боли, он обычно всячески откладывает этот момент. Настойчивость психотерапевта – это акт убеждения и действенной заботы о последствиях. В конце концов, наступает момент, когда человек выражает печаль и фрустрацию в открытом признании. Тогда, и только тогда терапевт может прямо соприкоснуться с чувством безысходности и бурей переживаний клиента, существование которых он так долго отрицал.

Для семейного терапевта это сложная проблема – вы не можете быть с людьми только приятными и добродушными, это было бы неискренне. Клиенты могут подумать, что вы льстивы и бессильны, и не будут вас уважать. Вам надо «давить» на них, порой даже очень сильно. Но нельзя только давить – нужно еще и быть заботливым. Сначала Карл давил на Кэролайн, но теперь, когда она стала меньше обороняться и позволила нам увидеть свою ранимость и даже взаимодействовать с ней, мы стали гораздо мягче.

Мне кажется, что когда мы не решаемся обнять кого-то физически, мы стараемся сделать это голосом. Примерно это я почувствовал, говоря ей: «Ваши слова говорят о том, что вы достаточно серьезно воспринимали нападки своей матери. – Кэролайн взглянула на меня. – И теперь вы нападаете на себя, или делаете так, чтобы Клаудия на вас нападала. – Я подождал. – Вы очень строги с собой?»

– Да, – проникновенно сказала она.

– Возможно, это главный бой, в котором вам предстоит сразиться, – сказал я, заимствуя загадочную манеру Карла.

– Что вы имеете в виду? – спросила она.

– Бой против той части вас, которая так строга с вами. – Я говорил заботливо, как будто произносил: – Пожалуйста, приободритесь немного!

Я чувствовал себя спокойно, спокойной была и атмосфера в комнате. Ничего драматичного не произошло, напротив. Напряжение спало, когда Кэролайн признала, что у нее были трудности, что она была растеряна и что теперь она может позволить нам приблизиться к ее боли. Пока мы тихо с ней разговаривали, она не оборонялась и не сердилась, и ее готовность позволить нам приблизиться принесла большое облегчение.

Карл некоторое время не включался в разговор — хорошая позиция, чтобы разглядеть нечто, что активно вовлеченный в процесс психотерапевт в данный момент не воспринимает. «Что произошло с войной ваших родителей? Они закончили ее?» — спросил он.

Кэролайн вздрогнула. Затем она взглянула прямо на Карла и сказала спокойно, но с оттенком грусти: «Нет, у них очень мучительные взаимоотношения. Грустно смотреть, как люди приближаются к концу своей жизни в таком состоянии».

Она перевела взгляд в окно на послеполуденное небо. Мне был виден ее профиль, и свет из окна отражался в слезах, текущих по ее лицу. Она не произносила ни звука.

«Думаю, теперь я гораздо лучше понимаю вашу грусть», — ласково сказал Карл.

## Глава 8

# ПО НАПРАВЛЕНИЮ К БРАКУ

---

Следующая сессия качественно отличалась от предыдущих. Кэролайн участвовала в ней – действительно участвовала, а не сидела, чувствуя себя несчастной и ожидая, когда это все закончится. Новая поза, которую она заняла в кресле, говорила о том, что она хочет побыть здесь некоторое время. В прошлый раз она отважилась показать часть своей боли, а мы ответили простой человеческой заботой. Ничего сверхординарного. Но для Кэролайн это было вовсе не так мало.

Если предположить, что психотерапевты хотя бы символически (а, возможно, вполне искренне) становятся матерями для своих пациентов, то первоначально Кэролайн должна была испытывать к нам нечто сходное с тем, что она чувствовала к собственной матери: близко подходить опасно. Если бы она показала нам свои чувства, ее могли бы ранить, как это часто делала ее мать. И она пряталась.

Старый добрый перенос. Несмотря на то, что мы знаем о его существовании, мы часто совершенно не обращаем на него внимания и убеждаем себя, что клиент действительно в начале реагирует на нас как на реальных обособленных индивидов. В какой-то степени так оно и происходит, но мы обманываем себя, если думаем, что клиент одновременно не сражается с неуловимыми и по большей части невидимыми призраками прошлого. Важность произошедшего с Кэролайн состоит в том, что она ожидала от нас того же ответа, какой получала от своей матери – критики и обвинений. Когда этого не произошло, она почувствовала облегчение и даже немного удивилась. Внезапно мы стали более надежными, и она решила рискнуть, включившись в процесс. У нас было много причин чувствовать себя удовлетворенными, в том числе из-за нашей большей свободы двигаться в разных направлениях.

И теперь мы стали задавать прямые вопросы, например: «Что не так с вашими супружескими отношениями?» И смотрели,

что получится. Сначала получалось немного. Муж и жена сидели и пытались найти ответ.

Как нам было известно, Кэролайн безмолвно злилась на Дэвида за то, что он все время работал. Даже когда он был дома, то постоянно сидел у телефона или за письменным столом. Письменный стол находился в спальне, и Карл тотчас же придумал шутку по этому поводу. «Если уж он настаивает на том, чтобы письменный стол стоял в спальне, то вы можете хотя бы потребовать, чтобы в его офисе был диван». Все засмеялись, но, по сути, это было не смешно. Для Дэвида и Кэролайн тема была болезненной.

Читатель может предположить, что в процессе семейной терапии невозможно открыто говорить о сексе из-за присутствия детей. На самом деле это не только возможно, но и весело, стоит лишь преодолеть первые неловкие моменты. Нужно просто быть смелее и не принимать всерьез вышедшее из моды, но все еще широко распространенное представление о том, что дети ничего не знают и не должны знать о сексе. Одна из основных причин напряжения в семействе Брайсов состояла в том, что у Кэролайн и Дэвида были проблемы в сексуальной жизни. Похоже, во время семейного кризиса пятнадцатилетняя Клаудия имела значительно больший сексуальный опыт, чем ее родители. И это тоже частично объясняло то, почему Кэролайн так на нее злилась.

О сексуальном опыте Клаудии мы в основном узнали на более поздних этапах терапии. Пока нам было известно то же, что и ее родителям – что она спала с разными мальчиками, причем достаточно часто. И эти контакты не казались особенно полноценными отношениями: они были случайными и в основном без любви. Такого рода раннее сексуальное отчуждение у подростков – особая непростая тема.

Мы предполагаем, что часть сексуальной жизни Клаудии – в основном скрытая, бессознательная часть – была поиском той нежности и поддержки, которую обычно называют материнской заботой, хотя на самом деле эту заботу осуществляют оба родителя. Клаудия была, по крайней мере, раньше, очень зависима от своих родителей. Когда между нею и родителями началась «война», ей нужно было перенести эту зависимость куда-нибудь еще. И она замаскировала ее сексуальностью, пытаясь найти в череде явно случайных связей сложную смесь свободы и принятия, которых ей не доставало. Ей необходимо было ощущать себя близкой к кому-нибудь, но ее пугала настоящая близость, которую она воспринимала как признак несвободы. Ее «промискуитет-



ный» подход к сексу развился как возможный компромисс в одновременном поиске свободы и близости.

Кроме того, Клаудия реагировала на чувство тревоги и вины, которые сопровождали в семье тему секса. Кэролайн и Дэвид косвенно ругали Клаудию за ее связи, но в их словах слышалось еле заметное, скрытое поощрение. Они говорили «не делай» так, что это звучало как «делай». И то послание, которое Клаудия слышала, толкало ее вперед.

У Дэвида и Кэролайн были все причины, чтобы втайне поощрять свою дочь вести активную половую жизнь. Раз уж сами они не могли говорить о сексе, то хотя бы Клаудия своим поведением заставляла их говорить или, по крайней мере, думать об этом. Не очень понятно, каким образом дети «схватывают» скрытые тревоги и нужды своих родителей и ведут себя в соответствии с ними, но такое, несомненно, происходит. Проблемы Клаудии с сексом были проблемами *ее родителей* с сексом. Она просто следовала неявным инструкциям родителей, согласно которым должна была «попасть в беду».

Если бы Клаудия могла просто получать удовольствие, то, возможно, все было бы не так плохо. Это могло бы чему-нибудь научить ее родителей, помочь им преодолеть тревожность и «забитость» в своей жизни. Но она завязла в том же чувстве вины и тех же запретах, как и ее родители, и ее половая жизнь не оправдала надежд и оказалась саморазрушительной. Так как родители не помогли ей выработать здоровый взгляд на половую сферу, она не могла реально помочь им изменить *свои* взгляды. И все же она пыталась, и, по крайней мере, служила источником какой-то тревоги в семье. Тревога всегда полезна в психотерапии, потому что часто именно она побуждает к изменениям.

Поэтому мы не спрашивали Клаудию о ее сексуальных проблемах. Она и так уже чувствовала себя достаточно затравленной, и мы знали, что ее настоящей проблемой были ее родители. Но так как мы догадались, что они не могут говорить о сексе, мы спросили Клаудию о сексуальных проблемах *ее родителей*. Это был напряженный момент.

Когда Карл повернулся к Клаудии, он, как обычно, улыбался. «Как насчет твоих родителей и секса? Как ты думаешь, им хорошо спать друг с другом?» Кэролайн побледнела, а Дэвид глубоко вздохнул.

Клаудия криво улыбнулась. «Я не знаю, но не думаю, чтобы они занимались этим часто. По крайней мере, мама все время

кажется мне неудовлетворенной». Нас удивила легкость, с которой она говорила, как будто долго ждала возможности высказаться по этому поводу. Ей также могло нравиться чувство, что она перешеголяла всех, так как смогла говорить о Великом Табу.

«Как насчет папы? Думаешь, он тоже неудовлетворен?» – спросил Карл, так он всегда пытался «уравнять всех».

Клаудию это позабавило. «Ну, должна же быть хоть какая-то причина, по которой он так много работает».

Дэвид неудачно попытался пошутить. «Думаешь, я получаю слишком *много удовольствия от своей работы?*» Несмотря на хороший настрой Дэвида, супруги, несомненно, были в тихом ужасе от вторжения Карла в их спальню через их детей.

Карл повернулся к Дону. «Что на это скажешь? Думаешь, твои родители получают достаточно удовольствия от секса? Или они тебе не говорят?»

– Не говорят, – невозмутимо сказал Дон.

– И ты не спрашиваешь? Я расскажу тебе об одном племени на южных островах Тихого океана, где обязанностью детей является каждое утро спрашивать родителей об их сексуальном опыте прошедшей ночью. Ну, знаешь, чтобы убедиться, что все было хорошо. – Карл сиял. – А мы здесь намного отстали со всеми этими комплексами, чувством вины и тому подобным. – Затем он подмигнул Дону. – Только подумай, как бы это помогло вашим родителям, если бы вы, дети, могли такое делать!» Дон тревожно засмеялся.

Хотя Карлу не очень удавалось развернуть обсуждение этой темы, он не собирался сдаваться. Он лукаво взглянул на Лауру, старавшуюся не смотреть на него. «А что ты знаешь о сексе?» – спросил Карл.

– Ничего! – ответила Лаура, застенчиво насупившись.

– О, не надо мне сказок рассказывать! – сказал Карл. – Ты просто пытаешься притвориться старомодной. Знаю я вас, современных девочек! – Затем, более серьезно: – Ты можешь спрашивать родителей о сексе?

– Я могу спросить мамочку, – сказала Лаура, взглянув на мать. Они очень ласково посмотрели друг на друга.

– Очень хорошо, – сказал Карл, – но тебе надо позаботиться и о папе. Как же он сможет узнать о сексе, если ты не будешь задавать ему вопросы?

– Он и так знает, – робко сказала Лаура, смотря в пол.

Карл: «Ну да, он знает факты и тому подобную скукоту, но он может не знать другого. Например, что секс – это вовсе не

плохо, хотя именно в этом его уверяли родители. И если ты будешь задавать ему много вопросов, он сможет понять, что секс – просто часть человеческой жизни. Знаешь, у взрослых с этим сложно». Карл обращался к Лауре, но он также обращался *через* нее, через ее любящую и доверчивую наивность к Дэвиду. Таким образом он мог говорить с теплотой и непосредственностью, которых пока не добился в общении с Дэвидом или Кэролайн.

Обезоружив детей своими добродушными шутками, Карл повернулся к родителям. Но я его опередил. «Секс – это действительно сложная область в вашем браке?» – спросил я у Кэролайн. Она выглядела примерно так, будто ее попросили раздеться и заняться сексом на глазах у детей, но она собралась с силами и смогла заговорить.

– Да, думаю, что так. Его действительно недостаточно. – Она робко посмотрела на мужа. – Но мне кажется, что дело не совсем в этом. Проблема в том, что у нас вообще больше нет совместной жизни. Нехватка секса – лишь часть общей нехватки в наших жизнях».

– Полагаете, что вы оба друг другу изменяете? – спросил Карл в своей загадочной манере.

К этому моменту Кэролайн уже научилась при общении с Карлом вести себя более жестко и искушенно. Она слегка приподняла одну бровь. «Насколько я знаю, нет».

Карл засмеялся. «Ну, обычно бывает, что муж слишком увлекается работой, а жена – детьми. И каждый чувствует, что другой изменяет».

Кэролайн разрывалась: ей нравился веселый настрой Карла, но сердили некоторые поднятые им вопросы. Она попыталась улыбнуться, но на ее лице отразилась только горечь. «Наверное, вы правы, мои чувства по поводу его работы похожи на то, что испытывают другие по поводу соперницы. Как будто мне постоянно изменяют».

Дэвид выглядел немного застенчиво, пока его работа обсуждалась как виновник всех семейных бед, но теперь он разозлился. «Ну и меня, несомненно, беспокоят твои “измены” с детьми и, добавлю, с твоей матерью!» Они стремительно двигались к противостоянию.

Разговор о сексе долго не продлился – частично потому, что всех он слишком смущал, а частично потому, что Кэролайн была права. Настоящие проблемы были шире и менее определены, чем секс. Уже очень скоро проявилась семейная раздраженность.

И все же стоило попытаться немного поговорить о сексе, хотя бы для того, чтобы дать семье понять, что мы не боимся этой темы. Секс был способом заявить семье, что, на наш взгляд, совершенно нормально говорить о вещах, на которые в обществе наложен запрет. «Давайте, – как бы говорили мы, – поговорите об этом». Разумеется, теперь мы убедились, что они действительно не могли говорить о сексе всей семьей, и нам пришлось смириться с этим фактом. Но время такого разговора еще придет.

Читателя не должно смущать, что мы порой дразним пациентов или выглядим навязчивыми в своем вторжении в чужую жизнь. Как мы говорили, семейным психотерапевтам надо немного давить, чтобы прорваться сквозь маску «у нас все в порядке», которую, как в начале кажется семьям, они должны носить. Но мы также стараемся уважать их инициативу, когда они выбирают собственные темы и двигаются в собственном темпе. Одновременно «давя» и «выжидая», мы пытаемся поддерживать правильный баланс, но иногда немного сбиваемся в одну или другую сторону.

И еще юмор. Кажется ли он бестактным? Надеюсь, что нет, так как иногда он очень полезен. Семьи в сложных ситуациях часто становятся совершенно непреклонными, болезненно привязанными к своим мнениям и позициям. Доводы, которые могут показаться нелепыми человеку со стороны, становятся вопросами жизни и смерти, и каждый неумолимо придерживается своей интерпретации фактов. Никто не сдается, так как это означало бы поражение, потерю достоинства. Юмор – один из способов, которые могут использовать терапевты, чтобы попытаться сломить эту непреклонность в надежде вывести семью из гипнотического транса, в котором все – лишь отчаяние и борьба. Мы можем побудить их сменить настрой, сделав так, чтобы они начали хотя бы немного смеяться над собой. Не говоря уже о том, что шутки помогают нам самим оставаться в своем уме после многих часов общения с напряженными, рассерженными и часто находящимися в отчаянии семьями.

Дэвиду и Кэролайн все-таки удалось устроить нечто вроде ссоры. В течение ряда сессий Дэвид отстранялся от открытого участия в терапии и теперь, снова включившись в процесс, оказался вполне подготовлен.

– Я думаю, что нечестно сваливать всю свою неудовлетворенность на мою работу. Бог ты мой, да я зарабатываю на жизнь! – Дэвид остановился, подыскивая слова. – Это как в твоём конфликте с Клаудией – раз уж ты на что-нибудь ополчишься, то оно

становится виновато во всех твоих трудностях. Мне кажется, у тебя есть и собственные проблемы.

— Что же это за проблемы, — спросила Кэролайн, — раз уж ты так о них осведомлен?

— Ну, например, твои отношения с матерью. Ты так много с ней болтаешь по телефону, что я чувствую, как будто она живет в нашем чертовом доме. Или еще твое ощущение, что ты ничем не занимаешься. Ты делаешь то же, что делают многие женщины, но всего этого как-то недостаточно. И это уж точно не моя вина, что тебе мало быть домохозяйкой и матерью! — Как человеку, который достаточно долго ничего не говорил, ему вполне хорошо удалось постоять за себя, и Кэролайн опешила от его злости.

Она попыталась отыграться. «Ты так много говоришь о моей матери, а как насчет твоих родителей? Зачем нам понадобилось переезжать сюда? Чтобы скрыться от давления твоего отца и чтобы твоя мать не приходила к нам все время и не жаловалась на него. — У нее тоже неплохо получалось. — И еще я думаю, что одна из причин, почему ты столько работаешь, — это чтобы угодить большому папочке. Тебе необходимо соответствовать его стандартам и заработать миллион долларов! Так вот, я не собираюсь быть такой же терпеливой и безропотной, как твоя мать. Я хочу быть замужем за человеком, а не за его карьерой!»

Дэвид сердито на нее набросился. «Но ты ничего реально не предпринимаешь, ты не ищешь работу или чего-то еще, что могло бы тебя занять кроме мыльных опер по телевизору!»

Злость Дэвида заставила Кэролайн отпрянуть. «Это было бы замечательно! Я стала бы такой же занятой как ты, и мы бы никогда друг друга не видели!»

В словах Дэвида была горечь. «Но, возможно, тогда ты бы увидела некоторые из моих трудностей и почувствовала, каково оно — нести экономическую ответственность за семью».

Кэролайн: «Но ты никогда не пытаешься понять как мне трудно с этим огромным домом и тремя детьми. Вникать в такие мелочи — это ниже твоего достоинства!»

В каждую новую реплику они вкладывали все больше злости, и напряженность спора росла. Теперь они сидели и смотрели друг на друга, размышляя, стоит ли дальше обострять конфликт. Затем Дэвид не выдержал.

«Ну так что же ты, черт побери, предлагаешь мне *сделать* с твоими проблемами? Бить себя в грудь? Поститься? Бросить работу? Что тебе надо, в конце концов? Я всего лишь человек!»

Его слова были не так уж страшны, но ярость, с которой он их произнес, будто невидимая рука вдавила Кэролайн в кресло. До этого момента она защищалась, но вспышка Дэвида произвела в ней разительную перемену. Внезапно она беззвучно заплакала, слезы ручьями лились по ее лицу. В один момент все ее доводы иссякли. Мы услышали тихий, скулящий звук, отважную попытку не впасть в бесконтрольную истерику. Дэвид в ужасе смотрел на то, что сотворил, очевидно, чувствуя себя отвратительно и размышляя, как исправить положение. Ссора закончилась, едва начавшись.

Пока я, как и Дэвид, думал, что теперь делать, мне очень хотелось утешить Кэролайн. Волосы закрыли половину ее лица, она выглядела грустной и беспомощной, и при этом, как ни странно, трогательной и нежной. Я постоянно покупаюсь на слезы, особенно женские слезы, но в этот раз у меня была достаточно странная реакция, возможно, потому, что и сам плач был странным. Только что Кэролайн была в ярости, а в следующий момент она уже рыдала. Переход был слишком резким. Я подумал: «Она выглядит как маленькая девочка, которую отшлепали». Этот образ увлек меня. Я начал видеть в Кэролайн, женщине почти на десять лет старше меня, ребенка, плакавшего, потому что его «отшлепали» словами. И у меня возникло очень «родительское» чувство. Все еще размышляя, я сделал следующий шаг: Маленькая девочка. Кто ее отшлепал? Дэвид? Папа? Мама? Вот оно что!

Я обратился к Кэролайн: «Могу ли я поделиться с вами одной фантазией?»

Кэролайн перестала всхлипывать и взглянула на меня. Ее тушь расплылась по щекам. «Конечно», – сказала она.

«Я очень ясно увидел, что, когда Дэвид закричал на вас, он внезапно стал вашей критичной, бранящейся матерью». Я выждал несколько секунд, прежде чем продолжить. «В какой-то момент он был вашим рассерженным мужем, а вы были его рассерженной женой. Затем он еще больше рассердился, и тут будто переключатель щелкнул. Он стал Матерью, а вы – маленькой девочкой». Я очень увлекся, рассказывая о своей идее. Понимаете ли, Кэролайн в результате переноса реагировала на Дэвида как на символическую фигуру. Перенос случается в любом браке, но если в родительской семье была значимая травма или проблема, восприятие супруга как родителя может сильно помешать отношениям между супругами. Несомненно, именно это остановило ссору Дэвида и Кэролайн.

Кэролайн взглянула прямо на меня; ее лицо было залито слезами и угрюмо. Она вытерла глаза платком. «Это интересно», – задумчиво сказала она. – «Внезапно я очень испугалась. Даже не знаю, почему».

Я хотел это прояснить. «Мне кажется, что именно в этот момент вы вспоминали и боялись ту мать, которая была у вас, когда вы были маленькой девочкой. Дэвид вдруг перестал быть для вас Дэвидом. Он стал Наказанием, Критикой, Обвинением. Такие вещи всегда очень пугают». Я сам говорил немного как родитель. Затем я спросил: «Такое случается дома? Когда вы соретесь, вам становится страшно?»

– Да, пожалуй, – сказала она, размышляя над нечастыми домашними скандалами.

– Я мог бы вам кое-что посоветовать, – сказал я, радуясь возможности давать советы. – Когда вам станет страшно, говорите себе: «Дэвид не моя мать, а я не маленькая девочка». А затем вы опять можете продолжать спорить.

– Я попробую, – неуверенно сказала Кэролайн.

Карл уже некоторое время молчал. И только когда он заговорил, я понял, что в этой ссоре я полностью сосредоточился на Кэролайн. «Это может очень помочь. Мне показалось, вы оба испугались, что ссора все обостряется, и общими усилиями остановили ее. Дэвид «согласился» повысить голос настолько, чтобы вы не выдержали; а вы, Кэролайн, согласились не выдержать. Тогда Дэвид согласился, чтобы ваши слезы смутили его. Так вся ссора и закончилась». Карлу удавалось поддерживать равенство между супругами.

Дэвид чувствовал, что его обвиняют. «Я вовсе не хотел заставить Кэролайн плакать».

Карл повторил уже тверже: «Вы меня не слышите. Вы не один это сделали. Вы оба испугались. И остановили ссору вы тоже вдвоем. – Здесь Карл слегка улыбнулся. – И вот за это вам должно быть стыдно. Если бы вы не испугались, то затронули бы многие важные проблемы».

Дэвид вздохнул, оборачиваясь к Карлу: «Затронули бы – вполне вероятно. Но решили бы? Насчет этого я не уверен».

Карл ворошил письма на своем столе в поисках щетки для курительной трубки, обращаясь к Дэвиду: «Как и Гас, я могу вам кое-что по этому поводу посоветовать».

Дэвиду явно хотелось услышать то, что собирался сказать Карл. «Совет никогда не бывает лишним, неважно, последую я ему или нет».

Карл повернулся ко всей семье и начинал прочищать трубку. «На самом деле, это совет вам обоим». Пауза. «Что вы можете сделать, так это прекратить психотерапевтическую игру, которую вы друг с другом ведете».

— Что вы имеете в виду? — спросил Дэвид.

— Я имею в виду, — доброжелательно и неторопливо ответил Карл, — то, что вы пытаетесь быть друг для друга психотерапевтами.

— Я не пытаюсь быть психотерапевтом для Кэролайн, — немного сердито сказал Дэвид.

— Разумеется, пытаетесь, — тотчас же ответил Карл. — Вы говорите о проблемах Кэролайн с ее матерью и о том, как ей сложно найти себе новую роль теперь, когда дети подрастают, и, говоря это, вы сами похожи на обеспокоенную мамашу. — Он немного подождал, улыбаясь. — Но не надо винить только себя. Она делает с вами то же самое, когда пытается помочь вам разобраться с вашей привязанностью к работе и с *вашими* родителями». — Карл остановился, чтобы Дэвид мог «переварить» сказанное, и Дэвид действительно размышлял с полминуты. Затем он отважился еще на один аргумент.

— Мне трудно увидеть, что Кэролайн пытается мне помочь.

— А как бы вы еще это назвали? — спросил Карл.

Дэвид, немного поколебавшись: «Обвинением».

Карл: «О, с этим я согласен. Каждый из вас действительно оказывает другому не так уж много помощи. Но суть в том, что вы думаете и говорите об *ее* проблемах, а она говорит о *ваших*. Вы конечно друг другу не помогаете, но очень стараетесь помочь».

По мере того как Карл говорил, Кэролайн все больше волновалась, и, наконец, вмешалась: «Так чем же тогда являются в идеале супружеские отношения, если не помощью друг другу?»

Я не мог удержаться, и вступил в разговор. «Они в гораздо большей степени являются чем-то иным». И с этих слов началась достаточно продолжительная дискуссия о супружеских отношениях и помощи.

Мы считаем, что жизнь в браке обычно начинается с мечты, что партнер станет воплощением идеального родителя, психотерапевта, любовника, друга, сотрудника, с ожидания, что он утолит все потребности и нужды, которые каждые из нас приносят в брак. Мы особенно надеемся, что партнер поможет нам завершить сложный и незаконченный процесс взросления. Ожидание помощи, несомненно, — одна из важных характеристик при выборе



спутника жизни в наши дни. Послушайте только современные популярные песни, в которых полно лирических призывов: «Помоги мне», «Ты нужна мне» или «Ты можешь столько мне дать».

Ситуация осложняется тем, что брак действительно терапевтичен. Женатые (замужние) в среднем живут дольше, чем люди, не состоящие в браке, вероятно потому, что им есть с кем разделять жизненные трудности и невзгоды. И брак помогает людям измениться – стать более чувствительными, более заботливыми, более ответственными, лучше сознающими потребности других людей. И брак действительно помогает, когда приходишь с работы, и твой супруг (супруга) говорит тебе несколько успокаивающих слов и ласково обнимает. И брак действительно помогает, когда можешь поговорить с кем-нибудь о своих проблемах. Но – и это серьезное ограничение – сам процесс разделения с супругом всей боли, растерянности и неприятностей жизни может порой приводить к негативным последствиям.

Если оба партнера являются достаточно надежными людьми, сильными и независимыми в разумных пределах, с базовым чувством уверенности в своих силах, то они, скорее всего, не будут просить друг друга о глобальной помощи. Они принимают возникающие в жизни страдания, неурядицы и одиночество как что-то, с чем они должны в основном справляться сами. Они знают, что жизнь может быть более приятной, если они разделят *часть* своего стресса с кем-то еще, но обычно не пытаются спрятаться от основных требований жизни и не заставляют другого чувствовать за них ответственность.

Но у большинства из нас (и мы с Карлом здесь не исключение) супружеская жизнь начинается с одинаковых ожиданий, и тогда партнеры чувствуют себя зависимыми, испуганными и настойчиво просят друг у друга помощи. Каждый из нас надеется, что супруг (супруга) обеспечит его безопасностью, этим мифическим идолом. Разумеется, нам также нужны возбуждение, товарищество, практическая помощь и многое другое. *Мы приносим в брак слишком много потребностей.*

Если один из партнеров очень взрослый, зрелый и независимый, а другой – незрелый и с проблемами средней тяжести, процесс помощи может проходить лучше. Зрелый партнер может помочь незрелому, а затем они могут продолжать взаимодействовать на равных. Но наш опыт показывает, что так случается редко. Некая таинственная «химия» обычно соединяет партнеров, являющихся, фактически, психологическими близнецами.

Они действительно подходят друг другу. Партнеры могут *казаться* очень разными психологически. Например, жена алкоголика может выглядеть очень зрелой в сравнении с детской зависимостью и импульсивностью своего мужа. Но стоит приглядеться, и почти наверняка окажется, что она, как и муж, относится к «группе риска»; тем не менее, свое чувство безопасности она получает, заботясь о ком-то еще. Свою незащищенность она тщательно скрывает, играя роль помощника.

Мы полагаем, что супруги прекрасно подходят друг другу по многим параметрам – по степени зрелости, по способности к интимности, по терпимости к проявлению раздражения, по сексуальной «температуре», по способности быть грубыми, непосредственными, честными и пр. И, что очень важно, они совпадают по степени серьезности тех психологических проблем, которые привносят в брак.

Обычно супруги начинают с достаточно мелких запросов друг к другу.

Муж: «Уф! Ну и паршиво я себя чувствую. Мой начальник сегодня весь день ко мне придирался».

Жена: «Дорогой, мне так жаль. Присядь, я принесу чашку кофе, и ты расскажешь мне об этом». Все это вполне невинно, и муж уж точно чувствует себя лучше, когда поделится своими проблемами с женой. А на следующий день она может сделать то же самое, пожаловавшись на скучные домашние обязанности, несносных детей и соседку, которая везде сует свой нос. Но сам факт, что это помогает, создает очень серьезную проблему. Если небольшая помощь хороша, почему бы ее не увеличить? И тогда они начинают просить друг у друга все больше и больше, пока вскоре не дойдут до действительно значимых трудностей: «Помоги мне улучшить отношения с родителями» или «Помоги мне преодолеть неуверенность по поводу карьеры», или «Помоги справиться с плохими чувствами к себе». Часто запросы открыто не проговариваются, но просьба о помощи при этом никуда не исчезает.

И положение дел стремительно усложняется. Оба партнера начинают бояться, что не смогут удовлетворить потребности другого. «Как я могу помочь жене изменить свои чувства к себе, если у меня к себе такие же чувства?» – втайне спрашивает себя муж. И начинает паниковать. «Как я могу помочь мужу справиться с неудовлетворенностью своей работой, когда мне не нравится то, чем я сама занимаюсь?» – задает себе вопрос жена. И ее тоже

охватывает паника. И из-за чрезмерности этих запросов они пытаются отстраниться друг от друга. Очевидно, что у них не хватает возможностей помочь друг другу.

А затем отдаление приводит обоих в смятение. Каждый тянется к партнеру, всеми возможными способами намекая: «Пожалуйста, не подводи меня так! Именно это сделали мои родители, и я не могу это выносить». Но дистанция сохраняется, и мольбы вскоре сменяются сердитыми требованиями и давлением. Каждый как бы говорит: «Если я не могу убедить тебя удовлетворять мои потребности, то я тебя *заставлю!* Я тебе покажу!» И каждый обращается к своей «замещающей» деятельности – его работе, ее детям, ее матери, его приятелям, его измене, ее измене. Они стараются заставить друг друга ревновать, и каждый пытается показать другому, что кто-то или что-то оказывает ему ту поддержку, которую он хочет получить от супруга, но теперь уже не просит о ней напрямую из гордости. Взаимодействие наполняется злобой, превращается в запутанную сеть давлений, не прямых требований и горечи по поводу неудовлетворенных потребностей. За усиливающейся бурей гнева и обвинений скрываются два обиженных, одиноких и плачущих ребенка, которые изображают из себя взрослых. И хотя каждый знает о нуждающемся «ребенке» в другом, оба боятся признать его существование. Каждому хотелось бы не выдержать, расплакаться и признать, насколько он напуган и одинок, но никто не решается это сделать.

Одна из сложностей подобного процесса состоит в том, что в течение долгой борьбы каждый партнер начинает воспринимать другого как родительскую фигуру. Этот символический процесс совершается помимо желания супругов, и они не отдают себе в нем отчета. Но «призывание» другого на помощь пробуждает очень сильные детские ассоциации. Кэролайн, например, сначала потребовалось почувствовать себя зависимой от Дэвида; затем, когда он стал сердиться и критиковать ее, она снова начала переживать старую травму – то, как ее критиковала мать. Если бы она никогда в жизни не отводила Дэвиду «родительскую» роль, то, возможно, смогла бы воспринять его гнев лишь как обыкновенное раздражение мужа, раздражение равного ей человека. Вместо этого его напор казался ей гораздо более опасным и угрожающим, чем был на самом деле. Он возвратил Кэролайн в то время, когда она была маленькой девочкой, которая смотрит снизу на огромную фигуру своей рассерженной матери. Тот же символический процесс происходил и с Дэвидом, но лишь позже в процессе

терапии мы узнали, в каких именно случаях Кэролайн играла роль его родителей.

Пробуждение ассоциаций со «старой семьей» отчасти объясняет, что происходит с сексом в проблемных браках. Секс приносится в жертву ради потребности супругов в безопасности. Из-за своей неуверенности они начинают видеть друг в друге родительские фигуры, следовательно, секс начинает восприниматься как опасная и запретная часть жизни, как это было в их родительских семьях. По сути, в сексуальных отношениях между состоящими в законном браке взрослыми людьми начинают проскальзывать нотки инцеста, настолько могущественны становятся «родительские» роли в их браке. Невозможно быть одновременно любовником (любовницей) и родителем для одного и того же человека.

Смущает ли вас, что мы используем слова «родитель», «мать» и «терапевт» как синонимы? Мы действительно обвиняем супругов в том, что они играют друг с другом все три роли. Тогда где здесь отцы? Если уж Кэролайн видит своего мужа, Дэвида, как символическую фигуру, не должна ли она воспринимать его как своего отца? На самом деле, мы проецируем на своих супругов столько образов, что попеременно видим его или ее отцом, матерью, братом, сестрой и даже бабушкой или дедушкой. В браке мы воссоздаем множество различных семейных отношений, чтобы попытаться решить некоторые проблемы нашего прошлого. И супружескими отношениями все не заканчивается: наши дети тоже вскоре оказываются вовлечены в наши нескончаемые попытки воссоздать свою родительскую семью.

Но поскольку отношения матери и ребенка составляют первичную модель близости в нашей жизни, то они формируют основу и для глубочайших уровней близости в браке. Именно эти ранние взаимоотношения, судя по всему, задают тон таким определяющим всю нашу жизнь конструктам, как степень доверия и заботы о Другом и доверия и заботы о Себе или степень, с которой мы различаем Другого и Себя как отдельные, но связанные сущности. Отцы, несомненно, тоже играют важную роль в первые годы жизни детей, но это влияние решающим образом проявляется в том, как они участвуют в браке. Если отношения между мужем и женой хорошие, то, с большой вероятностью, хорошими будут и отношения матери и ребенка. Но как бы ни обстояли дела в мире семьи, этот мир наиболее глубоко связан с ребенком посредством матери. Именно отношения матери и ребенка позже

во многом переносятся на брак. Теплота, забота, чувство принадлежности, развивающиеся в браке, впервые формируются в младенчестве во взаимодействии матери и ребенка, а психологические трудности в общении матери и ребенка уже значительно позже начинают влиять на брак ребенка. Когда партнеры приходят друг другу и говорят: Помоги мне! — они просят недостающей им материнской ласки и заботы. Таким образом, каким бы ни был биологический пол участников, помощь и «материнское поведение» кажутся нам синонимами. Конечно, «материнское поведение», кроме того, вероятно, является центральной моделью для психотерапии.

Традиционная роль отца в нашей культуре (хотя сейчас это, судя по всему, изменяется) — служить посредником между интимным миром семьи и стрессами и соревновательностью внешнего мира. Твердость и объективность, которые обычно связывают с отцом, — тоже ценные характеристики психотерапевтического процесса. Ведь множество проблем в отношениях матери и ребенка кроется в слишком сильной материнской заботе, тесной симбиотической связи, которая становится очень пугающей при последующем переносе на супружеские отношения. Таким образом, психотерапевт действительно должен быть психологически «двуполым» — способным быть близким, как традиционная мать, и умеющим, подобно традиционному отцу, научить отсоединению, «отнятию от груди» и столкновению со страхами мира, лежащего за границами семьи.

И у Дэвида, и у Кэролайн было больше тягостных переживаний, чем они, как им казалось, могли бы вынести, и каждый из них остро осознавал, что их партнер просит о помощи, которую они не способны предоставить. И все-таки им это удавалось — не лучшим образом, но удавалось. Затем в течение одного года Дэвид получил значительное повышение по службе и внезапно стал заведовать самым крупным отделом юридической фирмы, в которой он работал. Лаура в тот же год впервые пошла в школу, оставив Кэролайн дома одну, без определенной работы, практически без каких бы то ни было дел. Одновременно Клаудия начала еще сильнее отдаляться от Кэролайн. Так получилось, что в то время, когда у Дэвида на работе появились дополнительные источники напряжения, Кэролайн испытывала стресс от ощущения ненужности и неприкаянности. Она попыталась заставить Дэвида обратить на нее больше внимания и помочь ей преодолеть депрессию, но у него были свои психологические проблемы.

Клаудия, чувствуя, что напряжение каждого из ее родителей, как и напряжение в их отношениях, растет, «согласилась» разрешить ситуацию, сосредоточив на себе увеличивающийся семейный стресс.

В течение сессии мы с Карлом некоторое время говорили об этом процессе «взаимопомощи» в браке и о тех проблемах, которые мы в нем видели. Это было неторопливое, рациональное обсуждение. Но чем дольше мы говорили, тем более взволнованными выглядели супруги, как будто мы подрывали устои всей их жизни. Наконец, Дэвид задал очевидный вопрос: «Что же мы должны делать, если не помогать друг другу? Мы что, должны *обижать* друг друга?»

Вопрос был адресован Карлу, и он очень серьезно воспринял их обеспокоенность. «Конечно, нет. Вы можете принять как должное, что каждый из вас не справился с функцией психотерапевта. Так что не пытайтесь помогать. Вы можете даже пойти дальше – не стесняйтесь отказывать друг другу, если вас просят о помощи».

– Но почему? – спросила Кэролайн.

– Чтобы вы смогли начать использовать *нас* в качестве терапевтов, – настойчиво сказал Карл, – и ослабить ту мертвую хватку, с которой вы вцепились друг в друга. Если мы сможем быть вашими психотерапевтами, вам будет легче стать друг другу ровесниками, ну, вы знаете, – возлюбленными, друзьями, соперниками, супругами. И прекратите играть друг с другом в эту игру в старшее поколение.

Дэвида это заинтересовало, но он все еще был настроен скептически. «Но если мы перестанем пытаться получить помощь друг от друга, что станет с нами, когда рядом не будет вас двоих? Мы и в дальнейшем будем так же жить?»

– Нет, – сказал я, – я так не думаю. Мы надеемся, что каждый из вас, как и остальные члены семьи, получит в процессе терапии достаточно, чтобы быть при необходимости своим *собственным* терапевтом. Меньше нуждаться в другом, не чувствовать себя настолько зависимым от другого. Как только каждый из вас будет уверен, что сможет самостоятельно справиться с основными жизненными проблемами, понятие «помощь» приобретет совсем другое значение. Тогда вы будете разделять друг с другом и хорошие, и плохие моменты жизни, а не расстраиваться, что кто-то в семье вас не защищает, или чувствовать вину, что вы не защищаете других.

— Это верно, — сказал Карл, поддерживая меня. Мы настолько сходились в этом вопросе, что могли говорить почти как один человек. — Когда вы будете помогать друг другу после завершения терапии, это будет значительно веселее, делать это придется значительно реже, а помощь станет менее обязывающей и менее угрожающей. Но чтобы этого достичь, вам нужно некоторое время преувеличивать свою разобщенность, чтобы преодолеть излишнюю связанность в прошлом.

Все это время Дон слушал и теперь весело вступил в разговор. «Мне это нравится: мои предки — возлюбленные. Представьте только! Прямо как в фантастических сериалах!»

Карл повернулся к Дону: «Тебе все это нравится, да?»

Дон: «Ну, на самом деле это достаточно отвратительно, но знаете, это будет хоть какое-то изменение».

Затем я взглянул на Клаудию, молчавшую весь этот час. Она казалась задумчивой и встревоженной, как будто впервые по-настоящему серьезно задумалась о браке своих родителей и стала размышлять о своем месте в нем. Она была неподготовлена к мысли, что в ней теперь могут и не нуждаться.

## Глава 9

# ЧАСТИЧНОЕ РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА

---

Поскольку Кэролайн была больше готова к сотрудничеству, и они с Дэвидом начали обсуждать свои отношения, мы предположили, что можем прямо перейти к разрешению их супружеских проблем. Вскоре мы убедились, что наше предположение очень наивно. Если бы это произошло и «связанность» супругов несколько ослабла, это позволило бы Клаудии освободиться от погруженности в их дела и с упоением предаться процессу взросления. Но хотя мы и предполагали...

В среду, около шести часов, теплым, влажным августовским вечером Дэвид Брайс позвонил Карлу. Карл с Мюриель собирались немного покататься на яхте, и этот звонок никак не вписывался в их планы. Карл поговорил с Дэвидом несколько минут, а затем перезвонил мне. У меня была поздняя сессия, и когда я вошел в дом, обнял и поцеловал встречавших меня детей, Маргарет тепло сказала: «Добро пожаловать домой, милый. — Затем она указала на лежавшую на столе телефонную трубку: — Это как раз тебя». Направляясь к телефону, я скорчил кислую мину.

— Добрый вечер, старина, — бодро начал Карл. — Извините, что помешал спокойно раздеться, но как вы относитесь к тому, чтобы принять сегодня семью?

— Сегодня? — упавшим голосом переспросил я. Мы с Маргарет давно решили, что сегодня после ужина поедem кататься на велосипедах с детьми.

— Какую? — спросил я, стараясь угадать, кому из тех нескольких семей, с которыми мы тогда работали, требуется срочная помощь.

— Брайсов, — голос Карла тоже был усталым. — Мне позвонил Дэвид и сказал, что у Кэролайн с Клаудией была сильная ссора. Кажется, он был очень взволнован. — Карл сделал паузу. — У меня есть свободное время завтра в девять утра, но я сказал, что согласую все с вами и, если вы будете заняты утром, то, может быть, мы встретимся сегодня вечером, хотя мне это тоже чертовски



неудобно. Но похоже, что встречу нельзя отложить до следующей недели».

— Завтра утром я занят, — скорбно отметил я, наблюдая, как тает мятно-шоколадное мороженое в вафельном рожке, находившемся вне моей досягаемости. Трудно сказать, кто был больше расстроен: Карл или я. — Хорошо. У вас в офисе или у меня?

— Давайте лучше у вас. Это для всех ближе.

Когда через час я выходил из дома, все еще было светло, но стало немного прохладнее, легкий ветерок пускал рябь по поверхности озера и раскачивал ветки деревьев. Сара и Марк садились на велосипеды, Маргарет поудобнее устраивала Джулию в детском сиденье, прикрепленном к ее велосипеду, и я с сожалением помахал им рукой, садясь в свой старенький «Фольксваген».

Когда я подъезжал к аккуратному зданию из темно-коричневого кирпича, где находился мой офис, березы, обычно привлекавшие мое внимание, казались очень белыми, они будто светились в неясном свете уходящего дня. Брайсы только что подъехали и выбирались из своего микроавтобуса. Дон выпрыгнул и направился в сторону офиса. Лаура держалась за руку Кэролайн, когда они пересекали автостоянку. Клаудия укрылась в темном укромном уголке на заднем сиденье, и Дэвид нагнулся к ней, по-видимому, стараясь уговорить ее пойти в офис.

Я быстро направился к зданию, гадая, почему Кэролайн и Клаудия? Я думал, что их противостояние уже прекратилось. Что за чертовщина происходит? Неловкие поиски замочной скважины в темноте под взглядами семьи, затем бесконечный ряд дверей, коридоров и приготовление кофе. Кэролайн с двумя младшими детьми сидела в холле. Она выглядела усталой и обеспокоенной. Все еще не было ни Клаудии, ни Карла. В офисе стояла духота, и я открыл окно. Шум проезжавшей мимо машины, подобно волне, проплыл по комнате, его еще было слышно, когда огни машины уже исчезли из вида. Теперь снаружи доносилось только стрекотание сверчков. Я сел и окинул взглядом пустой офис, думая о Маргарет и детях. Где-то по пути к холлу слышались едва уловимые голоса: Карл шел вместе с Клаудией и Дэвидом.

Семья быстро заполнила офис, казалось, они все были рады оказаться здесь, кроме Клаудии, которая вошла последней, с поникшей головой. Родители сели вместе на большой коричневый диван, а дети уселись на небольших креслах в разных концах комнаты. Как обычно, мы с Карлом расположились рядом. Клаудия, съевшись и отвернув лицо, сидела в одном из кожаных

кресел напротив нас. Когда же она наконец взглянула на нас, я воскликнул: «О боже, что с тобой случилось?» Ее правый глаз припух и почернел, лицо было заплаканным.

— Они с матерью здорово поссорились и до сих пор не помирились — ответил Дэвид вместо Клаудии. Он слегка улыбался, — то ли гордился этим сражением, то ли своей ролью посредника. Затем улыбка исчезла, и он стал серьезнее.

Карл и я одновременно посмотрели на Кэролайн. На ней тоже были заметны следы сражения. От ее сшитой на заказ блузки в цветочек была оторвана верхняя пуговица вместе с куском ткани, волосы растрепались. Ее губы были плотно сжаты, а глаза немного прищурены, — видимо, от не прекращающей бушевать в ней ярости.

Что произошло? — спросил я Кэролайн.

И опять ответил Дэвид.

— Они готовили ужин, и Кэролайн позвала нас всех помочь ей накрыть на стол...

Карл прервал его.

— Может, все-таки позвольте *им* рассказать об этом? *Они* участвовали в ссоре. Или вы тоже им «помогали»?

— Нет, хоть на этот раз мне удалось остаться в стороне. Я специально старался не ввязываться.

Карл:

— Вы говорите, что не ввязываетесь, однако, именно вы пересказываете происшедшее.

В общении Дэвида с Карлом был сложный период. Действительно, в отношении Дэвида к конфликту проскальзывало какое-то самодовольство, и мне это тоже не понравилось.

Я вновь спросил Кэролайн:

— Так что же произошло?

— Я не знаю, в состоянии ли я говорить об этом, — ответила она, еще плотнее сжав губы, и сделала резкий выдох, будто освобождала долго сдерживаемое напряжение. Клаудия быстро опустила глаза, но, немного подумав, вновь подняла их, прямо и зло взглянув на мать.

«Ну вот, пошло-поехало», — подумал я, гадая, куда нас все это заведет. Кэролайн медлила, с трудом сдерживаясь, чтобы не возобновить сражение с Клаудией. Потом она все-таки повернулась ко мне, хотя это стоило ей огромных усилий.

— Я думала, у меня получится особенно хороший ужин, — начала она, — по крайней мере, я делала его по очень сложному

рецепту. Это французское блюдо, которое готовится в четыре этапа. Я очень устала: плохо спала ночью, рано встала и к тому времени уже успела переделать кучу домашних дел. — Она мысленно вернулась к тому, что произошло. — И неожиданно я поняла, что все члены семьи занимаются тем, чем *им* хочется, а я торчу в душной кухне и пытаюсь что-то сделать для них. — Вновь пауза. — Дон и Дэвид играли в шахматы в подвальном помещении; Лаура — наверху с куклами, а Клаудия играла на пианино в гостиной, прямо рядом с кухней. Ну, я была по горло сыта всем этим. Я вышла в холл и позвала их помочь мне убраться и накрыть на стол.

Раздался жалобный и немного испуганный голос Дона.

— Я не слышал тебя, мам. Честно. О Господи, если бы я слышал, я обязательно бы пришел!

Затем вступил Дэвид.

— Это так: ни Дон, ни я тебя не слышали.

— И я тоже не слышала, — жалобно сказала Лаура. — Я слушала магнитофон.

— В любом случае, — сказала Кэролайн, — Клаудия меня слышала. Она была в десяти шагах от меня, но она тоже не пришла!

— Я пришла! — пробубнила Клаудия.

— Только после того, как я на тебя накричала! — сказала Кэролайн. Теперь она уже уверилась в своей правоте и не собиралась отступать. Затем она успокоилась и продолжила, повернувшись ко мне. — В конце концов, Клаудия закончила играть на пианино и пришла, такая мрачная и надутая, будто я ее побил. Она накрывала на стол очень неряшливо и неохотно. А ведь оставалась еще уйма работы: нужно было сделать салат, подмести пол, прибраться в гостиной; где все еще стояли стулья, принесенные из столовой для вчерашней игры в бридж. Было много и другой работы, но она делала только то, о чем я ее просила, все время дулась, а потом вообще ушла в другую комнату. Я очень разозлилась и до сих пор злюсь! Тогда я заглянула к ней и спросила, закончена ли на этом ее помощь? И... она сказала мне нечто отвратительное. Я не могу это повторить. Но разозлилась я вдруг ужасно. Я не могла позволить своей дочери так со мной разговаривать.

Клаудия сердито поглядывала из угла комнаты, чувствуя себя пойманной в ловушку.

Дэвид прочистил горло, чтобы привлечь наше внимание.

— Я могу кое-что сказать?

— Конечно, — ответил я.

— Ну, я поднимался наверх по лестнице и пришел как раз в тот момент, когда Клаудия это сказала. Я понимаю Кэролайн, и не виню ее за то, что она рассердилась.

Карл загадочно заметил:

— Разве не удивительно, как эти события удачно распределены во времени? — Он имел в виду, что Дэвид появился как раз в тот момент, когда Клаудия сказала нечто, что так разгневало Кэролайн. Старый «треугольник» уже настолько стал частью семьи, что Дэвид вошел именно в тот момент, когда начала разгораться ссора. Однако никто, кроме меня, не обратил внимания на эту реплику. Обращаясь с вопросом к Кэролайн, я очень хотел выяснить, что же вывело ее из себя.

— Ради бога, *что* же она сказала?

Казалось, Кэролайн очень смутилась, и Клаудия помогла ей, выпалив в мою сторону:

— Я сказала, что она меня затрахала, вот и все. Ничего ужасного.

Кэролайн вспыхнула.

— Ничего ужасного? Что вообще, по-твоему, ужасно? Я не собираюсь позволять своей дочери так разговаривать со мной. Я этого просто не потерплю!

Я не хотел, чтобы они снова начали ссориться, поэтому опять стал подгонять Кэролайн.

— Что случилось потом?

С некоторым облегчением она рассказала об окончании ссоры.

— Я совершенно вышла из себя. Я изо всех сил начала кричать на нее, говорила, чтобы она убиралась из дома, что я не позволю ей жить со мной под одной крышей, если она собирается так со мной разговаривать. Она что-то ответила, я даже не очень помню, что именно, и неожиданно я ударила ее. Я не собиралась бить сильно, но так уж получилось.

Клаудия пробубнила, обращаясь к полу:

— Я сказала, что не уйду, вот и все.

«Забавно, — подумал я, — вместо того, чтобы постараться не дать Клаудии убежать из дому, Кэролайн сейчас наоборот пытается выкинуть ее на улицу, а Клаудия отказывается уходить! Идет та же самая война, но ее участники поменялись местами, даже не осознавая этого».

Кэролайн метнула взгляд на нас, а потом на Клаудию. Она немного повысила голос.

— Это было последней каплей; это было уж слишком дерзко. Как будто она указывала, что мне делать, а я должна была просто проглотить это! Я не собираюсь с этим мириться!

Они с Клаудией были на грани того, чтобы подраться вновь, и посмотрели на нас с Карлом как на людей, которые обязывали их держать себя в руках.

Это была очень сложная ситуация. Предполагалось, что мы сможем сказать семье, как им следует поступать дальше. Нужно ли им, как и раньше, продолжать выяснять отношения? Нужно ли им говорить об этом с нами и каждому стараться оправдать свою позицию? Стоит ли им искать в своем прошлом события, которые помогут понять источник злобы? В действительности они уже ответили на все эти вопросы, позвонив нам в самый разгар схватки. Противостояние было в разгаре; им просто нужно было наше присутствие, чтобы конфликт не стал слишком опасным. В такой критический момент у терапевта есть искушение начать тревожиться о том, насколько яростной и жестокой может стать эта ссора, и разными неявными способами говорить семье: «Ну-ну, давайте подойдем к этому разумно». Подобное послание терапевта призвано скрыть его боязнь злости, гнева. «Успокойтесь, пожалуйста, потому что я боюсь вашей ярости».

Однако Карл, который, уже не раз сталкивался с подобной ситуацией, не стал медлить, выбирая правильный путь.

— Вы можете сказать это Клаудии? — спросил он у Кэролайн, которая опять начала жаловаться на дочь. Кэролайн восприняла его слова как предложение продолжить ссору, которого они обе ждали. Ее лицо было немного испуганным, когда она повернулась к дочери, а голос ослабел, когда она заговорила.

— Клаудия, я не потерплю такое поведение.

Клаудия подняла голову и с вызовом посмотрела на мать.

— А я не позволю тебе бить меня.

Я не разделял уверенность Карла в том, что ситуацию нужно было разрешать именно этим способом. Я поймал себя на мысли, что рассматриваю острые края тяжелого стеклянного подноса, лежавшего на столе рядом с Клаудией. Потом мне в глаза бросилась маленькая каменная статуэтка, которую мне подарила Маргарет. Она стояла всего в нескольких сантиметрах от Кэролайн и могла послужить прекрасным оружием, разящим через всю комнату! Я изо всех сил вцепился в подлокотники моего вращающегося кресла и даже подумал, что буду делать с пятнами крови на моем белоснежном ковре?!

Затем у меня появились совсем другие мысли: «Погоди-ка минутку! Ты слишком разволновался». Как только я произнес это про себя, то тут же понял, что произошло. Перед моими глазами всплыла моя собственная семья; мы сидели за обеденным столом и спокойно разговаривали, но вместе с тем молча злились друг на друга из-за тысячи разных мелочей, о которых не решались упоминать. Большую часть времени мы даже не *осознавали*, что раздражены; и лишь годы спустя я понял, как старательно в нашей семье заглушалось любое проявление гнева или агрессии. То, что случилось со мной на этой сессии, случалось и раньше: семья-клиент начала нарушать имплицитное правило моей семьи: «Да не прояви злобу открыто!» Так же, как и мои родители, я приравнивал проявление гнева в словах к реально опасному физическому насилию. Когда клиенты нарушили правила *моей* родительской семьи, я встревожился! После многих лет обучения и терапевтической практики, после того, как я создал собственную семью с совершенно другими правилами (мы с Маргарет порой ссоримся), я мог бы разбираться в этом лучше. Но в этом и состоит одна из опасностей работы семейного терапевта. Семья настолько могущественна и настолько «затягивает», что последствия работы с ней пронизывают всю жизнь терапевта. Неожиданно семья, которую ты ведешь, становится вариантом твоей собственной семьи, а ты становишься «клиентом», борющимся со своими собственными чувствами. Это одна из причин, по которой принято работать с котерапевтом – обычно такое не происходит одновременно с обоими!

Итак, пока Карл спокойно «разрешил» семье продолжать ссориться, а Кэролайн и Клаудия пытались обращаться друг к другу, я старался расслабиться. Тем не менее, время от времени я поглядывал на статуэтку, находящуюся так близко от беспокойных рук Кэролайн, на темнеющий, припухший глаз Клаудии, и на этот чертов поднос, стоящий на тиковом\* столе и похожий на ручной метательный снаряд.

Кэролайн заметно успокоилась после того, как начала обращаться непосредственно к дочери, как будто Карл дал ей понять,

---

\* Тик (тиковое дерево) – вид деревьев, произрастающих в Индии и Малайзии, из которых получают очень тяжелую светло-коричневую древесину, не подверженную процессам гниения и обычно используемую для строительства кораблей, а также высококачественной мебели. – *Примеч. пер.*

что она блефует, и предложил получше разобраться в конфликте. «Клаудия, меня рассердило не то, что ты сказала – я слышала все эти слова и раньше. Меня бесит твоё *отношение*. Ты унижаешь меня, издеваешься надо мной и вообще не уважаешь меня. Я не знаю, почему мне понадобилось столько времени, чтобы осознать это, возможно, теперь что-то произошло, и я не могу больше это выносить. — Она ненадолго замолчала и продолжила, в её голосе не было обычных дрожащих ноток. Казалось, она действительно говорит искренне. — Я думала, что смогу терпеть это до бесконечности, но оказалось, что я больше не могу. Мы дошли до точки, где что-то *должно* измениться. Ты должна изменить своё отношение ко мне или убраться вон. — Она на минуту задумалась и произнесла с легкой усмешкой: — Или *мне* придется убраться из дома. Я думаю, это тоже вариант. — Она повернулась к Дэвиду. — Если ты считаешь, что она права, а я — нет, значит, мне следует уйти, а тебе как-то с ней поладить. — Она становилась все спокойнее и спокойнее, Дэвид же, наоборот, все сильнее тревожился.

— Я... я не знаю, говорить мне что-нибудь или нет, — запинаясь, произнес он. — Я старался не ввязываться во все это.

— Скажите, что вы чувствуете, — предложил я. Мне действительно было любопытно, что он чувствует.

Дэвид обратился к Кэролайн:

— Я на твоей стороне. Я вижу, что она относится к тебе отвратительно. Не уверен, что тебе следовало ее бить, но убежден, что она должна проявлять к тебе больше уважения, почтительности, или как тебе это больше нравится называть. — Теперь он говорил убедительнее, и Кэролайн почувствовала особую силу в его голосе. Она ничего не ответила, хотя поняла, что муж поддерживает ее.

Я взглянул на Клаудию, она была вне себя от гнева.

— Я тоже думаю, что она должна проявлять ко мне больше уважения, например, не бить меня по лицу! Это уважение? Вы ждете, что я буду уважать человека, который бьет меня только за то, как я ему отвечаю? Я сделала все, о чем она меня просила, и просто отказалась делать что-нибудь еще!

Кэролайн тоже вспылила.

— Клаудия, мы не равны в доме. Я — твоя мать, и я не могу позволить тебе говорить со мной *так*. — Ее голос стал немного мягче; в нем были слышны нотки сочувствия. — Я сожалею, что ударила тебя. Я действительно не хотела, не собиралась этого делать. И я почти всегда принимаю во внимание — или стараюсь

принимать во внимание — твои чувства. Я не унижаю тебя и не позволю тебе унижать меня.

И без того недолгое терпение Клаудии было на исходе.

— *Это не так! Ты критикуешь любой мой гребанный поступок!* — выкрикнула она.

Кэролайн опешила. Сначала она отреагировала с той холодностью, с которой обычно отвечала на вспышки Клаудии. Затем с ней что-то произошло. Она повернулась к дочери; в ее глазах была ярость. Голос стал сильным и твердым.

— Клаудия, я не критикую тебя. Я подталкиваю тебя. Я заставляю тебя что-то делать.

Клаудия снова закричала.

— *Черт, конечно же, ты это делаешь! Все время!*

Кэролайн вздрогнула и тоже повысила голос до крика, не такого громкого, как у Клаудии, но более гневного.

— Я делаю это, потому что ты вынуждаешь меня! Когда я прошу тебя что-нибудь сделать, ты все выполняешь нехотя или вообще отказываешься делать что-либо. — Ее голос стал тише, но в нем чувствовалась внутренняя сила. Она старалась точно подбирать слова. — Мне наплевать, подходящий сейчас момент или нет, но я должна это сказать. Я хочу, чтобы ты выполняла то, что я от тебя требую. И не важно, согласна ты со мной или нет, ты просто должна сделать то, о чем я прошу тебя! — Теперь она снова говорила громко, обращаясь ко всем нам. — *Если же ты отказываешься, то я хочу, чтобы ты убралась из моего дома! Я не знаю, понимаешь ты это или нет, но ты должна сделать выбор: либо слушаться меня, либо уйти! Все очень просто!*

Теперь пришла очередь Клаудии испытать шок. На мгновение она потеряла самообладание. Обе женщины сидели на краешках стульев, то подаваясь навстречу друг к другу, то отклоняясь назад, словно две противоборствующие силы, попавшие в «магнитную бурю». Клаудия быстро овладела собой и вновь закричала. «Ты думаешь, я кто? Первоклашка? Как будто все, что ты говоришь, верно только потому, что «мамочка так сказала»? А может быть, я не считаю, что ты права! Мне уже не шесть лет!

Кэролайн все еще громко, но уже спокойнее ответила:

— Не в этом дело! Я с удовольствием дам тебе больше свободы, если ты покажешь, что можешь справиться с ней. Но я не собираюсь оставаться в одном доме с дочерью, которая меня не слушается!

Все остальные были бледны и сидели с непроницаемыми лицами. Лаура испуганно съежилась на диване. Дэвид, побледнев,



переводил взгляд с одного противника на другого. Дон, разинув рот, смотрел во все глаза. Мы с Карлом следили за ходом событий, но ничего не предпринимали. Мы сознавали, что напоминаем судей очень жаркого матча, которые напрямую не участвуют в игре, но важны для нее.

Все другие ссоры, которые мы наблюдали в семье Брайсов, были очень сдержанными. Раздражение членов семьи было либо приглушенным, либо вообще односторонним, оно вспыхивало в одном человеке и не получало никакого ответа со стороны другого. Иногда ссора прерывалась, когда один из участников отказывался ее продолжать и покидал комнату. Однако этот конфликт яростно вспыхнул с обеих сторон; никто не хотел сдаваться или отступать. Во всех других случаях определенно было нечто общее, что связывало ссорящихся; как будто в конфликте проявлялась только одна точка зрения. Однако сейчас Кэролайн и Клаудия рискнули разорвать все связывающие их путы. Они были двумя отдельными, независимыми и раздраженными людьми. Эта схватка, несмотря на всю ее болезненность и беспорядочность, стала большим достижением. Если раньше между матерью и дочерью и существовала симбиотическая связь, которая заставляла их постоянно сдерживать свой гнев, то сейчас казалось, что она исчезает в яростном накале сражения.

Чем дольше продолжалась ссора, то разгораясь, то затихая, тем очевиднее проявлялась воля Кэролайн. Ее требование было *непреклонно*: Клаудия должна либо признать ее авторитет, либо уйти. Сначала борьба представлялась мне очень захватывающей. Ее результатом явилось появление у Кэролайн чувства уверенности в себе, утверждение ее в своей родительской роли и мощное проявление ощущения несправедливости в ситуации с Клаудией. Казалось, что наступил необходимый терапевтический кризис, который, возможно, поможет им достучаться друг до друга.

Однако чем дольше продолжалась ссора, тем более обеспокоенной выглядела Клаудия. Она чувствовала требование матери быть «взрослой» в их отношениях, но не собиралась так просто сдаваться. Она смотрела по-прежнему подозрительно, будто, проигрывая сражение, стремилась хоть как-то сохранить свою позицию. Заметив растущую в ней панику, я вновь стал волноваться о том, что она может выкинуть.

Клаудии стало сложно отвечать матери. Когда она подбирала слова, я неожиданно заметил, что она очень молода и ранима. До этого я всегда видел ее гнев, ее протест. Теперь же перед моими

глазами была испуганная девочка, которая пыталась представить себе, каково это – быть выставленной из дома. Я тоже думал об этом: о судебных слушаниях, помещении в приют, представлял себе прикрепленного к ней социального работника и проблемы, которые ожидали бы его при работе с этой симпатичной и неуравновешенной девушкой. Клаудия выглядела встревоженной, ей казалось, что родители предали ее.

Меня и самого начала смущать эта ситуация. Я не был уверен, продуктивна ли сессия вообще или это начало новой катастрофы. Чем дольше продолжалось общение, тем больше появлялось фактов, свидетельствовавших в пользу «теории катастрофы». Клаудия просто не могла уступить матери и собиралась отстаивать свою позицию с помощью крика. Я хорошо представлял, как будут развиваться события: Клаудия станет обороняться, повышая голос или используя другие приемы защиты от все возрастающей силы матери, а Кэролайн будет отвечать ей тем же. Противостояние продолжится до тех пор, пока одна из женщин не сломается, и каким разрушительным и непоправимым может стать это событие!

Сейчас важнее всего было понять, что Клаудия предпримет в следующий момент. Она с тревогой взглянула на дверь, и я подумал, что она опять собирается уйти. Многое зависело от этой минуты. Клаудия казалась поверженной и пойманной в ловушку новой демонстрацией силы матери. К тому же ее сбило с толку, что отец встал на сторону Кэролайн. В сложившейся ситуации у нее оставалось только два выхода: сдаться или, как обычно, убежать. Я сидел и думал: «Клаудии нужна поддержка», – но я просто не знал, что можно предпринять в сложившейся обстановке. Карл заерзал в кресле, он тоже пытался найти возможность помочь.

Неожиданно Клаудия встала, сделала три больших шага по направлению к двери и с бешенством выпалила: «Ну, и разбейтесь в этой чертовщине сами! Я так больше не могу!» Как и в прошлый раз, все были настолько поражены, что никто не шелохнулся. Дэвид и Кэролайн безучастно сидели, пока она проходила мимо них, мы тоже молча проводили ее глазами. Чтобы добраться до двери, ей пришлось протискиваться сквозь узкий проход между моей коленкой и диваном, и у меня появилось искушение загородить ей путь. Но не мне было удерживать Клаудию в семье. Если кому-то и нужно было остановить ее, то ее родителям, однако они находились не в том состоянии, чтобы

задержать дочь. Мы с Карлом не помешали ей, и опять за эти несколько долгих-секунд перед моими глазами пронеслись все последующие несчастья: судебные слушания, приют, чувство обиды и горечи во всей семье.

Клаудия протянула руку и, взявшись за дверную ручку, потянула дверь на себя. Дверь не шелохнулась. Должно быть, заходя внутрь, я случайно захлопнул ее, когда вынимал ключ, а это была одна из тех дверей, которая запирается с обеих сторон.

Клаудия с круглыми от удивления глазами обернулась и посмотрела на меня. Ужаснейшее из ужасного! Быть запертой со всей своей семьей в офисе терапевта! «Какого черта!» – сказала она. Карл неожиданно засмеялся: это был мягкий и заразительный смех, который прозвучал неожиданно в этой серьезной ситуации. Никто не смог устоять перед этим смехом. Он положил конец нашему беспокойству, принес облегчение, удовлетворение и понимание всей абсурдности происходящего. Находясь на грани трагедии, мы разыгрывали сцену, в которой обиженная и возмущенная дочь бросается в полный опасностей мир и неожиданно наталкивается на дурацкий кусок дерева.

– Какого черта! – повторила Клаудия, стараясь не улыбнуться и все еще не желая отступать. Однако ее протест был нерешительным, на лице появилась смущенная улыбка. – Я хочу выбраться отсюда!

– Я очень сожалею, – сказал я с улыбкой, – должно быть, мое бессознательное не хотело, чтобы ты уходила.

Это вновь разозлило Клаудию.

– Черт возьми, я хочу *убраться* отсюда!

– Мне бы хотелось, чтобы ты осталась, – мягко сказал я, давая понять своим тоном, что удерживать ее не в моей власти, и это всего лишь просьба. – Я думаю, что тебе стоит попытаться разрешить часть своих проблем с матерью.

В комнате опять повисла тишина, и Клаудия поглядывала то на меня, то на мать. Я полез в карман за ключами. Когда я их вытащил, Кэролайн заговорила намного мягче, в ее голосе звучала озабоченность и просьба о прощении.

– Клаудия, присядь и давай поговорим об этом. – Пауза. – Пожалуйста. – Это была просьба, а не приказание. Казалось, Кэролайн осознала, что Клаудия может действительно уйти, и признавала это самой манерой, в которой она просила Клаудию остаться.

Клаудия вздохнула, не в силах противостоять мягкому тону матери. Сопротивляться проявлению искренней заботы действительно

невозможно. Она вернулась на свое место и неуклюже села, почувствовав больше, чем просто облегчение. Пока она садилась, я отпер дверь, чтобы она чувствовала себя уверенней.

Некоторое время ничего не происходило. Клаудия все еще не была готова разговаривать с матерью. Когда же пауза слишком затянулась, Карл обратился к Клаудии.

— Попытайся объяснить, что ты хотела сказать своим уходом? Или немного расскажи о чувствах, которые толкнули тебя на этот поступок? — Он был очень серьезен и деликатен в обращении с ней. Смех принес всем облегчение, показав скрытую абсурдность ситуации, и очень помог в тот момент. Но сейчас необходимо было сохранять серьезность. Ни в коем случае нельзя было дать Клаудии повод думать, что мы способны насмеяться над ней.

Клаудия все еще не была готова говорить, и это очень беспокоило Карла. Кажется, я понял, в чем дело; она чувствовала себя настолько затравленной, что боялась оказаться в центре чьего бы то ни было внимания, даже самого ненавязчивого. Я обратился к Кэролайн.

— Вам не кажется, что часть вашей злости не относится к Клаудии и, возможно, это было одной из причин ее обиды?

— Что вы имеете в виду? — спросила Кэролайн.

— Все началось, — сказал я спокойно, — когда вы разозлились, что никто не помогает вам с приготовлением ужина. Однако весь ваш гнев обрушился только на Клаудию. Я не виню вас за то, что вы злились на Клаудию, она действительно унижала вас, я просто стараюсь докопаться до других аспектов этого конфликта. Чувствуете ли вы, что вся семья мало помогает вам, что все они просто используют вас?

— Да, именно это я и чувствую, — наконец ответила Кэролайн. Еще одна пауза. — В самом деле, все уверены, что я буду все убирать и за всем следить, готовить еду, стирать и делать еще целую кучу необходимых вещей. Я от этого устала. — Она вновь начала раздражаться. — Дон в жизни не повесил на вешалку ни одну вещь. Считается, что он должен выносить мусор, но я устала упрашивать его и выношу мусор сама. Лаура, хотя еще маленькая, но в ее обязанности вроде как входит накрывать на стол.

— А что ваш муж? — слегка улыбаясь, спросил я. — Вы не говорили ему, что с тарелками в руках он будет смотреться ничуть не хуже вас?

— Муж? — сказала Кэролайн, взглянув на Дэвида; в ее голосе смешивались досада и удивление. Сама мысль о том, что Дэвид

может помогать ей по дому, казалась Кэролайн неуместной. — Он никогда не снизойдет до этого. — Ей было очень горько. Удивительно, что мы так быстро перешли от ссоры между Кэролайн и Клаудией к не столь опасному, но весьма важному моменту. Клаудия чувствовала, что мать делает из нее «козла отпущения», но и сама Кэролайн ощущала, что вся семья использует ее.

Меня сменил Карл.

— Интересно, что бы случилось, если бы вы открыли дверь и выбросили весь ужин на задний двор. Возможно, они бы услышали вас в следующий раз. — Затем он повернулся к Клаудии. Она немного успокоилась, но выглядела несколько потерянной из-за того, что речь пошла не о ней. — Как ты относишься ко всему этому? Еще злишься?

Я ожидал, что Клаудия опять станет всех обвинять, но вместо этого она начала тихо плакать. Сквозь слезы она проговорила:

— Всегда получается, как сейчас. Всегда обвиняют только меня, как будто я одна виновата во всем.

— Ну, конечно же, это не так, — ласково сказал ей Карл. — Ты правда думаешь, что виновата во всем?

Всхлипывая, Клаудия ответила:

— Я не выношу, когда она на меня так кричат. — Ее голос повысился до предела, как будто она снова болезненно переживала нападки матери. — Начинает казаться, что именно я виновата в том, что все идет не так, что это моя вина.

— Конечно, нет, — сочувственно, но уверенно произнес Карл, — и я надеюсь, что все могут осознать и откровенно признать свою часть вины. — Он вновь нежно обратился к Клаудии. — Очень важно, что ты не отрицаешь, будто была не только сердита, но также обижена и напугана. Это дает возможность увидеть в тебе живого человека.

Тихо всхлипывая, Клаудия глубоко вдохнула, перестала плакать и благодарно посмотрела на Карла. Затем она смутилась и отвела взгляд. Однако какую-то долю секунды они тепло и любяще смотрели друг на друга.

Вновь наступила тишина; все осознавали важность происходящего. После всей этой борьбы большим облегчением было услышать, что кому-то больно. Какая-то мистическая тишина повисла в воздухе. Кэролайн сидела наискосок от Клаудии. Сейчас мать казалась более спокойной и грустной.

— Что вы чувствуете? — спросил Карл Кэролайн.

— О-о, — сказала она, очнувшись от размышлений. — Я чувствую себя немного смущенной. Когда я слушаю Клаудию, мне кажется, что моя злость на нее была неоправданно сильной. Я не понимаю, почему так разозлилась.

— Ну, это вполне понятно, — ответил Карл. — Когда все молчали, я думал о нашей первой встрече, вспоминал, как нам пришлось тогда удерживать вас от ссоры. Эта злость накапливалась в каждой из вас слишком долго, и вам было необходимо как-то исключить ее из системы отношений. Я думаю, что эта ссора была «запланирована» очень давно.

Его слова взволновали Кэролайн.

— Но разве все должно быть именно *так*? Разве мы не можем по-другому разрешать наши разногласия?

— Я надеюсь, что можете, — сказал Карл, — поскольку способ, которым вы пользовались сейчас, всем причиняет боль. — Он сделал паузу, в которой чувствовалась некоторая растерянность. — Возможно, теперь, когда вы частично излили свою злость, вы сможете быть добрее друг к другу.

— Но как это сделать? — спросила Кэролайн.

— Я не знаю точно, — признался Карл. — Если бы я знал рецепт, то непременно поделился бы им с вами. — Он ненадолго задумался. — В семье в одно и то же время происходит столько всего. Вы решительно стремитесь восстановить свой авторитет в глазах дочери, а она с той же решимостью пытается обрести больше свободы и независимости. Конфликт, который произошел у вас сегодня вечером, необходимо было разрешить еще десять лет назад. Вы с Дэвидом тоже пытаетесь наладить отношения после долгих лет «разлуки» и одновременно хотите перестроить семью так, чтобы каждый взял на себя больше ответственности. Это настоящий хаос, и потребуется некоторое время, чтобы все встало на свои места.

— Полная неразбериха, это точно, — обескуражено сказала Кэролайн.

— Надежда есть, — проговорил Карл оптимистично, — сейчас она звучит в новых оттенках ваших голосов. Вы стали гораздо внимательнее друг к другу и более независимыми. Полагаю, что справиться с проблемой можно, отказавшись от борьбы за главенство в семье и начав строить теплые человеческие отношения. — Карл продолжил более воодушевленно. — Я не считаю, что родители должны позволять своему ребенку унижать их, однако стараюсь понять, что побуждает ребенка делать это. Кроме того,

я не уверен, что родители могут все *контролировать*. Иначе придется следить за каждым шагом своего ребенка. Семья должна действовать с некоторой интуитивной синхронностью, как команда, которая хочет выиграть. Команда играет хорошо не потому, что кто-то ее заставляет, а потому, что она сама того хочет.

— Вау, — произнесла Кэролайн. — Нам еще далеко до этого. — Она быстро взглянула на Клаудию, та тоже секунду посмотрела на мать и моментально отвернулась.

— Взгляд, которым вы сейчас обменялись, можно посчитать началом, — отметил Карл. — Вы готовы пойти еще немного дальше? Хотите ли вы что-нибудь сказать друг другу?

— Мне жаль, что я вышла из себя, — обратившись к Клаудии, с раскаянием произнесла Кэролайн.

— Мне тоже, — раздражаясь и все еще чувствуя себя обиженной, уныло ответила Клаудия. Она специально произнесла эту фразу так, что было не понятно, извинялась она или все еще обвиняла мать. Их диалог звучал очень неестественно.

— Ну и чудачки же вы!, — упрекнул их Карл. — Не можете раскаяться, хотя совсем уже не злитесь, как несколько минут назад. Не заставляйте нас думать, будто вы вовсе не имели в виду того, что недавно говорили. Когда мы раздражены, то говорим именно то, что думаем. Вот вы и взорвались! Ну и что? Давайте двигаться дальше.

Сессия уже почти закончилась. Напряжение спало, и все выглядели очень утомленными. Мне понравился диалог Карла с Кэролайн, однако меня не покидало чувство некоторого беспокойства. Сама ссора была какой-то загадочной. Меня по-прежнему волновал вопрос, которым я задавался в самом начале встречи: почему этот срыв произошел именно после того, как мы начали работать над проблемами отношений Кэролайн и Дэвида? Я вспомнил, как была расстроена Клаудия в конце нашей последней встречи, и неожиданно увидел связь.

— Клаудия, могу я поделиться с тобой одной мыслью? — спросил я.

— Конечно, — несколько неуверенно сказала она.

— Мне кажется, я понял, почему произошла эта ссора. Помнишь последнюю сессию? Когда твои папа и мама начали работать над своими отношениями?

— Да? — произнесла Клаудия с вопросительной интонацией.

— Похоже, что это испугало их, тебя и всех остальных. Вероятно, семья бессознательно решила возобновить войну между тобой и Кэролайн, чтобы «вызволить» твоих родителей из непри-

ятной ситуации. В результате им не нужно было общаться друг с другом, а тебе – терять свою роль в их отношениях.

– Я не думала об этом. – Постепенно на лице Клаудии появилась довольная улыбка.

– Однако на этот раз семья могла допустить серьезную ошибку, – добавил я, улыбаясь.

– Какую же?

– Эта ссора могла закончиться необычно. На этот раз вы с мамой могли действительно доиграться.

– И спасибо этой твоей дурацкой двери, – сказал Карл.

Сессия закончилась смехом.



## ГЛАВА 10

# ОБЛЕГЧЕНИЕ

---

В течение нескольких последующих дней после конфликта между Кэролайн и Клаудией мы с Карлом беспокоились за семью. В первую очередь мы опасались, что между двумя женщинами произойдут новые столкновения, и обсуждали, как прошла встреча в моем офисе. Одно из основных правил семейной терапии заключается в том, что терапевты должны препятствовать семье делать «козла отпущения» из кого бы то ни было. Позволив ссоре обостриться до такой степени, что Клаудия почувствовала себя очень плохо, мы с Карлом нарушили это правило и сделали ошибку. Сложно принимать решения в пылу битвы, и, тем не менее, мы должны были прийти Клаудии на помощь до того, как она отчаялась настолько, что захотела уйти.

В обычной ситуации Дэвид встал бы на сторону Клаудии, но в этот раз он предоставил эту роль нам. Нас с Карлом настолько впечатлило то, что Кэролайн внезапно перестала чувствовать себя побежденной и воспрянула духом, что мы недооценили воздействие ее гнева на Клаудию. По крайней мере, теперь была частично ясна причина постоянных вмешательств Дэвида в ссоры между женщинами. Когда Кэролайн выходила из депрессии и начинала бороться, в ее долго сдерживаемом гневном проявлялось много силы. Видимо, Клаудии действительно иногда нужна была защита.

Наше беспокойство по поводу возникновения новых конфликтов в семье было безосновательно. Звонков не было, что говорило об отсутствии новых чрезвычайных ситуаций. На очередной встрече, состоявшейся на следующей неделе, семья вошла в офис, оживленно разговаривая между собой. Клаудия радостно улыбалась, выглядела бодрой и отдохнувшей, Дон скакал по комнате, пытаясь привлечь к себе внимание. Только небольшой синяк под глазом Клаудии напоминал о происшедшем. Она села на один диван с матерью, Лаура была аккуратно помещена между ними.

Выглядело это довольно дружелюбно. Мои предположения подтвердились, когда Клаудия и ее мать переглянулись, притворно досадуя и удивляясь поведению Дона, который пронзительно пищал, изображая обезьяну.

— Прикинь, Витакер?, – захватив всеобщее внимание, выпалил Дон, когда все расселись.

— Пожалуйста, называй меня доктор Витакер, – отпарировал Карл, улыбаясь. – Ты что, никогда это не запомнишь?

— Ой, совсем забыл, – извинился Дон, – доктор Витакер!

— Так-то лучше! – сказал Карл.

— Короче, прежде чем меня нагло перебил этот дерзкий доктор, я хотел сказать, – продолжил Дон, – произошло кое-что очень интересное. Мать и дочь теперь разговаривают друг с другом. Они иногда бывают даже дружелюбны! Это правда. В доме стало гораздо спокойнее.

По мере того, как мы узнавали подробности, стало очевидно, что Дон прав. После ссоры Кэролайн с Клаудией сделали несколько осторожных шагов навстречу друг к другу. Их «разговоры» начались как-то вечером, когда они вместе мыли посуду после ужина. Беседа продолжалась в течение часа. Ее содержание не имело значения; важно было то, что они *говорили*. Настоящий прорыв произошел ранним воскресным утром, когда Кэролайн, собираясь в парк на свою обычную прогулку, неожиданно предложила Клаудии составить ей компанию. И Клаудия согласилась.

— Не помню, о чем мы говорили, – рассказывала Клаудия, – просто было приятно поделиться чем-нибудь с мамой. – Все были немного удивлены этим примирением – так же, как и кризисом, случившимся на прошлой неделе.

Я высказал предположение:

— Возможно, значение имели определенные нотки в ваших голосах. Наверное, вы обе слышали в них заботу другого.

— Может, вы и правы, – сказала Кэролайн, однако она все еще казалась ошеломленной произошедшей переменой.

Остаток встречи мы обсуждали тему, предложенную семьей: как в будущем избегать таких яростных столкновений. Мы с Карлом сказали, что лучший способ предотвращения серьезных конфликтов – ссориться сразу, не откладывая на потом. Если вовремя озвучить небольшие разногласия, можно избежать опасного нарастания напряжения.

Мы также говорили о необходимости развивать новую систему общения в семье. Нам часто приходится возвращаться к этому

в нашей работе. Члены семьи должны учиться говорить о себе и своих собственных чувствах, а не атаковать и критиковать кого-то другого. Вместо того чтобы говорить Клаудии: «Ты никудышная лентяйка», — Кэролайн должна была бы сказать: «Я ужасно себя чувствую из-за того, что мою работу по дому никто не ценит. Ты не поможешь мне?» Семья внимательно слушала, пока мы говорили об этом новом для них способе общения. На интеллектуальном уровне они, конечно, понимали, о чем идет речь, однако воплотить это в жизнь для них все еще было сложно. Старые привычки меняются медленно.

Мы также сказали им, что необходимо демократизировать систему конфликтов. Все ссоры происходят между Кэролайн и Клаудией. А почему Кэролайн не ссорилась с Дэвидом? А Дону и Лауре вообще не нужно делать замечаний? Идея была простая, но важная. Нельзя было рассчитывать, что взаимоотношения Кэролайн и Клаудии выдержат стресс всей семьи. Чем лучше Брайсы смогут справляться с конфликтами *как целое*, тем плодотворнее будут их действия.

Однако главной темой было то, каким образом семья могла стать более слаженной «командой». Нам с Карлом нравится метафора «команда», она живо передает потребность группы функционировать синхронно, хотя у каждого члена семьи, безусловно, есть своя роль. Мы заметили, что Кэролайн слишком беспокоилась о потере контроля над детьми, особенно над Клаудией. Хорошим примером были домашние обязанности, связанные с ужином. Как они могли перейти от системы, в которой все обязанности и контроль были у родителей, главным образом у Кэролайн, к такой системе, где обязанности и контроль были бы распределены между всеми членами семьи? Как они могли начать по-другому воспринимать помощь друг другу в конкретных домашних делах? Как могла семья с большим энтузиазмом отнестись к совместной деятельности?

Мы осторожно заметили, что не оправдываем родителей, позволяющих своим детям (любого возраста) унижать их или помыкать ими. Было важно, что Кэролайн не спасовала перед Клаудией. Однако мы убеждены, что сила и влияние родителей не должны утверждаться громким криком. Силу можно использовать и по-другому, человечно. Может, если бы они действительно постарались, распределение власти в семье стало более демократичным. Дети брали бы на себя больше ответственности по мере того, как могли справиться с ней.

Этот момент должен быть ясен читателю: мы не считаем, что надрывные вопли могут быть решением семейных проблем. Когда в течение долгого периода времени семьи аккумулируют большое количество негативных эмоций, им нужна «площадка», на которой эти чувства могли бы выплеснуться. Им также нужно учиться безопасным способам высвобождения гнева. Несмотря на ошибки, которые мы допускаем время от времени, ссоры, происходящие на терапевтических встречах, находятся в зоне нашего заботливого внимания. Чаще всего они оказываются продуктивнее аналогичных домашних конфликтов. Ни я, ни Карл не подстрекаем семьи наивно «вывешивать напоказ свое белье». Тем более этого нельзя делать, если с семьей работают не очень опытные терапевты. На кон поставлено слишком многое, а проблемы слишком сложны. Нельзя допустить, чтобы простая формула «свободно выражайте свои чувства» привела к очередному разочарованию, а, может, и катастрофе.

К концу сессии семья расслабилась. Вначале они были возбуждены содержанием беседы, хотя сами мало что могли предложить для обсуждения. Следующая встреча также прошла в довольно спокойном ключе – с некоторой долей юмора в ходе неформального разговора. Клаудия с Кэролайн продолжили «процесс примирения». Отстояв свои права, Кэролайн оказалась в состоянии ослабить контроль над Клаудией, в свою очередь Клаудия отреагировала на предоставленную свободу тем, что проводила больше времени дома. Парадоксально, но Клаудия поддалась на требования Кэролайн только после того, как та продемонстрировала свою силу и одновременно умерила требования.

В результате проведения нескольких семейных советов по вопросу о домашних обязанностях было принято решение, что все, включая Дэвида, будут больше помогать Кэролайн. Дэвид согласился вместе с детьми участвовать в уборке кухни и гостиной после ужина. Кэролайн была счастлива. Пока система работала.

Следующая встреча была в целом похожа на предыдущую и казалась почти скучной по причине отсутствия конфликта. Я почувствовал неловкость из-за пустой светской болтовни о погоде и текущих новостях, которая прерывалась вымученными обсуждениями незначительных семейных проблем. Внешне Карл не подавал виду, что последние сессии его беспокоят. Он держал Лауру на коленях и помогал ей рисовать картинки с монстрами, которых она нежно называла Мапочка и Папочка. Он подшучивал над Доном, испытывавшим неуверенность в себе, и говорил, что Дону

придется позволить нам поработать над этим, так как нужно было сконцентрироваться на какой-то проблеме. Карл также обсуждал с Дэвидом мир бизнеса и политики. Кэролайн рассказывала о своих родителях, которые должны были приехать в гости.

Мне показалось, я понял, что происходит. Пришло время поговорить об этом. «Знаете, — наконец решился я, — по-моему, это не очень похоже на психотерапию. Мы никуда не двигаемся. — В комнате повисла тишина.

— Мне тоже так кажется, — тихо сказал Карл, попыхивая трубкой, — я все думаю: может, мы уже закончили.

Кэролайн, изначально настроенная против терапии, побледнела. Было очевидно, что мысль о завершении терапии казалась ей угрожающей. Однако она не произнесла ни слова. Дон, напротив, прокричал: «Ура! — а затем добавил: — А мы можем уйти прямо сейчас?

— Потерпи, козявка, — сказал ему Карл, — если потеряешь осторожность, сам станешь следующим «козлом отпущения». — Сделав паузу, он прибавил: — Тогда мы *действительно* поможем тебе!

— То есть как это я стану «козлом отпущения»? — спросил Дон. В его голосе слышались тревога и злость.

— Заранее никогда не знаешь, — загадочно проговорил Карл, — иногда семья выбирает трех или четырех «козлов отпущения», прежде чем справляется со стрессом. Но бывает всякое. Может, тебе, как ребенку, удастся избежать такой участи.

Дон показал Карлу язык. Тон Карла был шутивным, но в нем присутствовала нотка серьезности.

Заговорил Дэвид:

— Мне тоже казалось, что мы уже закончили. Но я подумал, может быть, вы знаете что-то, чего не знаю я.

— Скорее, наоборот, — сказал я, — только семья знает, когда пришло время прекратить терапию. Начав встречаться с семьей, мы можем продолжать бесконечно. Вы не должны доверять нам решать, когда следует остановиться.

Разговор о прекращении терапии продолжился еще несколько минут. Было много нерешительности. В процессе работы мы создали определенную модель, последовательность действий при решении проблем. Эта модель стала поддерживающей для семьи, хотя сама терапия представляла определенную опасность. Перспектива прекращения сессий резко отрезвила семью, заставив их осознать, насколько они стали зависимы от еженедельных встреч с терапевтами на нейтральной территории.

Мнения в семье разделились. Кэролайн и Клаудия казались обеспокоенными возможностью прекращения терапии, видимо, они боялись возобновления своих конфликтов. Дэвид пребывал в нерешительности, взвешивая альтернативные варианты. Дон настаивал на прекращении, а Лауре было все равно. Пока семья искала какое-то веское основание для принятия решения, время встречи закончилось. Решение так и не было принято.

Карл взял ежедневник, я тоже достал свой. Мы сидели и смотрели на семью, а они выжидающе смотрели на нас. Время шло.

— Итак, — ласково сказал Карл, — Как же мы поступим?

— Не знаю, — ответил Дэвид, по обыкновению наморщив брови. Вопрос о необходимости следующей встречи неожиданно стал удивительно важным.

После напряженного полуминутного молчания Карл высказал то, чего я ожидал.

— Может быть, нам стоит прекратить сессии примерно на неделю. Вы посмотрите, как пойдут ваши дела. Если все будет хорошо — отлично. Если же нет, тогда вам просто надо будет позвонить.

— Лично я согласен, — с теплотой в голосе ответил Дэвид.

Кэролайн все еще не сказала ни слова, хотя нам важно было услышать ее мнение. Все повернулись к ней.

На ее лице было написано беспокойство.

— Ну, хорошо, — сказала Кэролайн, слегка улыбнувшись. — Но только при условии, что мы сможем, при необходимости, вернуться.

— Разумеется, — ответили мы одновременно.

В конце концов они ушли. Дон и Лаура смахивали на школьников в последний день учебного года. Родители выглядели веселыми, однако, казалось, легче им не стало. Я заметил тревожный и в то же время загадочно-игривый взгляд Клаудии, когда она выходила из комнаты.

Когда они ушли, мы с Карлом некоторое время обсуждали случившееся и размышляли о будущем семьи.

Вспышка в отношениях между Кэролайн и Клаудией все еще была для нас загадкой. Казалось, она пришлась как раз кстати, чтобы отвлечь внимание от отношений Кэролайн и Дэвида, поскольку мы, очевидно, слишком поспешно втолкнули семью в эту чувствительную и тревожную зону. Семья под давлением стресса представляет собой тонко сбалансированную экосистему. Она зависит от тех факторов, которые причиняют ей боль. Внезапно заинтересовавшись супружескими проблемами, мы лишили

Клаудию ее привычной роли. Это также привело к резкому повышению уровня беспокойства супругов. В результате семья перестроилась на старый лад, и это изменение было очень болезненным.

Но, тем не менее, эта ссора отличалась от предыдущих. По крайней мере, внешне. В этот раз Дэвид не вмешался, и конфликт произошел между двумя людьми. Из-за этого обстоятельства Клаудия могла оказаться в очень сложной ситуации. Иначе говоря, сработал механизм «зависимости от привычного». Конфликт был более напряженным и продолжительным, чем обычно, потому что Клаудии не удалось окончить его бегством с обычного молчаливого согласия остальных. Температура на семейном термостате сильно скакнула вверх.

Кроме того, эта ссора рассеяла подсознательный страх семьи, что словесная перепалка подобна убийству. Гнев вылился, но никто не умер. «Симбиотическая связь» в отношениях Кэролайн и Клаудии, казалось, была разорвана ссорой. Для двух столь «заведенных» людей должно было стать ясно, что они — два отдельных индивидуума, а не одно целое. Они по-настоящему нуждались в этом чувстве разделения. Вместе с ним обозначилась дистанция между поколениями, которой им не хватало, а отношения стали более теплыми.

Пожалуй, наиболее ценным следствием этой ссоры было появление теплых чувств, которые сопровождали процесс примирения. Странно, почему люди зачастую не в состоянии признать, что кто-то для них очень значим, пока не причинят друг другу много боли и один из них не вскрикнет в отчаянии. Нападение и последующее примирение — древние и могущественные феномены в системе человеческих отношений. Когда постепенное обострение отношений вызывает такую конфронтацию, для участников конфликта это очень страшно, ведь примирение может и не наступить. Противоборство может привести к катастрофе в отношениях, также как и к «обновленной» заботе. При этом баланс в целом поддерживается подсознательным намерением участников процесса.

*Желание* семьи Брайс разрешить свои проблемы было их наиболее ценным вкладом в психотерапию и ее основную составляющую. Мы видели, как в процессе терапии они боролись, чтобы достичь результата, и в процессе этой борьбы создавали свои собственные терапевтические «события». Семья неумышленно оставила Дона дома во время первой встречи, выставила расплакавшуюся

Клаудию из комнаты, решила уклониться от обсуждения супружеских проблем и предпочла вернуться к взаимоотношениям матери и дочери. Всему этому была причиной коллективная подсознательная жизнь семьи, обладающая творческим характером. Интуитивно-подсознательный групповой процесс, в сочетании с деятельностью терапевтов, действительно является исцеляющим фактором в семейной терапии. Решающие события происходят, когда подсознательное развитие семьи «смешивается» с подсознанием терапевта. Например, в конце предыдущей сессии это позволило мне увидеть в семье нечто новое, когда на фоне активной конфронтации передо мной внезапно возник образ обеспокоенной Клаудии. Это те события, которых мы ждем, но никогда не можем достичь их умышленно. Они просто должны произойти.

Последнее достижение семьи – хорошее настроение и ненапряженное общение – высветило ряд интересных вопросов. И хотя мы не исключали, что Брайсы действительно завершили терапию и их проблемы разрешены, в то же время мы сомневались в этом. Такое развитие было, скорее всего, так называемым «беготом к здоровью»: семье угрожает ряд быстрых изменений – и она «придумывает» псевдо-доброжелательность, которая дает предлог укрыться от терапевтов. Таким образом, настаивая на том, что они «исцелены» как семья, они справляются со своим беспокойством по поводу перемен. Это похоже на поведение ребенка, который, увидев шприц, начинает уверять своих родителей, что ему «уже намного лучше».

У раннего завершения семейной терапии есть и другой аспект, который часто является свидетельством сплоченности и возрастающего единодушия семьи и понимания того, что «мы можем сделать это сами». Даже если семья позже решает продолжить терапию, они уже прошли через репетицию столь необходимой для нормальной жизни независимости. Решив приостановить терапию, семья может также взять под контроль ее темп и глубину, демонстрируя себе и нам, что всегда может «выйти из игры», если происходящее станет слишком неудобным.

Важно было поддержать чувство благополучия и независимости Брайсов. Подобно родителям, отправляющим детей в школу, мы не хотели ставить под сомнение их инициативу и уверенность в собственных силах. Мы знали, что им надо было еще над многим поработать, но решили, что они при желании вернуться. Если это произойдет, то семья окунется в терапию с новым чувством свободы, убежденная в реальной возможности мгновенного побега,



если вдруг станет слишком тяжело. Не исключено, что тогда будут поставлены другие цели: не только разрешить кризис, но и изменить коренную организацию семьи.

Мы с Карлом закончили обсуждение и были готовы разойтись по домам. Рядом с кофеваркой остались невымытые чашки, в беспорядке стояли стулья. Аура семьи все еще была где-то здесь: беспокойный смех, скрытые любящие взгляды, моменты напряжения и усталости. Они все еще присутствовали в комнате как единое целое — тихие голоса, выражающие заботу, волю, гнев. Я представил себе Клаудию, сидящую один на один с индивидуальным терапевтом несколько месяцев тому назад, и вновь подумал о семье, в которой существовали столь интимные и крепкие связи.

— Можете ли вы теперь представить, каково работать с любым из них отдельно, — сказал я Карлу, когда мы собрались уходить, — после того, как мы увидели, насколько тесно они между собой связаны?

Запирая дверь своего офиса, Карл как-то странно улыбнулся:

— Я не только могу это себе представить, я занимался этим в течение пятнадцати лет. — Затем его голос стал угрюмым, было видно, что он, как и я, устал. — Понять действительную значимость того, с чем ты имел дело, можно только тогда, когда все заканчивается.

# Глава 11

## ПОДСПУДНЫЙ КРИЗИС

---

К счастью, существуют супружеские пары, которые, в отличие от Брайсов, не боятся затрагивать проблемы своих взаимоотношений. Они осознают свои конфликты, понимают, что каждый играет в них свою роль, и вместе обращаются к психотерапевту, чтобы их разрешить. Если они приходят рано — до того, как список «несправедливостей» разрастется до угрожающих размеров или до того, как в конфликты будут вовлечены дети, — то нам предстоит самая легкая, перспективная и захватывающая работа из всего, что мы делаем. Молодые супружеские пары могут произвести стремительные и впечатляющие изменения в своем новообразованном «мире», и мы, семейные терапевты, помогая им, иногда получаем огромное удовлетворение.

И все же супружеских пар и семей, похожих на Брайсов, вероятно, значительно больше. Кризис супружеских отношений может быть очень серьезным, но при этом остается скрытым, почти невидимым. Супруги просто не замечают проблем, хотя для этого им порой приходится основательно «потрудиться». Со стороны достаточно очевидно, почему они не хотят присматриваться: они так зависят друг от друга и так боятся любого разрыва в отношениях, что не могут признать реальные масштабы своих проблем. С годами такие супруги вырабатывают тактику выживания: они избегают ссор, когда начинают раздражаться, изображают привязанность, не чувствуя ее, и надеются, что подобное поведение и время смогут что-либо изменить. Они живут в тревожном отдалении друг от друга. Они живут с вытесненными стремлениями и безмолвными переживаниями. За поддержание сомнительного мира в семье они платят истощающим внутренним напряжением.

У них также развивается миф о катастрофе. По мере того, как напряжение растет, сознание супругов начинают заполнять смутные угрожающие образы, предрекающие несчастья и разрушения.

Образы могут различаться в зависимости от тех тревожащих моментов и болевых точек, которые существуют в данной семье. Одни опасаются, что привязанность еще теснее свяжет их. Другие боятся расставания или развода, и перед их глазами обычно проносятся именно такие картины. Третьим представляется, что однажды они не выдержат и расплачутся, как маленькие дети. Но обычно основным врагом является злость, которая скрывается за словами и поступками супругов, – та их часть, исчезновения которой они так желают, сила, грозящая подорвать сами основы их жизни.

Супруги столько всего накапливают в себе: потребность в привязанности, стремление к свободе, сильнейшее раздражение, сексуальные желания, гнетущее чувство одиночества, горечь от несдержанных обещаний, многочисленные разочарования и оскорбления. Со временем их отсроченная жажда жизни становится все сильнее и сильнее, а все, что могло бы обнаружить их стремления и источник фрустрации, само по себе становится угрозой. *Все это напряжение настолько пугает, что часто супруги не могут позволить себе осознать его.* Весь конфликт разворачивается тихо, неявно, так что порой даже его участники спрашивают себя: «Мне это только кажется?», «Действительно ли он это сказал?», «Сильно ли мое чувство?» На некоторое время конфликт выходит на поверхность, и тогда испуганные супруги откладывают его до туманного «завтра».

Психотерапия, а особенно супружеская психотерапия, грозит «раскрыть» болевые точки брака. «Если мы обратимся за помощью как супруги, – как бы говорят друг другу партнеры, – все это выйдет наружу». Они боятся, что большая открытость породит злость, горечь, обиды, самообвинение. «Это может разрушить то, что у нас есть» – вот основа их тревоги. Им страшно не только за стабильность брака; они боятся повредить свои хрупкие представления о себе. Не смея рискнуть болезненной и эфемерной безопасностью, они убивают возможность вместе работать над своими супружескими отношениями. «Слишком опасно» – таково обычно окончательное решение, хотя по большому счету нежелание участвовать в психотерапии бывает лишь отчасти осознанным.

Чтобы скрыть свои проблемы, Брайсы выработали уклончивую «стратегию» – они сделали из Клаудии «козла отпущения». Такой способ практикуется не только с подростками, но и с детьми любого возраста. Существует много типичных симптомов, которые проявляются у детей под тяжестью того груза, который

им приходится нести. Дети могут быть гиперактивными, страдать бессонницей, энурезом, заикаться, наотрез отказываться ходить в школу, отказываться от еды, у них могут возникать внезапные вспышки раздражения – причиной появления этих и других симптомов могут быть проблемы взаимоотношений их родителей. Терапевты, разделяющие наши убеждения, не только знают об этих связях, но и сразу же вовлекают семью в процесс лечения, если к ним обращаются с подобными проблемами.

«Козлом отпущения» необязательно становится ребенок. «Проблемой» может бессознательно «согласиться» стать один из супругов. У любого из них могут возникнуть головные боли, депрессия, бессонница, фобии, каждый может начать слишком много внимания уделять своей работе, пристраститься к выпивке, приобрести язву желудка или повышенное давление, начать конфликтовать с детьми или работодателем. Одна жена боялась выходить из дома без мужа даже за продуктами. Но источник этой фобии супруги открыли только тогда, когда муж признал, что собирался подать на развод; и тогда они вместе обратились к психотерапевту. Жена интуитивно ощутила намерение мужа и бессознательно «создала» симптом, чтобы удержать его.

Почему «симптом» обычно появляется только у *одного* партнера? Все дело в потребности супругов защитить не только свои отношения, но и всю семью. Хотя бы один из них должен справляться с требованиями реального мира, пока другой служит выражением эмоциональных проблем обоих супругов. «Больной» супруг может даже обратиться к индивидуальному психотерапевту, несмотря на то, что кризис, по сути, связан с отношениями в браке. Это решение может иметь для супружеской пары серьезные последствия, которые мы обсудим позже.

«Выработка симптома» в семье отражает две противоречивые тенденции или два бессознательных «плана». Первоначально стресс «принадлежит» одному человеку, и таким образом семья может на некоторое время избежать столкновений с реальными трудностями супружеских отношений. Но есть вторичный, бессознательный план. Человек, находящийся в кризисе, может, в конце концов, связаться с кем-то вне семьи, выводя, таким образом, семейную систему из равновесия и способствуя возникновению открытого кризиса. Таким образом, создание «козлов отпущения», как механизм поддержания временной стабильности, в конечном счете ведет к выходу из того тупикового положения, при котором все семейные беды сваливаются на одного человека.

Но из всего разнообразия стратегий, которые изобретают супруги, чтобы не сталкиваться с проблемами своих взаимоотношений и одновременно косвенно приближаться к их разрешению, особой популярностью пользуется одна модель: измена. Это отчаянная попытка супругов выйти из тупика, в который зашел их брак; и она имеет катастрофические последствия. Давайте в качестве примера возьмем одну пару, чья история достаточно хорошо отражает те проблемы, с которыми нам приходится иметь дело на практике. Как и Брайсам, Джону и Элеанор Кендерсонам первые годы брака казались наполненными близостью и счастьем. Но восхитительное чувство «оживания» через любовь друг к другу продлилось недолго. Вскоре их переживания стали похожи на те, что испытывали Брайсы: ощущение связанности, без особой радости по этому поводу. У них обоих было несчастливое детство, и несколько «хороших» лет, когда они встречались, влюблялись и женились, казались теперь непостижимой интерлюдией. Сейчас их жизни были похожи на однообразную равнину сдержанного отчаяния. Им не приходило в голову, что в своем браке они воссоздали ту же атмосферу, которая существовала в семьях, где они выросли, но это было так.

Супружеская жизнь Кендерсонов была размеренной и безысходной, и порой им надо было хорошо присмотреться, чтобы вообще заметить какие-нибудь сложности. Разве не все браки были такими же – чередой прохладных бесцветных дней, в которых много дел, но мало удовольствия? Сердились они друг на друга в основном из-за пустяков, не заслуживавших тех сил, которые на них тратились. И все же, в основном из-за страха, они и здесь научились сдерживаться. Когда же злость выходила наружу, ссоры были краткими, горькими и деструктивными. Ничем хорошим они не заканчивались. Казалось, забота полностью исчезла из их взаимоотношений, и ее заменил долг.

Через несколько лет такой жизни им уже казалось, что ничего никогда не изменится. Они оба боялись оставить друг друга и своих маленьких детей, которых действительно любили, но уже не надеялись на то, чего втайне желали: на возвращение к тем мимолетным годам, когда они будто резвились в другом мире, где оба чувствовали себя защищенными, воодушевленными, согретыми и свободными. Был ли это сон? Или предел того, что человек может получить от жизни? Про себя они стали задумываться, не умирают ли они. И когда появились подобные мысли, их постепенно начала охватывать паника.

Даже позже они не могли понять, из-за чего именно так сильно изменилось их отношение к своему браку, но что-то значительное, несомненно, произошло. Возможно, этому способствовала неделя, проведенная с его бывшим соседом по общежитию в колледже и его женой, когда они могли с близкого расстояния наблюдать за браком, который казался счастливее, чем их. Или это мог быть развод ее сестры и взрывная волна, которая в результате прокатилась по всей семье, почти не знавшей разводов. Возможно, это была затронувшая их книга или фильм, или же супружеский кризис, через который прошли их друзья. Не столь важно, как «это» появилось и на каком уровне оно было воспринято, но пара с некоторой надеждой восприняла поначалу лишь едва ощутимую возможность того, что в их браке может что-то измениться.

Позже, после долгих расспросов психотерапевта, они наконец смогли вспомнить один необычный разговор. Они посмотрели фильм, в котором муж изменял жене. Возможно, их должно было насторожить, что в 11.30 вечера они обсуждали фильм бодро, даже оживленно. В конце Элинор сказала, разумеется, шутя:

— Ну, если ты когда-нибудь мне изменишь, я об этом знать не хочу.

— Ни одного намека? — весело спросил Джон.

— Не думаю, что смогла бы это выдержать, — смеясь, ответила она. Им не приходило в голову, что неосознанно или полуосознанно они, по сути, вырабатывали некий план.

В следующие несколько месяцев Джон начал обращать внимание на других женщин, чего он уже давно не делал. Он не говорил себе: «Я ищу женщину». Но это было так. Подобно животному, выходящему из спячки, он был голоден и пытался найти добычу. Он не осознавал, что ищет кого-то, кто ищет его и тоже чувствует необходимость совершить что-то опасное и пока невообразимое.

Поворотное событие произошло на вечеринке в офисе, куда Элинор не смогла прийти из-за болезни. Джон отправился туда скорее по служебным интересам, но почему-то пребывал в тайном возбуждении. Возможно, по чистой случайности Тереза, молодая женщина, с которой они во время работы обменялись несколькими заинтересованными взглядами, была там без своего обычного ухажера: возможно, это было частью некоего плана, столь тонкого, что многие предпочли бы не признавать его существования. Как бы то ни было, большую часть вечера Джон и Тереза провели, разговаривая друг с другом. Они почти не замечали окружающих.

Это может показаться странным, но темой разговора стали их проблемы. Она переживала, что не получила обычную прибавку к зарплате. Его беспокоили некоторые проблемы детей. Ей было немного грустно, что на вечеринку не пришел ее парень. Его расстраивала склонность жены заболеть всякий раз, когда проходили важные деловые встречи. Вскоре они стали говорить о другом и обнаружили, что у них много общего: обоим нравилось современное искусство и кино, оба любили собак и долгие прогулки. Разговору способствовало и то, что оба чувствовали себя усталыми и немного грустными, и то, что оба выпили чуть больше нормы, но в них начало пробуждаться нечто неуловимое и откровенно захватывающее.

Он предложил довести ее до дома и, смущенно улыбнувшись, она согласилась. Он был ошеломлен, испуган и с трудом сдерживал возбуждение. Сердце выпрыгивало из груди. Когда во время поездки, молодая женщина положила голову ему на плечо, единственным его желанием было поцеловать ее. В течение всего пути к ее дому они пребывали в нерешительном состоянии, подобно статуям, которые уже готовы ожить, но еще боятся этого. Он поймал себя на мысли: «Хорошо бы эта поездка длилась вечно», — и сам удивился своему желанию. Он не осознавал, что в действительности ему хотелось лишь одного — восхитительного ощущения тесных объятий с таинственным, запретным человеком.

В течение недели новообразованная пара медлила, балансируя на краю того, что казалось то раем, то катастрофой. Они дважды обедали вместе, но им лишь косвенно удавалось говорить о своих чувствах. Кроме того, событие, которое они предвидели и предвкушали, пугало их. Наконец, она пригласила его к себе домой, и, как только дверь за ними закрылась, могучая первобытная сила бросила их друг к другу. Последовавшее за этим занятие любовью было, как они потом признались друг другу, «лучшим, что они когда-либо испытывали».

Мужа, а теперь и любовника, терзали угрызения совести. Он не мог рассказать о случившемся жене. Он говорил себе, что это, в конце концов, ненадолго; возможно, как и просила жена, ему никогда не придется ей об этом рассказывать. Его удивляло, что он чувствовал потребность сохранять верность любовнице: он больше не мог наслаждаться сексом с Элиной и всякий раз находил предлоги, чтобы его избежать. Любовники начали регулярно встречаться, но эти свидания казались им слишком редкими и скромными. Впрочем, сама их краткость и ассоциирующееся

с ними чувство вины помогали поддерживать интенсивность встреч. Это были нереальные, страстные переживания, которые пугали обоих. Оба хотели сохранить отношения с предыдущими партнерами, но силы, которые тянули их друг к другу, были настолько мощными, что они начали сомневаться, правильно ли строили свои жизни. Откуда взялись живость и пылкость в их отношениях? И почему, если уж им так нравилось быть вместе, они сопротивлялись тому, чтобы разорвать другие отношения? Сама по себе сложность ситуации заставляла о многом задуматься. В уединенных размышлениях они задавались вопросом, знают ли они вообще друг друга. У них было так мало возможностей поговорить.

Затем Элинор начала что-то подозревать. Ее насторожили проблемы в их сексуальных отношениях — одной из немногих областей, где Джон, казалось, до сих пор не потерял к ней интерес. Месяцами она старалась не слышать вопросы, которые преследовали ее как наваждение. Затем вопросы превратились в смутные образы. Она представляла мужчин и женщин, которые были вместе, где-то находились, о чем-то говорили, чем-то занимались. Она старалась не думать, чем они занимаются. Она хотела спросить. Она боялась спросить. Она ждала.

Муж и жена постепенно осознали: что-то должно случиться, хотя не могли понять, что именно. Он был измучен чувством вины, она — своими сомнениями. И, наконец, подобно двум птицам, парящим над переменчивым морем, они приземлились на плавающие обломки произошедших событий. Это был крохотный кусочек физической реальности: найденный в его кармане коробок спичек с названием мотеля. Ей оставалось только спросить его: «Это правда?»

С ужасом и облегчением Джон ответил: «Да».

За этим последовало классическое противостояние. Если любовная связь Джона была своего рода пробуждением, то пробуждением, только совсем иного рода, был и этот супружеский конфликт. Элинор была разъярена, задета, смущена, ее мучило чувство несостоятельности. Джон тоже был смущен и рассержен, он чувствовал себя виноватым, но не собирался извиняться. Всю ночь супруги ссорились и кричали, объяснялись и пытались найти выход... Следующим вечером изматывающее противостояние продолжалось. Чувства, которые скрывались годами, теперь всплыли на поверхность; были высказаны сомнения и обвинения, существование которых они никогда не признавали. Элинор



необходимо было выведать все, и чем больше она узнавала, тем ненасытнее становилось ее любопытство. Чем больше она слышала, тем более виноватым чувствовал себя муж, и тем больше злилась она, пока Джон, наконец, не взмолился о пощаде. Именно его призыв к перемирию в конце концов привел к временному воссоединению супругов. Они плакали вместе впервые за все годы, проведенные друг с другом.

В течение некоторого времени они были воодушевлены; им удалось достичь прорыва в своем молчаливом и тоскливом браке. Впервые за многие годы они чувствовали живость в общении. Каким-то таинственным образом посреди всей этой огромной эмоциональной неразберихи – продолжающейся ярости, боли, вины и этого нового качества, несдержанности, – они вновь начали заниматься сексом. Эти занятия любовью были, как они признались друг другу, «лучшими из того, что они когда-либо испытывали». Как могли они так быстро перейти от ненависти к принятию друга?

На несколько дней они успокоились. Затем перед обоими встал вопрос: а как насчет любовницы? Что будет с этими отношениями? Джон явно не хотел обещать, что больше никогда с ней не увидится, и, чувствуя это, Элинор запаниковала. Сражения возобновились, на этот раз с новым, настойчивым чувством безвыходности положения. Он не мог или не хотел исправить положение, которое ей казалось невыносимой. На следующий день Элинор расплакалась при разговоре с соседкой и спросила, что ей делать. Та посоветовала супружескую психотерапию.

Многие молодые пары попадают в семейную терапию именно таким образом. Разумеется, супружеские измены встречаются не только в молодых семьях, а многие пары обращаются к психотерапевту по совершенно другим причинам. Но подобная ситуация достаточно типична, и сквозь ее призму можно взглянуть на семейную терапию, где «идентифицированным пациентом» является молодая супружеская пара.

Для начала – немного о динамике. Если послушать сплетни о супружеских изменах или вдуматься в распространенный взгляд на это событие, то можно заметить довольно простую логику: «Джон был неверен Элинор». Таким образом, он что-то сделал *ей*, и это было чем-то нехорошим. Пока существует мнение, что тайная любовная связь является подлостью, сделанной одним человеком другому, моралистическое объяснение грубо искажает зачастую очень сложное явление.

С нашей точки зрения, супружеская пара интуитивно «планирует» измену, как и многие другие важные события своей жизни. Измена заранее бессознательно согласована, и «невиновная» сторона, в сущности, сама содействует «преступлению». При этом использованное в предыдущем предложении слово «бессознательно» может, вероятно, ввести кого-то в заблуждение. Если бы Элинор и Джон внимательно прислушались к своему шутивому разговору о возможности измены со стороны Джона, они бы осознали, что «проигрывают» эту идею и что Элинор дает свое молчаливое согласие. Она фактически поддержала его как «избранного» и проинструктировала, как он должен себя вести: ничего ей не рассказывать. Позже Элинор также могла поспособствовать измене, уклоняясь от интимной близости с Джоном, не замечая его попыток поговорить с ней об их сексуальных проблемах и не обращая внимания на ранние свидетельства того, что он, по сути дела, искал себе любовницу. Они следовали непроговоренному, заранее установленному сценарию, где она согласилась быть исключительно «невинной» и простодушной, а он – скрытным и «плохим». Супруги не только совместно планируют измену; они также, судя по всему, вместе определяют ее длительность и даже процесс ее «обнаружения». Кажется, что в браке не существует никаких «настоящих» секретов, но подсознательно обоим супругам выгоднее считать, что они не в состоянии говорить о своих чувствах по поводу происходящего.

Итак, измена производится отнюдь не усилиями одного человека, но не сводится она и к супружеским отношениям и даже к классическому «любовному треугольнику». В измене участвуют, по крайней мере, символически, много людей. Внебрачную связь метафорически можно рассматривать как одно политическое событие в сети напряженных взаимоотношений. И хотя существуют и другие направления, которые может захватывать эта сеть, в первую очередь она включает в себя родительские семьи супругов.

Родители Джона развелись, когда ему было десять лет. Их брак с самого начала не был безоблачным, а поводом для развода стал алкоголизм матери Джона и ее связи с другими мужчинами, сопровождавшиеся пьяными кутежами. У отца Джона тоже были свои проблемы; он был сдержанным и холодным человеком и мог тихо и незаметно издеваться над женой. Джон с сестрой остались жить с матерью, но в годы после развода большую часть стресса приходилось выдерживать именно Джону. Когда он приходил домой

из школы, мать обычно уже ждала его. Она выпивала и хотела поговорить. И плевать на домашнее задание Джона и его желание встретиться с друзьями. Ей надо было говорить, чтобы спасти себя, и ему приходилось слушать. Выслушивать возмущенные речи об его отце, излияния ее печали, фантастические планы преуспеть или отомстить. Задача Джона заключалась не только в том, чтобы слушать. Так как он оказался новым «мужчиной в доме», то со временем на него перешла большая часть той враждебности, которую мать все еще испытывала к его отцу. Мать ужасно зависела от Джона, она любила его не столько материнской, сколько супружеской любовью, и порой дурно обращалась с ним.

Джон с матерью находились в постоянном молчаливом конфликте. Основным спорным вопросом стала свобода Джона: возможность ходить на свидания с девушками, ездить за город с друзьями, принимать свои собственные решения при выборе учебных курсов в старших классах. Мать не могла сказать ему: «Я боюсь, что ты бросишь меня так, как это сделал твой отец», — потому что не видела, какой мотив стоял за ее попыткой привязать Джона к себе.

Но в то время как мать Джона пыталась привязать его к себе, сама она была ему не очень верна. Время от времени она возобновляла отношения с бывшим мужем, и в течение некоторого времени они вновь были вместе. Тогда Джон чувствовал себя брошенным и подавленным. Эти «измены» с отцом Джона никогда не длились долго, и за ними практически неизбежно следовали новые попойки и другие, более мимолетные любовные связи. И тогда Джон становился еще более подавленным, так как закрепленные за ним роли зависели от прихоти матери: он оказывался то запасным мужем, то просто ребенком.

Джон молча страдал, иногда чувствуя смутное раздражение и осознавая, что злится он в основном на мать. Временами ему становилось совсем плохо, он чувствовал себя в ловушке и задыхался. Тогда ему виделось, что его мать «тонет», и при этом у него было чувство, что его «засасывает» вместе с ней. «Мне надо выбираться отсюда», — думал он. Ему снились кошмары, в которых его различными способами убивали, но чаще всего ему не хватало воздуха.

В конце концов, Джону удалось сбежать, во многом благодаря помощи отца, который увидел некоторые проблемы Джона во взаимоотношениях с матерью и начал проводить с ним больше времени. Он помог Джону задуматься о карьере и, наконец, послал

его в колледж. Оказавшись в колледже, Джон обнаружил, что у него хорошая голова, и начал по-настоящему хорошо учиться. На какое-то время интеллектуальные достижения стали смыслом его жизни и чем-то вроде спасения. Ему все еще было одиноко, но когда он понял, что способен выжить в мире интеллекта, его подавленность и замешательство стали уходить. Впервые за многие годы он чувствовал, что действительно живет. Именно тогда, когда он начал осознавать свои сильные стороны, он встретил Элинора.

Бойкая, очень энергичная блондинка, стройная и умная, Элинора сразу приглянулась ему. Он почувствовал, что Элинора также стремится к дружбе и близости, но боится быть отвергнутой. Они влюбились друг в друга быстро и восторженно. Они проводили вместе долгие послеобеденные часы, гуляя в парках, совершая пробежки вдоль берега озера и исследуя пустынные деревенские дороги на взятых на прокат велосипедах. Вечерами они ходили в кино, подолгу не ложились спать, обнимаясь на скамейке рядом с ее общежитием, и совсем запустили учебу. В том семестре каждый из них провалил один курс, что было неслыханно как для одного, так и для другого.

Отец Джона предложил им финансовую помощь, и они решили пожениться и продолжить учебу. Их жизни понеслись вперед в счастливой близости, и обоим это казалось большим облегчением. У них было много трудностей, с которыми предстояло справиться, и мало желания замечать существующие между ними различия. Более неуравновешенной из них была Элинора, но отношения, которые они выработали, были двусторонним «усыновлением», где каждый со страстной привязанностью играл для другого роль «мамочки». Каждый, наконец, нашел в другом человека, который действительно заботился, уделял внимание и помогал.

У родителей Элинора тоже был несчастливый брак, но они так и не решились узаконить свой эмоциональный развод. Боль из-за взаимного отдаления родителей преследовала Элинора все ее детские годы. Она хотела понять, может ли она чем-то помочь, и даже спрашивала себя, не было ли в этом ее вины. Всю свою жизнь мать Элинора посвятила заботе о детях и, кроме того, ей нужна была хоть какая-то компания. Элинора стала очень зависимой от матери, потому что была так воспитана, хотя ни дочь, ни мать этого не осознавали.

Осознавала Элинора лишь то, что по какой-то причине, которую ей сложно было назвать, она не могла доверять матери. Каким-то образом, когда Элинора действительно нуждалась в ма-

тери, ее никогда не было «рядом» в психологическом смысле слова. Вместо того чтобы проявить большую чуткость к потребностям Элинон, в частности, к ее потребности в большей независимости, мать «использовала» ее для удовлетворения своей потребности в безопасности. Бессознательно чувствуя раздражение матери из-за возложенной на себя миссии жертвовать собой ради детей, Элинон всегда боялась, что мать бросит ее.

Таким образом, «основные» жизненные тревоги Джона и Элинон были прямо противоположными. *Джон боялся быть задавленным, «поглощенным»;* *Элинон боялась потерять поддержку со стороны того, от кого была зависима.* Эти свои страхи они осознавали. Когда Элинон подбиралась слишком близко, Джону становилось не по себе. Когда Джон отдалялся, неуютно и тревожно чувствовала себя Элинон. Несколько лет они поддерживали деликатный баланс: не слишком близко для Джона, не слишком далеко для Элинон. Они окончили колледж. Благодаря тому, что отец Джона по-прежнему помогал им, они могли позволить себе иметь детей, и Джон продолжал постдипломное образование. Его специальностью должно было стать преподавание химии в колледже.

Как часто бывает в подобных случаях, после того, как они в течение нескольких лет заботливо поддерживали друг друга, в их браке возникло напряжение. Супруги решаются на разрыв своего «симбиоза» только тогда, когда оба приобрели некоторый жизненный опыт и извлекли пользу из взаимной поддержки. Они не могут раскрывать свои проблемы, пока не достигнут ощущения безопасности, достаточного для того, чтобы выжить в одиночку.

Джона начали раздражать те незначительные (или казавшиеся ему незначительными) моменты, в которых Элеонор зависела от него. Она так и не научилась водить машину, и ему приходилось то и дело подвозить ее и быть у нее «на посылках». Были и другие вещи, которые она «не могла делать» и которых боялась. Она часто болела. Она легко начинала плакать. Все это, вместе взятое, начинало возмущать его. Он попросил ее измениться. Она попыталась, но не смогла. Постепенно возмущение сменилось злостью и медленно нарастающей паникой. «Это мелочи, – говорил себе Джон. – Они не должны меня расстраивать». Он все больше и больше думал об этом, и внезапно обнаружил, что говорит себе: «Я задыхаюсь в этом браке. Мне нужно выбраться отсюда!»

Джон не осознавал, что перенес на Элинон свое возмущение попытками матери «привязать» его к себе. Запросы Элинон и ее

зависимость от него действительно раздражали, но их одних было недостаточно, чтобы вызвать такую ярость и панику. Чувства, которые он подавлял, живя с матерью, начали бурлить, подобно гейзеру, пугая его своей силой. Когда он сказал себе, что должен вырваться из брака, он частично пытался отгородиться и от своих собственных чувств.

Джон думал о том, что должен противостоять Элинор и потребовать для себя больше психологического пространства в их отношениях – больше свободы, больше «свежего воздуха». Но, как и в отношениях со своей матерью, он не мог этого сделать. Вместо этого он использовал защиту, которой научился еще подростком, – отстранялся. Когда это произошло, Элинор стала еще больше тревожиться и больше требовать от него, что, в свою очередь, спровоцировало дальнейшее отстранение. Именно в этот период растущей, но все еще управляемой тревоги, начал формироваться «план» измены.

Внебрачная связь олицетворяла для Джона свободу, которой он так долго жаждал. Супружеские отношения повторяли ситуацию его подростковой «тюрьмы», и он изобрел символический побег. И он действительно наслаждался тем диким краем, в который сбежал. Но в его сознании возбуждение от измены было крепко связано с чувством преданности браку. Брак был необходим ему для безопасности, а измена – для возбуждения и чувства свободы. Ни один компонент не был без другого самодостаточным.

Когда Элинор, наконец, узнала об измене, она была очень далека от того, чтобы относиться к ней как к способу разрешения супружеского конфликта. Внезапно она наяву столкнулась со своим худшим ночным кошмаром: предательством, покинутостью. Мысль, что она может потерять Джона, приводила в отчаяние и ужасала ее. Страх оказаться покинутой преследовал ее с детства; теперь, когда она перенесла этот страх на мужа, его внебрачная связь, значимая сама по себе, стала для нее катастрофой. Паника и отчаяние Элинор вновь активизировали старый страх Джона о поглощении. Чем больше Элинор боялась его потерять, тем больше Джон боялся снова очутиться в заточении. Отказ от любовницы был подобен для него добровольному отказу от надежды стать свободным. Растущее по спирали напряжение, которое привело их к психотерапевту, было тесно связано с отчаяньем и испугом: Элинор неистово стремилась к Джону, хотя и понимала, что этим отталкивает его, а Джон спасался того, что он бессон-

знательно идентифицировал как свою мать, и одновременно вел себя подобно своей матери. Им обоим казалось, что уже недалеко до сумасшествия.

Какой злой рок свел вместе этих двух людей, столь похожих в некоторых аспектах, но умеющих так легко и глубоко ранить друг друга? И действительно ли эти отношения были построены так, чтобы свести их с ума? Мы убеждены, что они поженились отчасти из-за того, что бессознательно чувствовали возможность подобного кризиса. Это были отношения, которым, в конечном счете, суждено было столкнуть их лицом к лицу с их основными жизненными страхами. Демонстрируя то, что Фрейд описал как *навязчивое повторение*<sup>\*</sup>, каждый из них воссоздал свою центральную проблему, чтобы проработать и наконец решить ее. Элинор должна была каким-то образом справиться со страхом предательства, а Джон – со страхом подавления и поглощения.

Подобное можно увидеть во многих кризисах супружеских отношений: партнерам удастся активировать тревоги друг друга и вновь погрузиться в основные конфликты своих родительских семей. Они делают это не из вредности, а из взаимной и бессознательной попытки вырасти. Если вместе они смогут выстоять перед этими ужасами, то, возможно, смогут, наконец, жить по-настоящему. Обычно только человек, которого мы действительно любим и который соприкасается с самым сокровенным в нас, способен свести нас с ума, и, возможно, только этот человек способен помочь нам найти наши самые глубинные силы.

Джон и Элинор больше всего боялись того, что многие супружеские пары воспринимают как главную угрозу своему браку: омертвения. На фоне этой угрозы измена становится поиском большей энергии, более яркой жизни, большего возбуждения. Она означает попытку противостоять тому, что в теории систем называется негативной энтропией, прогрессирующим «истощением» системы, ведущим ко все более низким уровням доступной энергии. Ведь эта негативная энтропия угрожает росту людей, если не их жизням, и потребность в том, чтобы найти доступ к своим утраченным жизненным силам, является для супругов взаимной и безотлагательной.

---

\* Навязчивое повторение (repetitive compulsion) – в психоанализе Фрейда – тенденция к воскрешению и воспроизведению прежних состояний и переживаний, присущая «инстинкту смерти». – *Примеч. пер.*

Поиски, которые вели супруги для достижения большей энергии и большего возбуждения, концентрировались на сексуальных отношениях, но на самом деле ими все не ограничивалось. Джона удивляло, почему он чувствовал такую страсть, такую нежность, такую естественность во взаимоотношениях со своей любовницей, которую едва знал. Он также не понимал, почему так испортились его сексуальные отношения с Элинором. Разгадка его смущения лежит в способности человеческой психики связывать между собой факты опыта и осуществлять переносы. Брак Джона и Элинора легко ассоциировался с их родительскими семьями, так как он стал основным источником жизненной безопасности. Супружество начало создавать ощущение, ауру «дома». Вместе с этой ассоциацией возникли и некоторые из тех репрессивных привычек, которые они оба приобрели в родительских семьях. Джон испытывал по отношению к Элиноре сильные сексуальные чувства, но он не мог позволить ощущать их в себе, выражать их открыто, так как ранее был слишком вовлечен во взаимодействие с матерью. Элинора обладала для него некоторыми характеристиками «матери», и это неясно ощутимое сходство противоречило его потребности в сексуальных переживаниях. Он подавлял свои сексуальные чувства к Элиноре, чтобы избежать ощущения инцеста.

Когда Элинора попросила Джона описать ей Терезу, свою любовницу, Джон на некоторое время оцепенел. Затем с некоторым удивлением, впервые осознавая это, он сказал: «На самом деле она очень похожа на тебя. Я даже думаю, что она могла бы тебе понравиться». Он нашел такую любовницу, с которой мог открыто испытывать некоторые из накопившихся, но подавленных сексуальных чувств по отношению к Элиноре. Тереза была ее дублером! Оказывается, весь этот взрыв сексуальности в эмоциональном смысле «принадлежал» супружеским отношениям.

Измена становится, таким образом, «моделью» той свободы и той интенсивности чувств, которых супруги желают для себя. Элинора не может не расспрашивать о переживаниях Джона детально, потому что ей действительно хочется знать о них. Кроме того, ей тоже надо преодолеть некоторые запреты, если они собираются иметь захватывающую сексуальную жизнь. Острое чувство соперничества, которое она внезапно ощущает к противнице в борьбе за мужа, дает ей недостающий толчок. Джон отправился на вылазку в джунгли запретных переживаний и нашел там ощущение возбуждения, ощущение нарушения табу, которое супруги затем включают в свои отношения, чтобы избавиться от некоторых собственных



запретов. На какое-то время кажется, что это работает, и их отношения стремительно становятся «горячее».

Измена требует, чтобы супруги взаимодействовали на более глубоком уровне, чем ранее. Первоначальная «вспышка», несомненно, – послание огромного, пусть и искаженного значения, идущее от «искателя приключений» к «невинному» супругу. Джон косвенно говорит Элиноর: «Вот каким захватывающим сексом я бы хотел заниматься с тобой». Он также мог бы сказать: «Я хочу большей свободы» или «Мне нравится, когда со мной нежно обращаются». Тот подтекст, что он злится на Элинор, действительно легко не заметить. Однако после того, как «послание» Джона неким таинственным образом отражается в отношениях супругов, процесс раскрытия может стать уже двусторонним. Элинор спрашивает о том, что стоит за действиями Джона, а он пытается ответить, затем и она решается заговорить о своих чувствах, о своих проблемах. Супруги начинают обсуждать темы, которые не осмелились бы затронуть раньше. Например, что же именно не устраивает Джона в их сексуальных отношениях? Как чувствует себя Элинор, когда Джон порой неделями не выходит из своего кабинета? Они стали разговаривать более честно, *потому что у них нет выбора*. Их отношения находятся в таком отчаянном положении, что, балансируя на краю расставания и развода, супруги преодолевают неуверенность и вступают в противостояние. Теперь или никогда!

Поиск помощи также является одним из элементов измены. Любительская психотерапия, которую партнеры практиковали друг на друге, не принесла желаемого результата, и выбирается «искатель приключений», чтобы найти супругам психотерапевта. Тот факт, что Джон рассказывает о своих проблемах другому психотерапевту-любителю, любовнице, является, вероятно, всего лишь ошибкой: он просто наткнулся не на профессионала. Но намерение, стоящее за этим поиском, – неподдельное, а потребность – настоящая. И Джон, и Элинор очень нуждаются в помощи, хотя измена, конечно, – не самая адекватная помощь для выхода из кризиса.

Из-за всех смысловых оттенков измены, и из-за всех людей, которые хотя бы символически принимают в ней участие, внебрачная связь остается исключительно рискованным предприятием. Акты предательства отнюдь не являются продуманными заранее злостными действиями, они обычно – лишь ритуальные повторения предыдущих предательств в родительских семьях.

Несмотря на потенциальные возможности роста для всех участников, измена глубоко ранит тех, кто чувствует жало неверности, и порой эти раны лечатся тяжело или не лечатся совсем.

Часто измена представляет собой начало конца брака. Супруги не могут понять, что скрывается за их ситуацией, и вступают в ужасающую дуэль, основная причина которой кроется в противостоянии чувств вины и невиновности. Глубоко задетая «невинная жертва» по-ханжески отвергает «искателя приключений». Каждый из них может втайне жаждать, чтобы его поняли, простили и пустили обратно, но друг другу они показывают гордые, строгие и неподвижные лица. В испуганной самозащите они все более стойко придерживаются неизменных позиций, и с каждым новым, наполненным желчными отношениями днем пропасть между ними становится все шире и глубже. Измена, начавшаяся с импульсивного решения, становится все более желанной альтернативой горечи брака, а развод сулит, хоть и не приносит, конец их страданиям.

Измена ставит под вопрос саму возможность дальнейших отношений между супругами. Сбившись с обычного пути, супруги забрели к отвесному обрыву и теперь стоят на краю, пытаясь поддержать шаткое равновесие. Здесь даже несколько слов, несколько дней, несколько критических событий могут все изменить. В этой атмосфере отчаяния супружеская психотерапия или ее отсутствие может оказать большое влияние на дальнейший ход их жизни.

## Глава 12

# ВОЗВРАЩЕНИЕ

---

Прошло два месяца, прежде чем Брайсы снова дали о себе знать. Карлу позвонил Дэвид. Голос его звучал обеспокоено, однако он не сказал, в чем непосредственно была проблема.

Мы начали работать с семьей в июне. К августу нам удалось достигнуть раннего разрешения конфликта или плато – мы не были уверены, чего именно. Теперь начинался октябрь. Несколько дней стояла прохладная сумрачная погода, однако потом опять потеплело и прояснилось. И все же думалось о зиме. Идя на встречу, которую мы назначили Брайсам, я думал о связи между нашей терапией и временем года. Приступаем ли мы к работе с большей серьезностью теперь, когда рабочий год уже начался и приближается зима?

Семья тепло меня приветствовала, когда я вошел в офис Карла. Я чуть было не сказал, что счастлив снова их видеть, но все-таки не решился, понимая, что они вовсе не были рады необходимости снова встретиться с нами. Брайсы действительно выглядели озабоченно и совсем не походили на ту счастливую семью, с которой мы попрощались летом. Одна Лаура, как обычно, казалась веселой.

Разговор от лица всей семьи начал Дэвид. Он обратился к Карлу: «Мне показалось, – сказал он, – что нам необходимо назначить встречу как можно скорее. Что-то произошло с Доном, и меня это беспокоит. Мне кажется, это касается его отношений с Кэролайн». Он говорил как обычно спокойно и рассудительно, но я почувствовал, что за его напряженной сдержанностью скрывается огорчение. Если бы только он мог открыто признать это!

Кэролайн выглядела раздраженной: она вскользь взглянула на меня, разворачивая свое кресло лицом к Дэвиду. Они с Доном сидели в креслах в центре комнаты, Дэвид расположился на диване справа от Карла. Дон сидел между родителями. Клаудия и Лаура, на диване слева, казались совсем далеко, как бы в стороне

от конфликта, который разворачивался перед нами. Когда Кэролайн начала говорить, я заметил, что Дон выглядел обеспокоено и раздраженно. На нем была легкая куртка, и он не собирался ее снимать, несмотря на то, что в комнате было очень тепло.

— Разумеется, я огорчена, — раздраженно сказала Кэролайн Дэвиду.

— А что если Дон сам расскажет, что он думает о случившемся? — сказал Дэвид с какой-то резкой интонацией в голосе. Он неодобрительно посмотрел на Кэролайн. Происходящее меня озадачило. Супруги говорили о Доне, но казалось, что конфликтуют именно они.

Когда речь зашла о нем, Дон стал более внимательным. Он обратился к матери:

— Меня до сих пор бесит то, что случилось. Это был самый ужасный момент в моей жизни. Ну, может и не самый ужасный, но это все равно убило меня! — В том, как он говорил, слышались новые для него нотки паники и страдания. Это было больше, чем детский гнев; это была настоящая боль, она расстраивала и сбивала с толку. — Что действительно достало меня, так это то, что ты делала вид, как будто права во всем.

Кэролайн сразу стала защищаться.

— Я не говорила твоему отцу, что *права* именно я!

До этого момента Дону удавалось не смотреть прямо на мать, но теперь он повернулся к ней, сердито посмотрел на нее и, внезапно и сильно повысив голос, почти что прокричал:

— Нет, говорила! Ты говорила, что *права* именно ты!

Кэролайн была шокирована взрывом Дона. Она повернулась к нам с Карлом, как будто боясь продолжать ссору с сыном.

— Я хочу разобраться кое в чем, и мы могли бы сделать это прямо сейчас. Понимаете, я *ошеломлена* тем, насколько в последние несколько недель, а особенно в последние дни, Дон готов наброситься на меня. — Казалось, что она сердится на нас с Карлом, как будто мы каким-то образом были виноваты в этом.

Но Дона было не так просто сбить с толку. Он продолжал громко говорить, наклоняясь в сторону матери и держа руки в карманах куртки:

— Ты меня просто бесишь! Если со мной что-нибудь произойдет, то только из-за тебя! Это ломает, убивает меня. Из-за этого я, правда, чувствую себя паршиво.

Кэролайн покраснела и еще сильнее вцепилась в ручки кресла. Она выглядела так, как будто сейчас расплачется или закричит.

В этот момент вмешался Карл. Он помахал вытянутой рукой, чтобы обратить на себя внимание.

— Эй, постойте. — Семья посмотрела на него, видимо, радуясь поводу остановить назревший взрыв. Карл был настроен миролюбиво, но при этом весьма строг. — Я рад, что вы пытаетесь уладить это дело через ссору, но я хотел бы помочь вам что-нибудь от нее получить. — Овладев их вниманием, он сделал паузу. — Я растерян. Я понятия не имею, о чем идет речь. Можете ввести меня в курс дела? — Потом он посмотрел на Дона и сказал: — Начнем с тебя? Можешь рассказать мне, что происходит? Как все началось?

Дон, который тоже, казалось, был готов расплакаться, почувствовал себя гораздо лучше, когда Карл обратился к нему.

— Ну, наверное, это началось, — сказал он, тяжело дыша, — когда я вышел из моей комнаты.

Кэролайн не могла оставить сына в покое — точно так же, как Дон был не в состоянии перестать пререкаться с ней.

— Через *час* после того, как ты должен был быть в постели!

Карл не обратил на ее реплику никакого внимания, сосредоточившись на Доне.

— Ты уже лег спать?

Дон немного успокоился.

— Я вышел из комнаты и крикнул отцу, который был внизу, что завтра утром хочу взять велосипед Клаудии. Я попросил его написать ей записку, потому что она еще не вернулась со свидания.

Кэролайн настойчиво продолжала вмешиваться в рассказ Дона.

— Ничего подобного. Ты попросил отца спросить ее об этом, когда она вернется, а он сказал, что для него слишком хлопотно это объяснять и что тебе надо оставить ей *записку*.

Ее комментарии раздражали меня. Они казались такими несущественными.

Смутили они и Дона. Когда он продолжил свой рассказ, все еще стараясь говорить с Карлом, ему было все сложнее и сложнее строить фразы.

— Ну, в общем, я закричал папе, который был внизу, а мама, которая была в другой комнате, закричала, что я должен лечь, ну, должен ложиться спать, потому что все это просто глупо. Тогда я закричал папе, чтобы он поднялся ко мне в комнату, и он уже начал подниматься. На этот раз мама закричала на него, чтобы он не ходил ко мне, что это слишком глупо и что я пытаюсь найти повод, чтобы не ложиться спать.

— И что случилось потом? — спросил Карл.

— Тогда я спросил папу, могу ли я в таком случае спуститься вниз, и он разрешил мне. Я спустился, хотя понимал, что мама уже сердится, и я, знаете, немного испугался. Я спросил папу, могу ли я написать записку, и он сказал мне, чтобы я ее написал. Я боялся, что мама меня накажет, но все-таки пошел в кабинет за бумагой. Тогда мама заорала на меня. Она кричала, чтобы я не смел этого делать, что я должен быть в кровати, а то она меня накажет. Вот тогда я действительно испугался.

Дэвид обратился к Дону в первый раз за время рассказа. Его слова были пронизаны сочувствием.

— Тогда ты вернулся ко мне, чтобы спросить, что делать, и я сказал, чтобы ты сам принял решение.

При этих словах у меня сжалось сердце. Меня переполнил гнев, когда я услышал, в какую безвыходную ситуацию был поставлен Дон.

Кэролайн опять вмешалась. Выражение ее лица говорило о том, что она напряжена и разозлена. Хотя, казалось, она была не согласна с Дэвидом, Кэролайн обратилась к Дону:

— Нет, это было позже.

Дону и так было сложно связно рассказывать о случившемся, теперь же он явно запутался и сильно занервничал. Казалось, он торопится выпалить первые приходящие в голову слова.

— Нет, ну да. Нет, еще нет. А в общем – да. Потом ты, нет, она закричала маме, что ты помешаешь исполнению своего решения, потому что она знает, что ты помешаешь исполнению своего решения, ведь она знает, что она права, потому что знает, что ты не подумал ни о каких причинах.

Я ничего не понял из сказанного. Казалось, Дон так запутался, что не понимал, о ком именно он говорит: о матери или об отце.

Взявшись подытожить сказанное, Дэвид, казалось, спасал своего сына, хотя в его голосе слышалась явная снисходительность.

— Так или иначе, в конце концов, Дон пошел в свою комнату. Позже я поднялся к нему. Он просто *рыдал* под одеялом. Наверное, тогда я впервые осознал, в каком он был затруднительном положении. Я поговорил с ним немного, сказал, что заступлюсь за него перед матерью и что он может написать записку.

Дон казался очень растерянным, сбитым с толку и полностью обескураженным. Я почувствовал сильное побуждение как-нибудь успокоить его, сказать: «Ладно тебе, все не так уж и плохо». Но, наверное, он был в более сложной ситуации, чем кто-либо мог предположить.

Реакция Карла сильно отличалась от моей.

— Бог ты мой! — сказал он тихо, скептически и раздраженно. Слова Карла заставили всех вздрогнуть. Семья посмотрела в его сторону. — Заметили ли вы оба, что только что произошло? — он обратился к родителям.

Выражение лица Кэролайн какое-то время было напряженным. Она смягчалась по мере того, как говорила, несомненно, осознавая, в какой ситуации оказался Дон.

— Дон запутался в своем рассказе. Наверное, все действительно было не так просто.

Карлу было сложно сдерживать свой гнев.

— Вы поняли, почему он запутался?

— Ну, мы все пытались рассказывать эту историю, — призналась Кэролайн.

— Вы поняли, в какой момент он сломался? Когда его логика стала не выдерживать? — спросил Карл.

— Да, — Кэролайн как бы извинялась.

— Это произошло, когда вы двое начали ссориться из-за правильности его истории. Вы оба пытались «помочь» ему рассказать ее, но разошлись во мнениях о том, что именно произошло. И когда вы поставили его в центр своего спора, он просто сломался прямо на наших глазах.

— Прямо как той ночью, когда они ссорились, писать ли Дону записку, — добавил я, обращаясь к Карлу.

Карл мельком взглянул на меня, как бы подтверждая мое замечание. Затем он снова заговорил с семьей.

— Действительно, все, что произошло здесь сегодня, — это продолжение вашей домашней ссоры. — Он сделал паузу, решая, что делать дальше. — Не могли бы мы вернуться к ней? Мне кажется, что это достаточно важно.

— Конечно, — сказала Кэролайн. Своей интонацией она как бы пыталась защититься от гнева Карла.

— Давайте посмотрим, правильно ли я все понял, — спокойно сказал Карл, среагировав на определенную ноту в голосе Кэролайн. Он немного повернулся, чтобы включить в разговор Дэвида. — Сначала, — обратился Карл к Дэvidу, — вы приняли решение и сказали Дону, что он может написать записку для Клаудии.

— Это верно, — сказал Дэвид.

Карл посмотрел на Кэролайн.

— Потом вы отменили решение Дэвида и сказали Дону, что ему нельзя этого делать и что он должен ложиться спать.

— Да.

Карл снова повернулся к Дэвиду.

— А потом вы сказали Дону, что он может выбрать, кого из вас ему слушаться. Вы даже не *попытались* обсудить это с Кэролайн?

— Нет, — признался Дэвид извиняющимся тоном.

Карл с трудом скрывал, до какой степени родители раздражали его.

— У вас есть хоть какие-нибудь *соображения* по поводу того, как вы выработали такую систему, где можно запросто отменять решения друг друга? Мне кажется, что вы оба вносите в это примерно равный вклад. На этот раз система была выстроена таким образом, что вы, Дэвид, приняли решение, а вслед за этим Кэролайн аннулировала его. Пугает то, что она сделало это, даже *не поговорив с вами*. Она действовала, так, будто *вас не существует*. Она просто велела Дону делать так, как она говорит. — Теперь Карл строже посмотрел на Дэвида. — Вы, наверное, тоже иногда так с ней поступаете и, фактически, то же самое сделали в этой ситуации. Вы не боролись, чтобы настоять на своем решении, но и не согласились с ее решением. Вы заставили *Дона* принять решение! Вы дали ему почувствовать равновесие сил, как будто он должен был решать, кому из вас подчиниться. — Карл очень старался равномерно распределить вину между Дэвидом и Кэролайн, делая над собой усилие, чтобы не слишком оскорблять их. — Переложив решение на Дона, вы проигнорировали Кэролайн так же, как она проигнорировала вас.

В том затруднительном положении, в котором оказался Дон, я полностью отождествлял себя с ним. Было как раз время признаться в этом.

— И Дон не справился с такой дилеммой. Поэтому он не выдержал той ночью — он не мог решить, кого из родителей послушаться. — Я продолжил: — Если он занимает чью-либо сторону, то как бы становится «супругом» одного родителя, а другой родитель становится «ребенком».

Дон очнулся от своей дремоты. Легкая улыбка появилась у него на губах.

— И его тоже наказывают.

Взрослые улыбнулись, радуясь нотке юмора.

Тем не менее, Кэролайн все еще была обеспокоена, как будто ей, несмотря на все усилия Карла, удавалось увидеть только свою вину.

— Я не понимала, что ставлю Дона в такое трудное положение.



Дон собрался с духом и теперь ликовал, силы быстро возвращались к нему.

— Видите, видите, она признает это!

Кэролайн печально посмотрела на Карла.

— Но этот гнев Дона просто выводит меня из себя. Я не знаю, что с этим можно сделать.

Когда Карл заговорил, он улыбался.

— Для меня это довольно очевидно. Я думаю, дело в том, что Дэвид до сих пор злится на вас за то, что произошло тем вечером. Он неумовимо дал сигнал Дону выразить этот гнев вместо него. Он не перечил вам напрямую, но занял сторону Дона против вас. Дон принял его сигнал, начав с ним сотрудничать, и набросился на вас.

Теперь настала очередь Дэвида почувствовать себя неуютно.

— То есть вы считаете, что я использовал Дона как средство в своей собственной борьбе? — Он ненадолго замолчал, пытаясь уложить эту идею в голове. — Да-а, это сбивает с толку. — Затем ему пришла еще более удручающая мысль. — Вы думаете, что я точно так же поступал с Клаудией?

Карле, ощущая победу, коротко ответил:

— Ну да.

Дэвид выдавил из себя улыбку, поворачиваясь к Кэролайн.

— Теперь понятно, почему ты была так холодна со мной последнее время; это потому, что я настроил против тебя детей.

Кэролайн ответила слабой улыбкой.

Меня беспокоило, что мы создавали на встрече нового «козла отпущения», переходя от обвинения ребенка к обвинению родителей. Я вмешался, обращаясь к ним.

— Мне кажется, что было бы ошибкой говорить «Дэвид виноват перед Кэролайн» или «Кэролайн виновата перед Доном». Чтобы такая модель реально функционировала, она должна включать всех, и Дона тоже. Семья создала эту ситуацию, и каждый, как мне кажется, внес в нее свой личный вклад.

— Безусловно, — сказал Карл с энтузиазмом.

— Вы хотите сказать, что Дон мог сталкивать нас друг с другом, также как мы использовали его в наших ссорах? — спросил Дэвид.

Дон встрял, прежде чем Карл смог ответить:

— Ой-ой-ой! Я боялся, что это всплывет. Теперь мне пора уходить.

Когда мы набросились на Дэвида с Кэролайн, они растерялись. Теперь же, когда мы изменили угол рассмотрения, — так,

чтобы включить Дона, — они воспрянули духом. Дэвид обратился к нам с Карлом:

— Да, все запуталось, я это признаю. Но как мы могли поступить иначе?

Карл начал отвечать Дэвиду, поэтому я подождал, пока он скажет.

— Суть не в том, чтобы *делать* что-то по-другому. В данной ситуации настоящая проблема — в том, что вы не были заодно с Кэролайн. Вы оказались на огромном расстоянии друг от друга, и именно эту ситуацию вы выбрали для того, чтобы выразить свое молчаливое несогласие, в форме сотрудничества с юным Дональдом. — Взглянув на Дона, он снова перевел взгляд на Дэвида. — Вы не можете вместе поддерживать дисциплину, будучи разобщены психологически. — Карл подбирал слова. — И я подозреваю, что эта разобщенность выходит за пределы данной ситуации. Могу предположить, что любая тема, на которую вы оба обращаете внимание, вызывает разногласия.

Кэролайн нерешительно спросила:

— Вы хотите сказать, что настоящая проблема — наши супружеские отношения?

Карл сделал паузу, не желая взваливать на супругов еще большее чувство вины. Он мягко произнес:

— Я думаю, что в ваших отношениях нет каких-то необычных «скелетов в шкафу». Скорее, проблема заключается в *боязни конфликтовать вообще*, а не в частном разногласии, послужившем причиной ссоры. Знаете, если бы тогда вы и Дэвид решились на конфликт и стали бы выяснять отношения из-за разногласий по поводу Дона, все могло бы быть по-другому. Но что-то мешает вам столкнуться лицом к лицу, и, я думаю, настоящая проблема заключается в том, что *вы не в состоянии быть открытыми друг с другом как супружеская пара*. Это вынуждает вас привлекать детей в качестве посредников.

Я добавил:

— Позвольте еще немного вас побеспокоить. Ужасно то, что, скорее всего, именно так все начиналось с Клаудией. Дон уже *второй* «козел отпущения». Если вам не удастся сделать ваши отношения более открытыми, Дон, вероятно, останется в этой роли, или же вы перенесете удар на Лауру, а может, опять на Клаудию.

Клаудия молчала практически на протяжении всей встречи, наблюдая за дискуссией и с интересом, и с сомнением. Теперь она заговорила.

— Вы хотите сказать, что Дон просто подменяет меня в моей старой роли?

— Ну да, — сказал Карл.

Клаудия повернулась, наклоняясь вперед так, чтобы видеть сидевшего по другую сторону от Кэролайн Дона.

— Послушай старик, — тепло сказала она, — не уверена, что это того стоит. Может, тебе лучше отказаться от такой чести.

Пока она говорила, я отмечал по себе, насколько изменились ее внешность и поведение по сравнению с тем временем, когда мы начали терапию с семьей. На ней была шерстяная юбка и свитер. Пышные волосы были уложены в стильную прическу. Но больше всего поражал ее голос, полный юмора и иронии.

Прежде чем Дон смог ответить ей, вмешалась Кэролайн.

— Вы хотите сказать, что мы *совсем* не изменились?

Я уверенно улыбнулся ей.

— Этого я не сказал. Я думаю, что семья действительно изменилась. Возьмите, например, добрый юмор Клаудии, когда она только что говорила с Доном. Это ново. Или, например, то, как мы говорим обо всем этом, используя гипотетическое «если бы». То отчаяние, которое слышалось в прошлых конфликтах, практически исчезло. Конфликт с Доном все же не такой напряженный по сравнению со случаем Клаудии, хотя *модель* похожа.

— В таком случае, что *именно* вы имеете в виду? — спросила сбитая с толку Кэролайн.

Ответил Карл:

— То, что вы так и не обратили серьезного внимания на ваши отношения. И тот факт, что вы до сих пор этого не сделали, причиняет вам неприятности. — После недолгой паузы он уверенно добавил: — И вашим детям тоже».

Комната затихла, но это было хорошее молчание. Обдумывая сказанное, я понял, что семья была согласна с этим, чувствовала облегчение от услышанного, хотя, вероятно, впереди было еще много работы.

Кэролайн вздохнула, как будто за всех. Затем она посмотрела на нас с Карлом. «Видимо, нам еще многое предстоит изменить». Я почувствовал облегчение оттого, что именно она сказала это. Ведь она гораздо больше, чем другие, привыкла «защищаться». «Мы» звучало как приветствие. Все продолжали хранить молчание. Я посмотрел на Лауру, удивляясь тому, как ей удалось целый час быть такой спокойной. Она проявляла внимательный интерес к работе.

Молчание прервал Дэвид, обратившись к Кэролайн: «Тебе не следовало бы жевать эти бусины, некоторые из них могут быть ядовитыми». На Кэролайн были выполнены в народном стиле бусы из зерен, которые она подносила к губам, когда в комнате наступало молчание.

Карл засмеялся, услышав замечание Дэвида, — глубоким и проникающим тихим смехом.

Дэвид моментально сообразил, что Карл смеялся над плохо скрытой враждебностью, прозвучавшей в этом образе, и быстро добавил:

— А я хочу убивать тебя медленно!

Кэролайн посмотрела на Карла.

— Думаете, эти зерна содержат кураре\*? — Озабоченно спросила она.

— Тогда вас бы парализовало, и вы не смогли бы говорить, — произнес Карл.

Дэвид засмеялся, обращаясь к Кэролайн.

— Твой язычок парализовать невозможно, дорогая.

Кэролайн улыбнулась нам с Карлом.

— Помогите мне, доктора. Из меня делают «козла отпущения».

---

\* Кураре — яд, добываемый из молодых побегов некоторых южноамериканских растений. Вызывает поражение окончаний двигательных нервов в поперечно-полосатой мускулатуре, что влечет за собой паралич и смерть от остановки дыхания. — *Примеч. пер.*

## Глава 13

# НЕНАВИСТЬ

---

Когда семья снова пришла на встречу, Дон выглядел довольно веселым, а семья казалась не такой подавленной, как того следовало ожидать в контексте возможного возобновления терапии.

Дон обратился к Карлу.

— Доктор Витакер, у вас здесь где-то были магниты? Можно я с ними поиграю?

— Я думал, ты украл их, — сказал Карл с невозмутимым лицом.

— С какой стати мне красть их, Витакер, — ответил Дон, — тогда мне просто пришлось бы сидеть здесь и скучать.

— Или обращать внимание на происходящее, — сказал я, улыбаясь.

В ответ на мое замечание Дон отказался от ироничного тона, обращаясь к нам с Карлом.

— Кстати, я должен признать, что на прошлой неделе у нас была хорошая сессия. Она была самой лучшей.

— Это потому, что на той сессии ты был звездой, — сказала Клаудия шутливо, тепло, но с оттенком зависти. В ней было что-то от отставного заслуженного козла отпущения, наслаждающегося родительским одобрением. Потом она повернулась к Карлу. — У Дона теперь есть новое оружие. Всю неделю он говорил всем, кто оказывался рядом: «Не смейте меня триангулировать!» Как будто угрожал револьвером.

— Клаудия, ты меня *задолбала*, — сказал Дон с неожиданным раздражением, видимо, смущенный замечанием. — Мне понравилась та сессия, потому что великий Витакер перестал, наконец, быть таким саркастичным и занялся моими проблемами. Вместо меня досталось маме и папе.

Я спросил Дона:

— Ты считаешь, что Карл слишком саркастичен с тобой?

— Ну, очень часто он действительно саркастичен, но не на прошлой неделе. — Дон сделал паузу, затем решил обратиться Карлу. — Вы иногда чертовски саркастичны, Доктор Витакер. И еще мне

не нравится, что со мной обращаются не как с равным. — Настроение Дона изменилось, он вновь стал раздражительным и высокомерным.

— Но ты не ровня, — заметила Клаудия, — так же, как и я. Мы всего лишь дети.

Дон настаивал:

— Я не хочу быть ребенком.

Клаудия уже примирилась с этим и теперь была готова давать советы.

— Но ты должен принять свою роль.

Дон, которого было сложно сдержать, с жаром начал путаную и бессвязную речь.

— Ну, я знаю много детей, и многие из них *действительно* глупые. Ну ладно, есть в толпе умный парень, и он думает, что знает достаточно, чтобы иметь право голоса. И он поддерживает какого-то человека, мотивируя это так: «Он хороший, потому что в свое время в школе он играл в бейсбол с моим отцом». И вот эти тупые ребята портят остальным жизнь. Я думаю, что им надо бы пройти тест IQ, чтобы проверить, достаточно ли они умные, чтобы принимать участие в голосовании и все такое прочее. Дети не все *одинаковые*, черт побери.

Дон начинал раздражать меня. Он казался избалованным, требовательным, почти высокомерным.

Карл вежливо спросил Дона:

— Ты хочешь сказать, что если ты умный, тебя нужно считать взрослым? — Дон смутился от этого вопроса, пробормотав в ответ что-то о людях, не слушавших Малютку Иисуса, хотя он и был умным. Голос Карла выражал заботу. — Меня, скорее всего, беспокоит то, насколько, должно быть, тебя ненавидят.

Дон был поражен:

— Ненавидят?

Карл:

— Да, люди.

— Че, все? — обеспокоено спросил Дон.

Карл говорил мягко и ласково. Из-за сдержанности речи слова становились более вескими:

— Понимаешь, на свете много людей, которым не нравится чувствовать себя тупыми, не нравится и то, что на них смотрят свысока. И все потому, что они не умеют быть уверенными в себе. И если они почувствуют, что ты смотришь на них свысока, то будут ненавидеть тебя за это.

Дон все никак не мог успокоиться.

— Разве кто-то говорил о тупых людях? — Он действительно не слышал того, что сам говорил.

Карл, все еще ласково:

— А я думал, ты говорил о тупых детях в школе.

— А, эти. — Все молчали, пока Дон думал о сказанном Карлом. — Наверное, я действительно смотрю на них свысока.

— Есть какие-нибудь соображения, как это вышло? — спросил Карл. — Каким образом ты почувствовал, что принадлежишь к поколению взрослых?

Прежде чем Дон смог ответить, вмешалась Кэролайн. Она изо всех сил старалась быть рассудительной, однако ее голос выдавал негодование и раздражение из-за «испорченной» сессии.

— Я не знаю, относится ли это к сути дела, но меня все еще беспокоит Дон. Нам *так* трудно с ним. — Она сказала «беспокоит», но на самом деле она имела в виду «злит». Кэролайн положила ногу на ногу и наклонилась вперед, жестикулируя руками во время объяснения. — Одно идет за другим. Как-то он не смог настроить ноту «до» первой октавы на пианино, и из-за этого ужасно сильно разозлился. Он постоянно орет на Лауру и ссорится с ней. Он громко рыгает, и после этого смеется ужасным, хриплым смехом. Он все время ссорится со мной. И вот этого я уж совсем не понимаю. Бывает, мы прекрасно ладим, он даже помогает мне на кухне, а потом, бац, он уже сердится на меня и орет что есть мочи. Меня *поражает*, что он может так на меня злиться, потому что в другое время он такой милый и всегда готов помочь.

— Я кое-что заметил в этой системе отношений, — вставил Дэвид, — если я могу об этом судить. — Теперь весь процесс начал меня беспокоить. Сначала Дон, раздраженный и огорченный, затем возмущенная Кэролайн, а теперь и Дэвид, пытающийся втереться в разговор о Доне. Процесс имел все признаки обычной триангуляции\*. Все же мы с Карлом выжидали и слушали. —

---

\* Триангуляция — популярное словечко среди семейных терапевтов, обозначающее, что два члена семьи (в данной книге — Кэролайн и Дэвид), находящиеся в данный момент в конфликте, используют (чаще всего неосознанно!) третьего члена (в нашем случае это были последовательно Клаудия и Дон), чтобы снизить напряжение конфликта между ними и отыграть его в относительно безопасной области, не грозящей разрушением их союза. — *Примеч. науч. ред.*

Видимо, когда между мной и Кэролайн все идет гладко, наши отношения с Доном портятся. На прошлой неделе мы с Кэролайн ладили, а Дон был ужасен. — Дэвид задумался. — Понимаете, я пытаюсь найти что-нибудь, что мы могли бы делать вместе с Доном, как двое мужчин. Мы спускаемся в подвал, чтобы поработать в мастерской, или занимаемся чем-то еще. Но не похоже, чтобы это помогало. Дон продолжает злиться.

Кэролайн заметила, обращаясь к Карлу.

— Вы можете себе представить, что Дон высмеивает, как его отец пилит доску или делает что-нибудь в этом роде? Он обо всем отзывается с сарказмом!

Пока Дон слушал, его гнев постепенно нарастал. И теперь он поразил всех внезапным взрывом.

— Ну, если бы ты, мать, сама не была бы такой всезнайкой и такой саркастичной, я бы не знал, как *быть* саркастичным. Это ты научила меня, ты и доктор Витакер!

— Вот это меня и обескураживает, — сказала Кэролайн, обращаясь к нам с Карлом со смиренным жестом.

Я хотел было заговорить с Кэролайн и снова поднять вопрос о триангуляции Дона. Но меня остановило осознание того, что я буду повторять сказанное на прошлой встрече. «Какую роль во всем этом играет Дон?» — задавал я себе вопрос. Затем я понял, что мы еще не имели дела с *его* долей «треугольника»: его идеями, его чувствами, его фантазиями. Я не знал, как напрямую подобраться к Дону, но когда я обратился к вопросам, поднятым Кэролайн и Дэвидом, то отметил для себя, что каким-то образом мы *должны были* подобраться к Дону.

— Мне кажется, что вы двое уже частично объяснили его гнев, по крайней мере, то, как это выглядит со стороны. Кажется, это сказали вы, Дэвид, когда говорили о себе и Доне как о двух мужчинах. Может быть, он, как и Клаудия, оказался «на одном уровне» с вами и с Кэролайн. Как бы мило это иногда ни было, в случае, если вы оба попытаетесь обращаться с Доном как с ровней, это может стать проблемой. Одной из причин насмешек Дона над вами, Дэвид, может быть то, что вы стараетесь быть его приятелем больше, чем отцом. Может, вы не выдерживаете дистанцию, отделяющую вас от младшего поколения, и пытаетесь перекинуть мост через разделяющую вас бездну, пытаясь стать его сверстником.

Казалось, Дэвид был задет.

— Но между мной и моим отцом было такое *огромное* расстояние. Может быть, я не хочу, чтобы это произошло со мной и Доном.



— Понимаю, — мягко сказал я, — но Дон не станет чувствовать себя ближе к старшему поколению из-за того, что вы не причисляете себя к нему. Такое впечатление, что вы перепутали поколения — он ругает *вас* за то, как вы пилите доску. Я не уверен, что это помогает хоть одному из вас.

Пока Дэвид пытался справиться с моими замечаниями, не вытерпев, вмешалась Кэролайн.

— Я все еще не понимаю, как это объясняет нападки Дона на меня. Его гнев просто — ну, несоразмерен ситуации.

Хотя в комнате нарастало напряжение, голос Карла оставался мягким, когда он стал отвечать Кэролайн. Его речь напоминала досуемое теоретизирование.

— Для Дона конфликт и источник его злости могут быть связаны с Дэвидом и его установкой в отношениях с сыном «быть двумя мужчинами». Потому что, когда вы с Дэвидом *не* вместе, у вас может возникать стремление обратиться к «другому мужчине», Дону, за поддержкой — или за чем-нибудь еще. Как будто между вами и Доном есть какая-то внутренняя близость, которую пытались установить в своих отношениях Дэвид с Доном, но не преуспели в этом. И когда вы «поражаетесь» тому, что Дон может злиться на вас, это происходит из-за того, что ваши взаимоотношения рушатся в своей основе.

Кэролайн, несмотря на то, что слова Карла ее смутили, проявила явную заинтересованность:

— Я все же не понимаю, как это связано с Доном и его гневом!

Когда я взглянул на Дона, то увидел, что он чувствует себя очень неудобно.

Карл объяснил.

— Дело во внезапных переменах, которые он должен переживать. Вы с Доном на какое-то время становитесь близки, и он начинает к этому привыкать. Затем вы снова сходитесь с Дэвидом, и Дон чувствует, что его вытеснили. Внезапно он опять становится всего лишь одним из детей. Он очень расстраивается и не понимает, ребенок он или взрослый, любите вы его или нет и вообще какого рода у него с вами отношения. — Карл говорил о Доне с симпатией, давая понять, что он ясно видит затруднение мальчика и в то же время ухитряясь избегать обвинения родителей.

Я подвел итог, обращаясь в основном к Кэролайн.

— Все это имеет ту же причину, что и обращение Дэвида к Клаудии за поддержкой, хотя ваша близость с Доном может быть более утонченной.

По мере нашего с Карлом разговора Дон все больше расстраивался. Он ерзал на стуле и время от времени издавал звуки, выражающие раздражение и беспокойство. Теперь же он выпалил нам с Карлом:

— Я думаю, что все это бред. Это все надуманная терапевтическая фигня. — Затем он обратился к матери. — Я ссорюсь с тобой, потому что ты строишь из себя всезнайку и так *саркастична* со мной. — Он говорил громко, злобно, но в его голосе слышался оттенок мольбы.

Кэролайн ответила гневом на гнев, выпрямившись на стуле, чтобы принять брошенный Доном вызов.

— Ну, что касается меня, то мне *не нравится*, как ты со мной разговариваешь, и я не потерплю этого!

Карл мягко засмеялся, отвлекая мать и сына от их ссоры.

— Вы ссоритесь прямо как старая супружеская пара. И ваше поведение совсем не похоже на отношения матери и сына.

Дон выпалил Карлу:

— А что в этом *плохого*? Что плохого в том, что я ссорюсь с ней? Они же с папой делают это!

Тон Карла вдруг сделался жестким, когда он отвечал на вызов Дона.

— Если ты прислушаешься к своему голосу, я *скажу* тебе, что здесь *плохого*!

Жесткость в тоне Карла обозначила какую-то опасную грань, к которой все двигались. Дон выглядел так, как будто вызов Карла был для него катастрофой, шагом навстречу смертельной опасности. Он вдруг вскочил со стула. На его лице было написано: «Выпустите меня отсюда». Я сразу представил себе, что Дон перепрыгнет через нас с Карлом, так как мы загораживали проход к двери.

Действительно, Дон сделал движение в сторону двери, и когда он выдвинул вперед ногу, чтобы сделать первый шаг, то споткнулся о вытянутые ноги Карла. Стараясь удержать равновесие, Дон, разъяренный и паникующий, задел голову Карла кулаком, сбив с него очки. Когда очки ударились об пол под столом Карла, я услышал громкий треск. Одновременно раздался шум от неясных движений, таких внезапных, что я мог только беспомощно наблюдать за ними. Я почувствовал себя до странности спокойно, как будто перед моими глазами разворачивалась ситуация, которая была мне достаточно безразлична.

Когда Дон набросился в панике и гнев на Карла, тот схватил его, и они оба, похожие скорее на клубок из рук и ног, свалились

на восточный ковер. «Боже мой!» – в ужасе воскликнула Клаудия, когда увидела, что происходит.

Слабое телосложение Дона не шло ни в какое сравнение с мускулатурой Карла. Когда Карл оказался сидящим на его груди, мальчик испустил пронзительный крик, который одновременно выражал ярость, ужас и удивление: «И-я-х!» Когда же гнев взял верх, он стал выражать свои мысли более ясно. «Ты, ублюдок! Дай мне встать, сукин ты сын!» Его голос был высоким и напряженным, но до крика не доходил. Затем он начал ожесточенно лягаться и наносить удары свободной рукой. Карл схватил эту руку и перенес свой вес так, чтобы ноги Дона оказались прижатыми к полу. Чувствуя себя полностью скованным, Дон снова начал орать, изгибаясь дугой изо всех сил. Ему удалось перевернуться на спину, ухитрившись высвободить одну руку. Потом он бросился на сильную руку Карла, которая все еще прижимала его кисть к полу, как будто намереваясь ее укусить.

– Ну, уж нет! – сказал Карл, переворачивая Дона на грудь. Затем он снова схватил его за обе руки и прижал их к полу, далеко от головы Дона.

– Ты...Ты... – Дон продолжал сопротивляться, одновременно пытаясь найти подходящее слово для Карла. – Задница! – с омерзением произнес он наконец. Шокированная дракой, все еще бледная, Клаудия обратилась умоляющим голосом к Карлу:

– Доктор Витакер, пожалуйста! Дайте ему встать!

Карл тяжело дышал, сопротивляясь попыткам Дона высвободиться, но, тем не менее, он услышал Клаудию и попытался ответить ей.

– С ним все в порядке. Он просто запаниковал.

Услышав эти слова, Дон начал брыкаться сильнее и снова повысил голос.

– Я *не* запаниковал. Я просто тебя ненавижу!

– Я не уверен, что весь этот гнев направлен против меня, но рад, что ты можешь потренироваться на мне, – сказал Карл. Он все еще тяжело дышал. – Но я не реагирую, как твои родители. Я не позволю кому-нибудь перелезть через меня и сбивать с меня очки. – Его голос сделался жестче, когда он подвел итог: – Я не тот, кто так тебя расстроил.

Когда Карл с Доном начали говорить, Дон стал прилагать меньше усилий, чтобы высвободиться. Казалось, разговор заинтересовал его.

– Я не хотел сбивать ваши очки, – взмолился он, – отпустите меня, пожалуйста. Я сдаюсь.

— Освобожу, как только успокоишься, — нежно сказал Карл, не слезая с Дона. Затем постепенно он стал отпускать руки Дона. Как только Дон это почувствовал, он забрыкался, продолжая бороться. — Я думал, ты сдаешься, — сказал Карл.

Дон ничего не ответил, он пытался и напрягался изо всех сил, пытаясь высвободиться. Драка продолжилась, но оба героя в какой-то степени стали лучше относиться друг к другу.

— Я найму адвоката, — задиристо сказал Дон.

— Отлично, — ответил Карл с энтузиазмом. — Я знаю одного хорошего адвоката. Могу рекомендовать тебя ему.

— Каково черта вы это делаете? — спросил Дон, напрягшись изо всех сил.

— В каком смысле, почему я это делаю? — сказал Карл, тяжело дыша. — Мы с тобой уже давно не переносим друг друга!

Наконец вмешался Дэвид. В его голосе звучала нотка доброго юмора.

— Я вижу, вы тоже к этому не привыкли.

— Со мной все в порядке, — возразил Карл.

Пока борьба продолжалась, Лаура подошла к дерущимся и молча схватила за воротник Карла. Рубашка сжала ему шею.

— Так не честно! — попытался возразить Карл, — ты душишь меня!

— Не делайте Дону больно! — жалобно сказала Лаура.

Карл, казалось, был смущен таким развитием событий и ответил тоже немного жалобно:

— С ним все в порядке, дорогая. Я не собираюсь делать ему больно.

— Вставайте! — приказала Лаура.

— Мы сейчас встанем, — ответил Карл; рубашка все еще давила ему на шею. — Эй! Отпусти, а? Моей шее больно. — Лаура отпустила воротник Карла и села рядом с матерью. Во время драки отношение семьи к происходящему менялось. Теперь чувства между Карлом и Доном стали гораздо более дружелюбными. Дон не мог победить в силовом поединке, но и не мог позволить себе быть в нем побежденным. Он бросил на схватку все свои силы, и Карл сопротивлялся каждому движению. Дон был крепким и выносливым, и для Карла, в его шестьдесят лет, сдерживать напор было настоящим испытанием. Однако Дон тоже постепенно уставал. Его попытки освободиться становились все более редкими. Наконец он перестал сопротивляться. Карл, однако, не вставал. Все еще сидя на Доне, он начал делать ему массаж.

— Что вы делаете? — подозрительно спросил Дон.

— Помогаю тебе расслабиться, — тепло сказал Карл.

— Х-м-м... — сказал Дон, соображая, стоит ли наслаждаться своими ощущениями или надо продолжать брыкаться.

— Я готов закончить, — сказал Карл с такой интонацией, что можно было подумать, что ему надоело. — А ты?

Дон молчал. Меня интересовало, станет ли он снова сопротивляться. Затем он сказал:

— Я сдаюсь.

Тяжело вздыхая, Карл поднялся, и через мгновение Дон сделал то же самое. Карл медленно опустился в кресло, вздохнув с облегчением. Дон свалился на диван рядом отцом, причем сделал он это более демонстративно. Только тогда я заметил, что Дэвид, казавшийся напряженным и сдержанным, плакал. Это было что-то несовместимое: по лицу человека, которому были присущи самообладание и рационализм, потоком текли слезы.

— Почему вы плачете? — спросил я.

Он несколько раз покачал головой, говоря:

— Я не знаю, что-то просто произошло во мне.

В начале драка ужаснула Клаудию, и она не изменила своего скептического отношения к ней даже после сравнительно спокойного завершения.

— Почему вы сделали это, доктор Витакер? — спросила она с чувством боли и разочарования в голосе.

Карл ласково ответил:

— Как я уже сказал, мы просто не могли переносить друг друга, Дон и я. Это чувство уже давно росло в нас обоих.

Дон ничего не говорил. Он не выглядел подавленным — просто очень усталым.

Дэвид предложил назначить следующую встречу. Когда он обсуждал с нами некоторые детали, по его голосу сложно было понять, что происходило у него в душе.

Следующая встреча прошла свободно и оживленно, что в основном было следствием произошедшей драки. В промежутке между встречами Дон попросил Дэвида побороться с ним, и Дэвид согласился. Когда Дон рассказывал об этом, он был возбужден.

— И знаете что, Витакер, он сильнее, чем я думал. Он победил меня! Я не знал, что он может победить меня!

Дэвид, так же как и мы, был удивлен откровением Дона.

— Хочешь сказать, ты думал, что можешь победить меня? — недоверчиво спросил Дэвид. Телосложение Дэвида было далеко

не атлетическим, но все же он весил около 80 килограмм. В Доне же было не больше 60! Мы немного поговорили о «заблуждении» Дона по поводу своей силы. Стараясь быть приятелем сыну, Дэвид никогда по-настоящему не бросал Дону вызова, и мальчик вырос с ложным представлением о своей силе.

По просьбе Дона состязания по борьбе между ним и Дэвидом продолжались несколько недель. Ему нравилось соприкасаться с силой отца, и он наслаждался ею в меру, постоянно проверяя свое убеждение в том, что отец действительно может победить его. Состязания были дружественными и нерегулярными, но они оставались настоящими соревнованиями. И Дэвид продолжал побеждать.

Драка заставила Дэвида задуматься об отношениях со своим собственным отцом. Он осознал, как далеки они были друг от друга. Когда Дэвид рассказывал нам об этом, ему пришлось приложить усилие, чтобы снова не расплакаться.

— Мой отец был человеком сильным и влиятельным, но он был так далек от меня! Я уважал его, восхищался всеми его достижениями, но никогда не чувствовал себя близким к нему — Труднее всего Дэвиду было сказать: — Я помню всего несколько случаев, когда мы касались друг друга. — Так вот почему Дэвид плакал — он увидел, что Карл был настолько вовлечен в семейную ситуацию, что взаправду дрался с Доном.

Дэвид: «Это для меня очень много значило, Карл. Вы проявили столько заботы о нас и о Доне, вы настолько вникли в нашу жизнь! Вы, конечно, сделали гораздо больше, чем должны были сделать.

Драка Карла с Доном была, естественно, незапланированной. К тому же, с точки зрения семейной терапии, она была непрофессиональной. Это было спонтанное событие, форсированное Карлом совместно с семьей, и реакция Карла на ситуацию была, в основном, личностной. Надменность в характере Дона не просто раздражала Карла; она его беспокоила как профессионала. На самом деле Дон являлся жертвой семейной жизни, которая способствовала рождению иллюзии, что он старше, умнее и сильнее, чем есть на самом деле. Не желая того, родители воспитали в нем своеобразное самомнение, из-за которого ему казалось, что он может победить своего отца в силовом поединке и стать «запасным супругом» для матери. Квазивсесилие Дона было поначалу неочевидным, но когда Карл осознал его, оно стало все больше его беспокоить.

Какая-то развязка в отношениях Карла и Дона казалась неизбежной с начала терапии. В результате она произошла на физическом уровне, что необычно для нашего типа терапии. Хотя изначально драка сильно испугала семью, последствия ее были положительными. «Мерзопакостность» Дона исчезла почти мгновенно. Его саркастичность, конечно, осталась, но она стала качественно другой. Найдя свое место в структуре разных поколений семьи, он стал более спокойным и дружелюбным. С того момента Дон явно потеплел к Карлу. Позже он сказал: «Тогда я выплеснул всю свою ненависть. Теперь я гораздо лучше отношусь к доктору Витакеру».

## Глава 14

# ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ

---

— Что мы можем сделать? — с нетерпением спрашивает семья.

— Вы ничего не можете сделать, — уверенно отвечает терапевт, — так же, как и мы ничего не можем сделать. — Молчание, наполненное сомнением. — Неправильно спрашивать, *что делать*. Вопрос в том, как *чувствовать* себя по-другому, как *быть* другим. — Опять тяжелое молчание. — Конечно, хотелось бы, чтобы существовала формула, с помощью которой можно было бы этого достичь. Но все, что мы можем предложить вам, — это помощь в борьбе, которую вы будете вести сами.

Подобный диалог типичен для этой фазы семейной терапии. Новизна работы с целой семьей постепенно исчезает, и терапевт начинает испытывать недостаток интересных идей. Вопрос о том, что *действительно* поможет, вполне обоснован. Семья надеется, что терапевт предложит ей формулу, технику, немного волшебства. Могут ли они реально что-то сделать, чтобы изменить свою жизнь к лучшему, и скажет ли им кто-нибудь, что именно надо делать? Следует ли им поменять место работы, партнера, переехать в другой город, похудеть, заняться медитацией? Может быть, терапевт поможет им по-другому выразить свои мысли — так, чтобы окружающие их понимали. Может, существует какое-то решение проблемы, которое, наконец, выведет их из одурманенного состояния. Мы с Карлом честно признаем, что нам тоже хотелось бы знать «ответ», который ищет семья.

Тем не менее, мы знаем, что есть такие ключевые моменты, когда жизнь людей кардинально меняется. Волны перемен очень медленно катятся по нашей жизни, но иногда несколько мгновений, даже несколько слов могут быть очень значимыми. Мы ищем и ждем этого важного терапевтического события. Терапевтический момент не исходит от терапевта или от семьи, но является продуктом чрезвычайно сложного взаимодействия сил и факторов, относящихся к системе в целом, и всех включенных в нее



индивидов. Если этому событию суждено стать по-настоящему судьбоносным, его нельзя запланировать. Оно должно произойти. Так что когда мы пытаемся развеять иллюзии семьи в ее поиске «простого» решения и отказываемся запланировать или схематизировать процесс терапии, мы тем самым стараемся «поднять ставки». Мы ждем такого драматического, центрального события, которое произошло между Карлом и Доном.

Когда Брайсы возобновили терапию после двухмесячного перерыва, они в основном разрешили изначальный кризис с Клаудией. Теперь же они постепенно реорганизовывали свой треугольный конфликт так, чтобы вместо Клаудии включить в него Дона. Он становился вторым «козлом отпущения». Когда Карл увидел знакомую модель, он стал быстро действовать, «наказывая» родителей за то, что они делали с Доном. Жесткость в голосе Карла означала конец дипломатии. Брайсы вернулись к терапии с подсознательной целью реорганизовать семейную структуру, чем «повысили ставки». Карл тоже повысил интенсивность своего ответа. «Прекратите эти игры! – сказал он, – Повзрослейте!» Он был возмущен, терапевтически возмущен. Конечно, Кэролайн не нужно было вмешиваться в борьбу Дэвида с Доном так, как она это сделала. Конечно, Дэвид мог бы сделать что-нибудь, чтобы предотвратить последствия такого отношения со стороны Кэролайн, когда та игнорировала его, занижая его самооценку. Почему же, в конце концов, супруги не попытались преодолеть очевидное несогласие с помощью ссоры вместо того, чтобы ставить Дона в затруднительное положение? Основательная, вполне заслуженная «родительская» порка со стороны Карла.

Что-то изменилось. Может быть, Дэвиду и Кэролайн было искренне стыдно. На следующей встрече Дон появился с чувством освобождения от родительского «треугольника», он был готов бороться. То, что Карл стал его защищать, еще больше разозлило его. Сначала он атаковал свою мать, и она рассказала, что изумлена тем, насколько в последнюю неделю он был агрессивен по отношению к ней. Затем, казалось бы, без всяких причин, он набросился на Карла. Что-то неожиданное случилось также и с Карлом, и он дал сдачи. Перед изумленной семьей они оба затеяли настоящую драку.

Нельзя сказать, что это событие оказалось неожиданным. Дон и Карл уже некоторое время раздражали друг друга. Дону не нравился «сарказм» Карла, а Карлу часто приходилось прикусывать язык, чтобы не дать отпор надменному отношению Дона. «Это действительно не мое дело, если родители позволяют ему гово-

рять с ними таким образом», – говорил себе Карл. Внутренне Дон и Карл запланировали столкновение. Когда оно произошло, драка оказалась частью всеобщей потребности сделать терапевтический процесс более интенсивным.

Семейным терапевтам известен принцип: *семья попытается сделать с нами то же, что они делают друг с другом*. Чтобы нейтрализовать опасность профессионального вмешательства, они преднамеренно пытаются втянуть нас в свою систему, заставляют нас войти в их мир. Есть и другой принцип: *терапевт будет проецировать свою собственную семейную систему на семью, с которой работает*. Для терапевта, который позволяет вовлечь себя не только на интеллектуальном уровне, смесь «тяги» семьи, добавленная к его собственному «напору», может иногда создать опасную напряженность. Тем не менее, элемент опасности может оказаться также и позитивным стимулом. Все мы сосредоточены на самих себе, и если что-то в семье «задевает» личные интересы терапевта, то терапия становится по-настоящему эмоциональной. Без вовлечения терапевта она остается техническим упражнением, чем-то вроде того, что информирует, но не очень затрагивает семью. С другой стороны, если терапевт становится *слишком* эмоционально вовлеченным, он теряет свой профессиональный статус и оказывается бесполезным для семьи.

У семей есть в запасе сколько угодно интуитивных маневров, призванных слишком сильно вовлечь терапевта. Подсознательно они могут подготовить сценарий, в котором один член семьи – явный злодей, а другой – явная жертва. Таким образом терапевт оказывается вынужден занять чью-то сторону. Семья может казаться снаружи до умопомрачения нормальной и в то же время просить о помощи. Оказавшись «на пересечении» противоречащих посланий и догадываясь об охватившем семью гневе, терапевт может сначала потерять терпение, а затем разозлиться. Кто-то в семье может побуждать терапевта к нападению или неуместно льстить ему, и если тот не осознает, что это результат «переноса»\*, то он может быть «соблазнен» и занять место в жизни семьи в качестве ее особого члена. Семьи могут смущать даже самых опытных терапевтов, меняя темы с головокружительной

---

\* Перенос – универсальное явление в человеческих взаимоотношениях, когда модели, выработанные в прошлом во взаимодействии с конкретным человеком, используются в новой ситуации общения. — *Примеч. науч. ред.*

скоростью. Они могут умоляюще смотреть на терапевта, прося о помощи, и в то же время практически не брать на себя почти никакой ответственности за решение своих собственных проблем.

На начальной стадии работы терапевт должен придерживаться своих технических навыков, чтобы не оказаться втянутым в семейную систему. Он должен установить связь с группой: определяя проблемы, с которыми обращаются клиенты, как внутрисемейные дилеммы, требующие разрешения; устанавливая правила и методику работы; поощряя инициативу семьи; наблюдая за общением ее членов; постоянно находясь в поиске возможных способов решения проблем и предлагая их семье. Он должен настаивать на своей позиции терапевта *семьи*, в основном полагаясь на статус профессионального «постороннего». Однако приходит время, когда его функции законодателя, посредника и комментатора становится недостаточно. Семья слушает и пытается измениться. И хотя они могут вести себя немного по-другому, иначе выражать свои мысли, однако *чувствуют* они себя по-прежнему. По существу, терапевту не удастся «добраться» до них. Контакт остается поверхностным.

Почему, несмотря на искреннее желание измениться, семья робеет, упорствуя в своем «хромом» танце? Дело в том, что если семья уже несколько раз предпринимала попытку измениться, но при этом каждый раз сталкивалась со страданием и неудачей, то она может испугаться сделать еще одну попытку. Что если, собрав все свои силы, чтобы начать терапию, они по-настоящему *попытаются* и снова потерпят неудачу? Что тогда останется, кроме полного разочарования? Семья съезживается от страха; ее члены знают, что должны измениться, и при этом борются с возможной переменной.

Семья также хочет знать, кому под силу произвести основательные изменения. Так же, как для большинства самоубийств требуется, по меньшей мере, два «участника» (один хочет умереть, а другой хочет, чтобы этот человек умер), так и для терапевтического роста необходимо сотрудничество. Семья должна *хотеть* измениться, и терапевт должен *хотеть*, чтобы они изменились. Модель этого взаимного усилия создается на начальной, технической стадии терапии, но семье еще не хватает настоящей решимости. Нужна какая-то грубая сила, чтобы сделать реальным новый, более глубокий уровень ее вовлеченности.

Для терапевта мало быть рассудительным, благожелательным и опытным. Исключительно сила личности может сделать почти

хирургический надрез и, пробившись через «слои» отрицания семей своих проблем, показать глубину их боли и необъятность силы. Это должно быть специальное усилие, и направлять его должно намерение терапевта позаботиться о семье. Каким образом может семья стать настолько значимой для терапевта, чтобы он хотел приложить такое усилие?

Во-первых, семья должна рисковать. Большинство семей постоянно излучает потоки надежды в форме многочисленных подсознательных действий. Так, Брайсы рисковали, когда они «запланировали» отсутствие Дона на первой сессии, и нечто подобное случилось, когда Дон набросился на Карла. Они испытывали терапевта, бросали ему вызов, вынуждая его вовлекаться в их жизнь.

Терапевт должен позволить себе стать вовлеченным на чувственном уровне. Его эмоциональный вклад в семью накапливается медленно, и довольно часто он не осознает глубины своей вовлеченности, пока какое-нибудь событие не вынесет эти чувства на поверхность. В конце концов, он усердно старается быть профессиональным и справедливым. Карлу внезапно *стало не по себе*, когда он увидел, что Дон оказался в центре конфликта между родителями, и то, как Карл сделал им выговор, было не просто объективным замечанием. Еще больше Карла беспокоила надменность Дона на следующей сессии. Растущая тревога Карла за семью заставила его перейти их психологическую границу и приблизиться к еле уловимой сути проблемы.

Когда Дон, в конце концов, набросился на Карла, тот очень испугался. Карл забрел «в глубину» семьи Брайсов, и теперь образ их жизни угрожал ему. Решительное, настоятельное заявление родилось у Карла: «Нет! Я не потерплю такое вызывающее поведение от ребенка!» И произошла драка.

Это был сложный момент. В некотором отношении, Карл авторитарно захватил роль родителя в семье Брайсов. Дон бросил вызов Карлу так же, как он делал это по отношению к своим родителям, и Карл занял их место. На какое-то время Дон стал *его* ребенком, а Карл стал его отцом. Модель, которую он представил семье, была непосредственной, убедительной и, тем не менее, гуманной. Будучи столь решительным, Карл, на самом деле, был добрее к Дону, чем Дэвид и Кэролайн. Ни один из них не мог открыто противостоять Дону, но они проявляли жестокость по отношению к нему многими утонченными способами. Карл показывал семье что-то новое, прежде всего, как быть решительным, и они усвоили эту модель. В последующие дни Дэвид и Дон вос-

произвели ее в соревнованиях по борьбе. Во время этих схваток Дон сделал для себя шокирующее открытие: отец был сильнее его!

Карл отреагировал на надменность Дона не только с родительской силой. Он также *отождествлял* себя с Доном, видя в мальчике частичку себя. Карл часто говорил, что человек не становится врачом без некоторого чувства «всемогущества», потому что врач в определенных ситуациях должен брать под свой контроль вопрос жизни и смерти. Может быть, дело заключалось в его собственной потребности быть всемогущим, которую он увидел в Доне и против которой боролся. Какой бы ни была суть дела, важно то, что терапевт видит в другом человеке частичку себя и становится глубоко вовлеченным, идентифицируясь с ним. Все мы чувствуем, что в каком-то смысле наши собственные родители были неадекватны, что они подвели нас. В такой критический момент терапевт должен увидеть свое «детское я» в «пациенте» и обеспечить ему родительскую реакцию, которую *сам хотел бы получить в свое время*. Через свой вклад в отдельного члена семьи терапевт частично осуществляет родительскую функцию по отношению к самому себе. Делая это, он и помогает отдельному человеку, и предоставляет семье новую модель близких отношений.

Когда Дон набросился на него, Карл почувствовал, что необходимо действовать без промедления. «Всемогущество», которое обнаруживал Дон, могло представлять собой большие трудности. Он наблюдал слишком много пациентов, страдающих шизофренией, постоянно бормочущих «я — Бог» и совершенно уверенных в этом своем заблуждении. По сути дела, шизофреника долго обучали этой системе иллюзий и, как правило, никто из семьи не ставил его на место так, как Карл Дона. Их драка, возможно, предотвратила некоторые весьма пагубные последствия в жизни мальчика.

Читатель может быть немного сбит с толку нашими чередующимися обращениями то к «семье», то к индивиду. Важно помнить, что семейная терапия всегда происходит на двух уровнях: на *внутриличностном* и на *межличностном*. Дон был «выбран» семьей для того, чтобы пройти через интенсивное столкновение с терапевтом, но он одновременно столкнулся и со своими личными, внутренними проблемами. Терапевт должен «завоевать» человека, чтобы добраться до его внутриличностного конфликта, и, делая это, он показывает семье межличностную модель близости.

В ходе терапии семья как целое меняется довольно значительно, однако в то же время наиболее напряженные моменты часто возникают при личном столкновении какого-либо члена

семьи и терапевта. В успешной терапии каждый член семьи должен испытать «кризис» и получить свою долю внимания со стороны терапевтов. Тем не менее, сложно «планировать» и управлять этими идущими друг за другом кризисами. Например, с самого начала мы с Карлом стали идентифицировать себя с Клаудией, хотя наша помощь заключалась в том, чтобы отвести от нее внимание. Затем «пациентом» стала Кэролайн, и у нас с ней было несколько относительно спокойных, но чрезвычайно значимых терапевтических событий. Мы предложили сделать следующим «пациентом» отношения супругов; но вместо этого семья выбрала кризис Дона и, может быть, так хотела проверить, достаточно ли мы с Карлом сильны, чтобы иметь дело с проблемами супружества. Когда семейная терапия начинает развиваться, она немного похожа на закипающее рагу. Этот процесс настолько запутан, что вы никогда не знаете наверняка, что именно всплывет на поверхность и насколько сильно это рагу будет кипеть.

Каждое терапевтическое событие уникально, тут сложно делать какие-то обобщения, но в любом случае терапевт выделяет нечто чрезвычайно важное из происходящего в семье и реагирует решительно и *лично*. Это событие может быть исполнено любви, юмора или гнева, но оно всегда глубоко прочувствовано его участниками. Вклад терапевта исходит изначально из его личности, а не из профессиональных навыков. Если терапевт борется с семьей, значит, происходящее в ней стало для него очень важным. Он подталкивает семью к переменам.

Тот факт, что терапевт оказывается лично вовлеченным, иногда ставит под угрозу его профессионализм. Однажды я очень переживал из-за того, что молодая мать из семьи, с которой я работал, попала в больницу в результате серьезной попытки самоубийства. Она была человеком с очень большими проблемами, и я не был уверен, что она выживет. Когда молодая мать из другой семьи, которую я наблюдал, стала жаловаться хнычущим и раздражительным голосом на какие-то проблемы, которые казались мелкими по сравнению с ситуацией моей госпитализированной суицидальной клиентки, я взорвался. Я наорал на нее, сказав, какой избалованной и несерьезной она была. Она ушла со встречи, чувствуя себя опустошенной. Моя атака была для нее особенно тяжелой из-за того, что у нее были болезненно-холодные отношения со своим отцом. Мои оскорбления напоминали ее худшие кошмары, ставшие явью. Когда семья пришла на следующую встречу, они с мужем были чрезвычайно разозлены, и каза-

лось вполне вероятным, что эта встреча станет для них последним этапом работы со мной.

Я осознал источник моего гнева и извинился перед этой женщиной. Я рассказал ей о причине моего беспокойства и попросил ее сделать скидку на то, что терапевт — тоже человек. «Мы тоже делаем ошибки», — сказал я. Мое извинение позволило ей увидеть во мне живого человека, и оно было так не похоже на то, что сделал бы ее отец, что это событие стало поворотным моментом в наших, до этого напряженных, отношениях. Она даже признала, что была слишком раздражительной и много хныкала. Между нами установилась долгая и хорошая «дружба», и семейная терапия оказалась успешной.

Ситуация, когда терапевт рискует стать личностно-вовлеченным в дела семьи, не всегда приносит пользу. Иногда наше участие ставит нас на грань терапевтической катастрофы. К чрезмерной вовлеченности в дела семьи-клиента нас толкают как стрессы, рождающиеся из проблем текущей реальности, так и более могущественные силы, существующие в наших собственных семейных историях. Например, если бы у меня был авторитарный отец и я бы работал с семьей с авторитарным отцом, мне следовало бы быть начеку, чтобы избежать излишнего вовлечения в дела семьи. Когда семья, с которой мы работаем, обнаруживает модель отношений, похожую на модель отношений в нашей собственной семье, опасность того, что мы перестанем действовать профессионально, увеличивается.

Каким бы погруженным в дела семьи ни чувствовал себя терапевт, он всегда должен быть менее вовлеченным в терапевтический процесс, чем сама семья. Даже когда Карл дрался с Доном, какая-то часть его личности оставалась весьма профессиональной. Он контролировал драку и время от времени давал комментарии, объясняя, что происходит. Для сохранения этой жизненно важной профессиональной дистанции у нас есть несколько союзников, из которых самым значительным является котерапия с ее уравнивающим и регулирующим влиянием. В тот момент, когда Карл бросил вызов Дону, он, казалось, с головой ушел в дела семьи. Затем он успокоился, частично благодаря установлению зрительного контакта со мной. Для него я был связующим звеном с профессиональным миром, и наши отношения создали «зону безопасности», от которой он отталкивался, идя на риск, и к которой мог вернуться. Фактически вступление в глубоко личностное взаимодействие с семьей оказывается возможным только благо-

даря стабильности, которую предоставляют взаимоотношения, свойственные котерапии.

Как правило, мы работаем в интуитивном ритме, на который читатель, скорее всего, обратил внимание. Один терапевт вовлекается в дела семьи, включаясь в их борьбу. Другой терапевт, наблюдая, ждет и не вмешивается, готовясь, если нужно, помочь своему напарнику, но оставаясь менее вовлеченным и более объективным, чем активный терапевт. В конце концов, активный терапевт устает или оказывается сбитым с толку, как правило, из-за того, что становится чересчур вовлеченным. Тогда другой терапевт берет инициативу. Модель может изменяться, но параллельные движения «внутри и наружу» поистине необходимы для того, чтобы оба терапевта одновременно могли действовать как на личностном, так и на профессиональном уровнях.

Мы с Карлом работали со многими другими котерапевтами, и часто наш напарник являлся стажером. Мы подключаем к работе с семьей неопытного терапевта частично в педагогических целях, а частично для того, чтобы предоставить семье котерапевта, за которого им не пришлось бы платить двойной тариф. В начале мы берем на себя большую часть нагрузки, но, как правило, стажеры быстро учатся и начинают активно участвовать в терапевтическом процессе. Мы можем работать с некоторыми стажерами в течение нескольких лет, и к концу этого периода они обычно действуют как компетентные профессионалы. Создание удачной команды требует времени и огромной работы, но оно того стоит; довольно часто нам кажется, что на достигнутые нами взаимоотношения с семьей большое влияние оказывают взаимоотношения между котерапевтами.

«Парность» котерапевтической команды имеет также символический смысл для семьи. Мы – «родители», команда, которая может действовать успешнее любых других систем взаимоотношений внутри семьи. Мы находимся на виду. Если мы унижаем или перебиваем друг друга, то им это видно. Если же мы предоставляем друг другу свободу действий и оказываем поддержку, когда это необходимо, они также это видят. Когда мы не соглашаемся друг с другом, они внимательно наблюдают за тем, как мы улаживаем разногласия. Что бы мы ни *говорили* о взаимоотношениях, больше всего они узнают из того, что *происходит* между нами на их глазах.

Тем не менее, у нас, семейных психотерапевтов, должна быть защита другого рода от чрезмерного вовлечения. Мы должны многое знать о своих собственных семьях, особенно о том, в чем



мы уязвимы. Когда мы с Карлом преподаем семейную терапию, мы советуем стажерам работать в малых группах, что помогло бы им осмыслить свой семейный опыт.

Стажер рисует на доске генограмму семьи, и группа помогает ему проанализировать точки конфликта и стресса, пытаясь предупредить «провалы» в работе с семьей. И хотя это не группы психологической помощи для терапевтов, они обычно создают атмосферу поддержки и здорового любопытства.

Действительно хорошо подготовленный семейный терапевт должен сам пройти семейную терапию. Большинство учебных программ не требует личного опыта терапии, но многие начинающие терапевты проходят курс терапии вместе со своими семьями, чтобы еще лучше подготовиться к своей работе. У этих специалистов будет дополнительная защита от опасности чрезмерного эмоционального вовлечения в процесс работы с семьями.

Даже когда терапевт хорошо подготовлен и его поддерживает напарник, все равно будет много моментов, когда его опыта окажется недостаточно. Какой-то аспект в семейной ситуации неожиданно бросает ему вызов. Терапевт должен сразу отреагировать. В этот решающий момент, когда он ищет, что предложить семье, ему может понадобиться *придумать* ответ, синтезируя свой собственный семейный опыт, свою собственную терапию, свое теперешнее стремление к личностному росту, свое воображение, свою надежду на будущее. Именно от *желания расти*, видимо, и зависит, найдет ли терапевт в себе что-то для других.

Какими бы ни были для клиентов преимущества подхода, где решающими элементами семейной терапии являются личностный вклад терапевта, его творчество и рост, эти преимущества неизбежно усложняются сомнениями, свойственными каждой попытке быть личностью. У семейных терапевтов неизбежно бывают плохие дни, мучительные месяцы и безрадостные годы. Мы колеблемся, и наши пациенты колеблются вместе с нами. Но наша профессиональная подготовка и опыт обычно поддерживают нас в течение этих периодов до тех пор, пока мы не восстановим чувство энтузиазма в нашей собственной жизни и не привнесем его в работу с нашими клиентскими семьями.

Хотя мы уверены, что этот подход приносит пользу клиентам, он не менее важен для самого семейного терапевта. Если он заставляет себя, по роду своих занятий, концентрироваться на своем собственном росте, гораздо больше вероятности, что он избежит «сгорания». Если бы Карл сделался нечувствительным к своему

гневу в адрес Дона, ему было бы легче заглушить или обмануть свои чувства в следующий раз, когда у него возникла бы «непрофессиональная», но совершенно естественная реакция. Оставляя место для непредсказуемой личности в своей работе, семейный терапевт, по крайней мере, не теряет интереса к происходящему.

Наблюдая за развитием современной психотерапии, мы с Карлом видим в ней много интересного и захватывающего. Но в ней есть и тенденции, которые приводят нас в отчаяние. Вне зависимости от того, бихевиоральная ли это терапия, или это биоэнергетика, транзактный анализ, контроль сознания, трансцендентная медитация или множество других терапевтических новинок, мы видим увеличивающуюся зависимость от техник. Подход «эксперта» к клиенту схематизирован и запланирован, и терапевт, в общем-то, учит пациента им пользоваться. Технический подход вполне пригоден: он добавляет к жизни клиента полезный и приятный аспект. Однако в результате этот метод может стать губительным для терапевта. Мы видели многих коллег, которые свели свою работу к «формульному» подходу. Лет через пять они просто «сгорели» как профессионалы. Подобно рабочему на сборочном конвейере, чья постоянно повторяющаяся система движений может служить метафорой для многих современных профессий, они привязываются к своим техникам. Вместо того чтобы развиваться профессионально, они перестают продвигаться вперед, привязанные к методу, который больше им не принадлежит. Хотя мы с Карлом используем техники, мы, конечно, боимся оказаться в зависимости от них.

Мы также сильно обеспокоены подчеркиванием роли отдельного индивидуума и нарциссизмом, который свойственен многим из этих «терапий». Сосредоточение общества на личности и ее стремлении к счастью может быть противовесом прошлой концентрации на самоотречении. Однако мы сомневаемся, что можно получить действительное удовлетворение от жизни, односторонне рассматривая свое Я как самодостаточную сущность. Уравновешенное чувство значимой связи своего Я и Других – вот что действительно необходимо. Мы считаем, что за достижение этого чувства равновесия люди должны бороться сообща: любовник с любовницей, муж с женой, родитель с ребенком, ребенок с ребенком. И мы не рассчитываем на то, что когда-нибудь будет открыта универсальная формула, которая сможет охватить невероятную сложность человеческих взаимоотношений, особенно в семье.

## Глава 15

# КУРС НА СТОЛКНОВЕНИЕ

---

Стоял февраль. Небо было непроницаемо-серого цвета. Ни снегопада, ни прояснения не предвиделось. Старый снег был похож на грязную оборванную простыню. Семья Брайсов неделю за неделей продолжала терапию. Они явно продвинулись вперед. Дети больше не были для родителей «козлами отпущения». Освобождение от этого возмутительного процесса делало участие детей в терапии немного неуместным. Им было скучно.

С другой стороны, Дэвид и Кэролайн не могли достичь какого-нибудь поступательного движения в своих взаимоотношениях. Мы с Карлом побуждали их больше рисковать, по крайней мере, чтобы напрямую противостоять своим проблемам, а они мешкали. Иногда Дэвид начинал критиковать Кэролайн, или она — его. И всегда тот, кого критиковали, не мог достойно и убедительно защититься, но все же не шел на уступки. Тлеющий между ними конфликт никак не превращался в чистое, яркое пламя. В этот холодный месяц мы с Карлом были бы рады теплу настоящей любви или накалу непосредственного и искреннего гнева. Ни то, ни другое не происходило. Ничто не оживляло скучный зимний пейзаж.

Продолжая наши безрезультатные сессии, мы с Карлом осознали, что напряжение постепенно нарастает. Мы поняли, что беспокойство частично вызвано плохо скрываемым раздражением супругов на нас за то, что мы «ничего не предпринимаем». К тому же Кэролайн и Дэвид все больше беспокоились по поводу своих взаимоотношений. Возникали неловкие паузы, во время которых они не могли придумать, что сказать друг другу. Иногда они были не в состоянии даже просто посмотреть друг на друга. Хотя их споры оставались спокойными и нерешительными, они стали сводиться к нескольким ключевым проблемам. Мы почувствовали, что, наконец, что-то произойдет, однако депрессивный компонент в их отношениях не гарантировал позитивность исхода. Тем не менее,

каким бы ни оказался результат, движение в любом направлении было лучше, чем нерешительность и скука. Мы ждали. Начался март. Наша первая встреча в этом холодном месяце пришлась на среду.

Жалуясь на необходимость снимать зимнюю одежду и обувь, все заняли свои места, после чего Кэролайн Брайс заговорила. Перед этим в комнате, на несколько мгновений, повисло неловкое молчание. Голос Кэролайн выдавал ее подавленное состояние. «Наверное, сегодня начну я, потому что огорчена тем, что произошло прошлым вечером. Я странно себя чувствую, когда рассказываю об этом, ведь мы говорили на эту тему и раньше. Но теперь у меня мало надежды, что обсуждение проблемы что-нибудь изменит».

С таким прогнозом, сказал я себе, она точно не достигнет цели.

Кэролайн печально продолжила. «Вы знаете, как мы ссорились каждый раз, когда я просила сделать что-нибудь по дому. Мы уже некоторое время обсуждаем необходимость перекрасить спальню – сейчас она ужасного розового цвета. Мы могли бы сделать это сами. Вопрос не в деньгах; мы легко можем позволить себе перекрасить весь дом. Но, я не могу привлечь внимание Дэвида к этому проекту, как и вообще к любой работе в доме, которая мне кажется важной».

– Хотите сказать, что он не согласен заплатить за покраску спальни? – спросил я.

Кэролайн пришла в замешательство.

– Дело не в этом. Он был бы рад заплатить за все, если бы я это организовала. Дэвид просто ничем не интересуется, кроме того, что *он* считает важным. – Она вздохнула. – А это никогда не совпадает с тем, что я нахожу важным.

– Так что же произошло прошлым вечером? – нетерпеливо спросил Карл.

Кэролайн:

– Я подумала, что хоть раз мне не надо вести себя как обычно – кланчить у Дэвида, чтобы он принял решение, затем нанимать рабочих, договариваться обо всем, и в результате чувствовать себя обманутой, потому что он не оценил мою работу и жалуется на то, что должен за нее платить. Я решила сделать ему сюрприз и сама покрасить комнату. Наняла парня, чтобы он двигал мебель, и красила целый день, мне хотелось закончить к возвращению Дэвида.

– Отлично! – сказал Карл с энтузиазмом.

Кэролайн выдавила из себя улыбку, но через мгновение на ее лице снова появилось выражение унылой апатии.

— Подождите, радоваться рано. Вы, наверное, догадываетесь, что было дальше. — Она взглянула на Дэвида, который начинал чувствовать себя неудобно. — Он пришел домой поздно, и перед ужином я позвала его наверх посмотреть комнату. Он сказал несколько приятных слов — дело не в этом. Однако я чувствовала, что в действительности это не имело для него никакого значения. После всех моих усилий я получила несколько сухих и вежливых фраз о том, что комната стала красивой. И я почувствовала, что все мои надежды рухнули. — Она посмотрела на нас с Карлом, пытаясь сдержать слезы. — Что мне нужно сделать, чтобы заставить его воспринимать меня и то, что я делаю, всерьез?

Дэвид выглядел смущенным и готовящимся к защите.

— Но мне показалось, что я вполне оценил сделанное тобой. Я был немного удивлен и, может быть, озадачен тем, что мы не обсудили это заранее, но мне *понравилось*. Правда, понравилось.

Замечания Кэролайн становились все более едкими.

— Дело не в этом, Дэвид. Дело в отсутствии в тебе каких бы то ни было чувств. Мы ссоримся по таким разным поводам, но по существу это все время одна и та же ссора. Когда ты приходишь домой с работы, я всегда *прислушиваюсь* к твоим жалобам по поводу трудностей, хотя у нас обоих был тяжелый день. Я принимаю твои проблемы всерьез. Но если у меня выдается особенно трудный день, когда я чувствую себя одиноко, измотана домашней работой, поссорилась с детьми — ты просто можешь пробормотать несколько слов и отмахнуться от этого. *Ты никогда по настоящему не слушаешь меня*. — Она особенно подчеркнула последние слова и грустно продолжила: — Кажется, ты просто не принимаешь меня всерьез.

— Я считаю, что ты ошибаешься, Кэролайн, — уверенно ответил Дэвид. — Я думаю, ты преувеличиваешь мое невнимание к тебе и придаешь всему этому слишком много значения.

— Ты и *сейчас* делаешь это! — вспыхнула Кэролайн. — Ты отмахиваешься от проблемы, которую я пытаюсь в данный момент обсудить!

Дэвид расстраивался все больше, и его готовность защищаться постепенно исчезала. Голос заметно напрягся, лицо вытянулось от гнева.

— Я не отмахиваюсь, Кэролайн. Я просто вижу проблему по-другому. Я ценю то, что ты чувствуешь, и то, чем ты интересуешься.

Я просто не произношу именно тех слов восхваления и утешения, которых ты от меня ожидаешь.

Кэролайн тоже разозлилась.

— Мы говорим не о *словах*. Мне не нужно, чтобы ты торжественно произносил хвалебные речи. Мне не хватает в тебе чувств. Тебя волнуют твои чертовы юридические дела — для тебя *они* важны, — но ты не испытываешь особых чувств по отношению ко мне и тому, что я делаю. Для тебя все это несущественно.

Дэвид недвижимо сидел в своем кресле. Он говорил с очень напряженной интонацией.

— Ты рассказываешь мне о том, что я чувствую, и мне это совершенно не нравится.

— Тогда сам скажи, *что* ты чувствуешь, если ты вообще что-нибудь чувствуешь, — с горечью сказала Кэролайн. Она то раздражалась, то приходила в отчаяние; набрасывалась на него, издевалась и побуждала нападать на себя. Но, несмотря на ее неутихающую ярость, голос ее был пронизан безнадежностью.

— Я чертовски на тебя рассержен, — сказал Дэвид, — вот что я чувствую.

Кэролайн постепенно приходила в себя.

— А я вот была бы рада, если бы смогла по-настоящему разозлиться, — сказала она печальным голосом.

Дэвид пришел в замешательство и замолчал. Мы с Карлом увидели, что спор вот-вот затухнет, как и многие другие, которые вспыхивали на мгновение только затем, чтобы супруги могли выплеснуть друг на друга серию взаимных обвинений. Такие споры заканчивались угрюмым разочарованием.

— Зачем сдаваться и впадать в депрессию? — спросил я их. — Если вы продолжите выяснять отношения, может, вы чего-нибудь достигните.

Дэвид собрался с духом и произнес то, о чем, вероятно, раньше не решался говорить.

— Кэролайн, что тебе нужно от меня, в конце концов? Я действительно не знаю, что могу сделать. — Он говорил как взрослый, который обращается к ребенку, чьи просьбы начали ему надоедать.

Кэролайн резко отреагировала на его снисходительный тон.

— Можешь катиться прямо к черту! — прокричала она, приходя в ярость. Ее глаза были полны слез, она запнулась, стараясь не расплакаться, но потом гнев взял верх над печалью. — Я сижу здесь и прошу тебя обращать на меня чуть-чуть больше внимания. Ведь это и без того трудно: просить своего собственного мужа, чтобы

он помог тебе лучше себя чувствовать и не расстраиваться из-за возникающих ежедневно бытовых пустяков. И при этом ты спрашиваешь, что ты можешь сделать? — Слезы снова подступили к ее глазам. — Ты что, слепой? Или глухой? Ты что, не испытываешь ко мне никаких чувств? — Это были тяжелые, очень тяжелые слова, вырвавшиеся из нее с большой болью.

Дэвид отступил, видя, как она обижена.

— Кэролайн, дело совсем не в этом. Моя любовь к тебе для меня не вопрос. — Его холодная рассудительность выглядела жестоко по сравнению с ее нескрываемой болью. — Вопрос в том, могу ли я соответствовать всем твоим требованиям. Мне кажется, что некоторые из них не совсем приемлемы.

Кэролайн огрызнулась в ответ. Она стала передразнивать Дэвида голосом, напоминавшим старые извороты Клаудии.

— Ах, тебе кажется, что они не приемлемы, не так ли? — Она провоцировала Дэвида на открытое проявление гнева. Увидев разгорающийся между ними конфликт, мы с Карлом переглянулись, чувствуя облегчение из-за того, что они отважились на большую прямоту. Одновременно нас тревожило то, к чему вела эта ссора. Дети находились вне зоны конфликта, но выглядели обеспокоенными и беспомощными.

Кэролайн почти достигла цели. Дэвид так сильно стиснул зубы, что на скулах выступили желваки. Затем он начал говорить, и интонации его голоса становились все более гневными.

— Черт побери, Кэролайн, по-моему, ты требуешь от меня слишком много внимания и поддержки. Иногда ты ведешь себя как маленькая испуганная девочка, которая хочет, чтобы ее взяли за руку. — Кэролайн вздрогнула от этих слов — они явно задели ее. Дэвид запнулся, затем продолжил. — Ты тоже удовлетворяешь не все *мои* потребности, и я думаю, мне не стоит упоминать, что это за потребности! — Кэролайн вздрогнула еще раз, эта рана была глубже. Обвинение в том, что она не была адекватным сексуальным партнером, было чрезвычайно болезненным для нее.

Стараясь не сломаться и не расплакаться, Кэролайн вцепилась в ручки своего кресла и свирепо посмотрела на мужа.

— А я *отказываюсь* брать на себя всю ответственность за наши сексуальные проблемы. Ты часто относишься ко мне *так* механически и *так* бесчувственно, что мне пришлось бы низвести свои представления о любви до самого примитивного уровня, чтобы в эти моменты заниматься с тобой сексом. Мне кажется, у меня есть *право* ожидать каких-то чувств от человека, с которым я делю

свое тело! Я не могу отделить то, что я чувствую, от того, что я делаю! Но ты, Боже мой! Ты можешь заняться сексом даже в разгар ожесточенной ссоры. Ты только об этом и думаешь!.

В споре появилась нотка злости.

— А вот *это*, мне кажется, — манипуляция, — ядовито сказал Дэвид. — Если я делаю и говорю то, что тебе нравится, ты *можешь* принять предложение переспать со мной!

Кэролайн моментально отреагировала:

— А тебе не кажется, что ты манипулируешь *мной*? Когда я изматываюсь от домашней работы, делаю для тебя жизнь удобной, прыгаю в постель при малейшем намеке, ты мог бы, всего лишь *мог бы* удостоить меня своим вниманием или, хотя бы, прислушаться к моим словам, если не к чувствам, скрытым за ними!

— Ах, Кэролайн!

— Ах, Дэвид! — передразнила его Кэролайн. Супруги напоминали два валуна, столкнувшихся друг с другом. Дэвид и Кэролайн топтались на месте, не нанося друг другу серьезных ран, но и не продвигаясь вперед. Чем дольше продолжалась ссора, тем больше каждый из них расстраивался, и тем напряженнее становилось столкновение. И хотя эта ссора напоминала многие другие, произошедшие между ними, разница была значительной. На этот раз ни один из партнеров не хотел быть побежденным. Каждый твердо отстаивал свою позицию. Это позволяло спору продвигаться дальше, чем обычно, но это и обескураживало, так как ставило супругов в безвыходное положение. По крайней мере, теперь долго скрываема́я война была официально объявлена.

Дэвид вспылil:

— Если ты еще хоть раз передразнишь меня, я немедленно уйду отсюда, и можешь сама решать эти проблемы!. — Когда Дэвид пригрозил Кэролайн, я почувствовал, как у меня стеснило грудь. Стало совершенно ясно, у кого Клаудия переняла технику передразнивать свою мать и кто научил ее уходить от ссоры.

На Кэролайн сказанное не произвело впечатления.

— Ты мог бы давно уйти хотя бы потому, что не имеешь никаких обязательств перед нашим браком. — И все же чувствовалось, что она не провоцировала его уйти.

Дэвид больше не мог это выдержать; он громко воскликнул. «*Кэролайн, это не правда!* У тебя нет никакого *права* решать за меня, насколько я предан нашему браку. Ты не можешь читать чужие мысли!

Голос Кэролайн был полон муки и боли.



— У меня есть право сказать, какой одинокой, несчастной и нелюбимой я чувствую себя в этом браке!

Они уставились друг на друга. По щекам Кэролайн текли слезы, лицо Дэвида покраснело от злости. Он был опечален и одновременно разгневан настолько, что, казалось, готов к насилию. Дэвид с трудом контролировал себя. Я отчетливо представил, как Кэролайн вонзит свои ногти в лицо Дэвида, а он схватит ее за шею и начнет душить. Обстановка явно накалялась.

Наконец, чтобы предупредить непоправимое, я попросил их остановиться.

— Куда это вас заведет? — Эта неуклюжая, до смешного сухая фраза, на фоне переполнявших супругов чувств, было единственное, что я смог придумать. Оба с явным облегчением обернулись ко мне.

— Никуда, — ответили супруги почти одновременно. Сам я не был в этом так уверен. Брайсы отважились вывести свою проблему за привычные вежливые рамки, но при этом им явно нужна была помощь, если они собирались пойти дальше, а не ограничиться взаимными «побоями». Посмотрев на их напряженные от пережитой боли лица, я испытал сострадание к обоим. Говоря с ними, я понял, что их проблемой является супружество. Я видел общую боль; единые, связанные друг с другом запутанные образцы поведения, «накрывавший» их обоих стресс. Я успокоился, обратившись не столько к ним, сколько к их взаимоотношениям.

— Будет лучше, если вы станете говорить о *себе самих*. В ваших словах *так* много обвинений и нападок. Каждый все еще думает, что проблема — в другом. — Моя интонация выражала понимание того, насколько сложно им измениться.

Мы провели много времени, работая над совершенствованием их диалога, приучая их говорить «я чувствую» вместо «ты такой-то», побуждая высказывать свои сомнения и страдания вместо того, чтобы обвинять друг друга. Но их соглашение всякий раз рушилось, когда они находились в стрессовой ситуации. Супруги снова начинали обвинять и атаковать друг друга с наводящей тоску регулярностью. Проблема была не в том, что они не понимали этого, а в том, что психологическая основа их взаимоотношений все еще была не в порядке. Они оставались симбиотично связанными. Восприятие их отношений сильно искажалось взаимным и всеобъемлющим чувством отсутствия безопасности, а также психологическими призраками семейных историй каждого. Когда

они, как сейчас, начинали орать друг на друга, то это происходило из-за того, что каждый действительно *чувствовал*, что другой представляет из себя «запертую дверь», которая не подпускает его к собственной «личности». Они все еще ощущали, что дверь к свободе и счастью находится в партнере, а не в Себе. Ни один из них не осмелился пересечь порог, который обозначал начало исследования Себя.

Мои замечания резко остановили супругов. С минуту они молчали, чувствуя себя почти виноватыми. Затем заговорил Карл. В отличие от моего, его голос не выражал сострадания. Многие годы он имел дело с подобной семейной «поркой». «Да, – удрученно сказал он, – мы потратили так много времени, а вы все еще спорите о том, кто виноват. Как будто вы действительно верите, что виноватым может быть только один из вас. – Отрезвленные этим высказыванием, супруги посмотрели на Карла. – Мне кажется, что беспокойство Кэролайн по поводу секса является не большей проблемой, чем страх близости у Дэвида, а неспособность Кэролайн быть независимой чем-то лучше неспособности Дэвида уступать и поддерживать. – Карл взглянул на Дэвида, давая понять, что критика относится и к нему. Он говорил внушительным голосом, в котором, однако, не было резкости. – Вопрос в том, что вы будете делать с этими двухсторонними проблемами. Ни один из вас не придумал ничего лучше, чем оказывать давление на другого, как будто это может принести пользу. – Супруги вздрогнули от слов Карла, уязвленные их справедливостью. – Если бы вы посмотрели на себя со стороны, то могли бы чему-то научиться. Тогда, вероятно, вы смогли бы начать все с начала и *попросить* что-нибудь друг у друга, вместо того, чтобы хныкать или кричать, что другой не прав».

В то время как Карл говорил, я думал о споре супругов, пытаюсь выделить его основные компоненты. Я не был полностью согласен с тем, как Карл критиковал их. Мне хотелось спасти некоторые позитивные элементы борьбы между ними. Наконец, я решил сказать об этом Карлу. «Знаете, а доверяем ли мы им? Мы предложили им быть более открытыми в своем гневе, они так и поступили. По крайней мере, некоторые из их жалоб теперь ясны. Вопрос в том, как они могут это изменить?» Мои слова показались мне чересчур профессиональными и безличными. Я хотел как-то восстановить контакт с парой. Я не мог забыть настойчивость в голосе Кэролайн, когда она с негодованием требовала от Дэвида внимания и одобрения. Я также чувствовал

панику в его оборонительном вопле о том, что он не может сделать больше, чем делает, чтобы помочь ей.

Взглянув на Кэролайн, я понял, что ее гнев постепенно переходит в депрессию. Мне показалось, что она вот-вот совсем сдается. Это впечатление взяло верх над всеми остальными вариантами, которые я рассматривал.

— Чувствуете, что готовы сдаться? — тихо спросил я.

— Да, — полная инертность, с которой она говорила, испугала меня.

— Думаете, вы могли бы отважиться на это? — доверительно спросил я, неожиданно бросив ей вызов. Озадаченная, она подняла глаза.

Карл бросил на меня мимолетный взгляд. Я понял, что он поддерживает меня. Это был весьма щекотливый момент. Карл говорил тихо, но твердо.

— Если бы вы смогли, — он сделал паузу, затем изменил интонацию, чтобы обозначить перемену темы, — если бы вы смогли прекратить попытки изменить *его* или получить с его стороны внимание и одобрение, это могло бы стать началом новой жизни. — Карл и Кэролайн какое-то время смотрели прямо друг на друга. — Тогда в центре вашего мира были бы *вы*, а не он, — осторожно предположил Карл.

Время, выбранное для этого замечания, настроение Кэролайн, голос Карла, обоюдное отчаяние супругов — все сошлось с такой точностью, словно мы выбрали правильный код и услышали щелчок открывшегося сейфа. Все поняли, что сейчас откроется дверь, и мы узнаем нечто важное. И это «нечто» было сосредоточено в Кэролайн.

Сначала она просто сидела в кресле. Она слегка запрокинула голову, ее рука безвольно свешивалась с ручки кресла, как будто слова Карла ее ужасно ослабили. Обращенное к потолку лицо Кэролайн казалось застывшим, грустным и опустошенным. Затем по ее щекам потекли слезы. Никто не двигался в замершей комнате... Глубокий вздох Кэролайн подтверждал глубину ее отчаяния.

Я тихо заговорил.

— Я рад, что вы можете чувствовать эту боль. — Я представил себе, что мы с Карлом провели ее через открытую дверь и подошли к началу длинной лестницы. Ступеньки тщательно устланы коврами и простираются далеко вниз, в крошечную тьму. Мы столкнули ее с лестницы, сказав: «Давай, падай», — и она закувыркалась по ступенькам. Это падение было одновременно

мгновенным и бесконечным. Она все падала и падала. Мы столкнули ее и должны были поймать.

Кэролайн издала звук, похожий одновременно на крик и стон. Он вобрал всю ее боль. Затем ее голос стал прерывистым, подобно стремительному течению реки, подошедшей к краю водопада. Она расплакалась, и этот горький плач словно сопровождал ее падение. Она не пыталась сдерживать себя, уныние завладело всем ее существом. Ее грудь судорожно поднималась и опускалась, лицо, все в слезах, было закрыто ладонями. Боль волнами разносилась по комнате, то угасая, то возрождаясь с удвоенной силой. Кэролайн рыдала все сильнее, и было непонятно, как она это переживет. Все присутствовавшие были парализованы и ошеломлены глубиной ее страданий. Дети испуганно смотрели на мать, Дэвид молчал, сидя с открытым ртом. Мы же с Карлом ничего не могли сделать, только быть свидетелями происходящего.

Кэролайн схватила небольшую подушку, лежавшую на ее кресле. Она прижала ее к груди так, будто в ней была заключена сама жизнь. Видимо, это помогло, и постепенно ее рыдания затихли. Никто не пришел ей на помощь, ее печаль постепенно просто исчерпала себя. Всклипывания стали реже, постепенно она успокаивалась. Как ребенок, убаюканный своим плачем, Кэролайн, казалось, перешла от ощущения ужасного одиночества к своеобразному принятию себя. Она будто свалилась с огромной высоты в границы собственного тела, и теперь ушла в себя, стала закрытой и уединенной. Она все еще сжимала подушку.

Карл тихо сказал: «Лучше бы вы обняли свое тело вместо этой подушки».

Не открывая глаз и не меняя положения, Кэролайн уронила подушку и обхватила себя руками.

— Я чувствую себя *так* одиноко, — с трудом выговорила она.

— Но это не так, — заверил ее Карл. — У вас есть вы сами. — Кэролайн начала было говорить, но Карл перебил ее, не желая, чтобы она что-то еще сказала. — Вы чувствуете свое тело? — спросил он. — Можете осознать это?

Казалось, Кэролайн поняла, чего от нее хотели, потому что она расслабилась в кресле. Ее дыхание стало более глубоким и ровным; глаза были все еще закрыты; лицо опухло от рыданий. Карл продолжил.

— Вы чувствуете свое дыхание? Делайте долгие и глубокие вдохи. Просто думайте о дыхании. — Кэролайн безвольно откинулась на спинку кресла, как в объятия матери, которой доверяла.

Ее грудь ритмично поднималась и опускалась, дыхания почти не было слышно. Мы все расслабились вместе с ней, чувствуя глубокое облегчение. Кэролайн успокоилась, она отдыхала.

Находясь под влиянием гипнотизирующей тишины, окутавшей комнату, я не сразу обратил внимание на то, что Лаура стоит рядом с креслом Кэролайн. Она прикоснулась к руке матери. Кэролайн выпрямилась, открыв глаза. «Ах, – сказала она, вздрогнув. Она увидела глубокое сострадание в глазах дочери. – Ах, Лаура, – сказала она, обнимая малышку и улыбаясь. – Со мной все в порядке! – Кэролайн просияла, посмотрев на Лауру. – Мне просто *нужно* было поплакать. – Лаура в свою очередь вздохнула с облегчением.

Теперь Кэролайн изменилась. Когда она обратилась к Карлу, ее взгляд был ясным и прямым, голос – немного осипшим, но очень спокойным.

– Что со мной произошло?

Я не мог забыть своей фантазии и ответил:

– Вы слетели с лестницы и сами поймали себя. – Мы улыбнулись друг другу. Дону и Клаудии тоже хотелось поговорить с Кэролайн.

– Я не знал, что ты можешь так сильно плакать, – сказал Дон.

– Я сама не знала, – ответила Кэролайн.

Только сейчас Кэролайн вспомнила, что была в ссоре с Дэвидом. Она повернулась к нему. В течение всего предшествующего эпизода он молчал и был заметно испуган.

– На чем же мы остановились? – иронически спросила Кэролайн, как будто они с Дэвидом были обязаны вернуться к конфликту.

– Были готовы перерезать друг другу глотки, наверное, – серьезно ответил Дэвид.

Кэролайн тоже стала более серьезной.

– Мне кажется, я могу частично восстановить свою злость на *тебя*, если тебе этого хочется. – Это прозвучало как предупреждение.

– Лучше не надо, – повелительно сказал ей Карл. Он все еще говорил с Кэролайн доверительным тоном. – На несколько минут вы отстранились от супружеских отношений. Побудьте наедине со своими чувствами еще какое-то время. Не приносите себя в жертву этой войне.

– Я не могу *удержаться*, чтобы не злиться на него! – гневно произнесла Кэролайн, обращаясь к Карлу. Я видел, что ссора вот-вот снова захватит ее.

— Если вы закроете глаза, это поможет? — спросил я. — Подумайте о себе. — Кэролайн попробовала; повернувшись к Дэвиду, она закрыла глаза. Целую минуту она сидела выпрямившись, ее внимание было обращено вовнутрь.

В разгар этого тревожного молчания Карл осторожно сказал: «Мы должны остановиться. Наше время вышло».

## Глава 16

# КЭРОЛАЙН

---

Та встреча была в среду. В воскресенье днем мне позвонил Дэвид. Он казался расстроенным.

— Кэролайн плачет уже два часа, — сказал он, — она не может остановиться, и я не знаю, что делать. У нее довольно сильная истерика.

— Что случилось? — забеспокоившись, спросил я. В индивидуальной терапии клиенты, сильно зависящие от терапевта, часто звонят в трудную минуту, будто у них, как у детей, есть право моментального доступа к своему «родителю». Семьи же звонят только в том случае, когда произошло что-то серьезное. Дэвид объяснил, что они с Кэролайн поссорились. Он даже не очень хорошо понимал, что из сказанного им так ее огорчило. Она просто вдруг расстроилась и потеряла контроль над собой.

— Что мне делать? — повторил Дэвид. Точно такой же вопрос я задавал себе сам.

— Думаете, она склонна к самоубийству? — спросил я, пытаясь оценить серьезность событий, которые, казалось, «были в заговоре» против моего воскресного дня.

— Понятия не имею, — ответил Дэвид. — Ее не разберешь. — Нужно было принять какое-нибудь решение. По телефону я не слышал, как Кэролайн плакала, но мог себе это ясно представить: тонкие руки прижаты к лицу, мучительно изгибается тело, боль, сопровождаемая рыданиями, волнами охватывает ее.

Я решил рискнуть. «Знаете что, — запинаясь, сказал я Дэвиду. Затем, осознав, что от моей неуверенности ему не станет легче, я стал говорить более решительным и уверенным голосом. — Просто будьте с ней. Не оставляйте ее, но не пытайтесь делать что-то особенное. — Я замолчал, пытаясь придать голосу больше участия, а затем продолжил: — Просто будьте с ней. — Весь смысл был в том, что он должен выразить свое сочувствие, но в то же время не оказывать на нее никакого давления, чтобы почувствовать *себя*

лучше. — Позвоните мне через пару часов, если ей не станет лучше». — Я не совсем понимал, что подразумевал под выражением «станет лучше», но предполагал, что Дэвид постарается быть осторожным.

«Станет лучше», — сказал Дэвид, повторяя мои слова. Как будто он тоже нуждался в утешении. Я не винил его.

Я беспокоился всю оставшуюся часть дня. В конце концов, мы с Карлом могли бы провести с ними встречу. Маргарет и дети были отделены от меня стеклянной стеной моей тревоги, и было совершенно понятно, кто был ее пленником. Мое заключение нарушил внезапный телефонный звонок, раздавшийся сразу после ужина, на котором я присутствовал только физически. «Гас? — с вопросительной интонацией сказал Дэвид. По голосу ничего нельзя было понять о состоянии его жены, но я был рад, что он назвал меня по имени. — Я просто подумал, что надо бы позвонить и сказать вам, что с Кэролайн все в порядке». Облегчение, теперь слышимое в его голосе, передалось и мне. Дэвид пояснил: «Мы долго катались на машине. Это всегда помогает нам обоим. И Кэролайн постепенно успокоилась. Она сама не понимает, что ее так расстроило, но сейчас с ней действительно все в порядке».

— Не хочет ли она поговорить со мной? — спросил я. Приглушенный диалог, пока Дэвид спрашивал ее.

— Нет, — Дэвид вернулся к телефону. — Она просто передает вам спасибо.

Я не совсем понимал, за что меня благодарили, но был очень рад, что Дэвид перезвонил. Несмотря на мои усилия казаться уверенным, он, должно быть, почувствовал мое беспокойство. «Спасибо, Дэвид, что позвонили мне», — сказал я с признательностью. Остаток вечера прошел отлично. Я чувствовал, что произошло что-то действительно хорошее.

Только на нашей следующей встрече я понял, что сделал как раз то, что было нужно. Опять была среда, и я ожидал увидеть Кэролайн все еще опустошенной. Она, напротив, была сияющей, отдохнувшей и полна энергии. Между ней и Дэвидом чувствовалась какая-то близость, связанная с воскресным эпизодом. «Я не знаю, что произошло, — сказала Кэролайн, — мы с Дэвидом ссорились, и вдруг я почувствовала, что он совершенно бессердечен, жесток и недостижим. Я не могла это больше выносить, начала плакать и потеряла контроль над собой. Я понимаю, что дело было не только в его словах, это было связано со многим, что происходило в моей жизни, но я почти не владела собой».



— Как вам все-таки удалось, выйти из этого состояния? — несколько отстраненно осведомился Карл.

— Мы катались на машине, — ответила Кэролайн, — потом остановились где-то на обочине. Я не помню, что говорил Дэвид, помню только, как он погладил меня по голове. — Она тепло посмотрела на него. — Он сделал это так ласково. — Она улыбнулась и нежно добавила: — Это было необычно для него.

Позже, обсуждая эту ситуацию, мы с Карлом поняли, что когда Кэролайн «сломалась» на предыдущей сессии и мы отнеслись к ней с нежностью и очевидной заботой, наша реакция нарушила равновесие в отношениях между супругами. Кэролайн ощутила сочувствие в нашем «прикосновении», которого она давно ждала от Дэвида. Когда они через несколько дней снова поссорились, Кэролайн очутилась посредине суровой уединенной местности, какой был их «пустынный» брак. Тем не менее, ее печаль имела несколько причин: она оплакивала одиночество и грусть, испытанные ею в течение жизни. Дэвид просто был ее последней и самой продолжительной неудачей в общении.

Когда они позвонили мне, я почувствовал, что на самом деле нужды во мне не было. От меня, видимо, требовалось дать Дэвиду своего рода разрешение относиться к жене с заботой и участием. Не осознавая, что именно я делаю, я сказал ему, как реагировать; он так и поступил. Нет, это не совсем верно. По существу, он ничего не *делал*. Он *был* любящим мужем. Не осознавая того, что они делали, супруги интуитивно запланировала кризис в такое время, когда мы с Карлом обычно были недоступны. Они поступили так, потому что уже получили от нас нужную модель. Им нужен был лишь небольшой толчок, чтобы проявить решимость. За это и поблагодарила меня Кэролайн — за то, что я позволил им найти свое собственное решение, и за тот намек, который позволил Дэвиду проявить не типичное для него сочувствие.

Излияния печали и грусти Кэролайн означали конец ее примирения с прежней жизнью. Кризис был связан с ее подсознательной готовностью к личностному росту. Почти всю свою жизнь она чувствовала себя изолированной, нелюбимой и нереализовавшейся, и теперь жаждала чего-то лучшего. Только возрастающее понимание того, что жизнь может приносить удовольствие, позволило ей осознать глубину своего отчаяния.

Как только Кэролайн справилась со своим несчастьем, она отчасти достигла состояния умиротворения. Пришло самое трудное время. Она подошла к той грани, за которой начинается

безумие, и заглянула за нее. Было принято внутреннее решение, и она пошла дальше; наверное, это было решение жить. Слишком долго Кэролайн маневрировала между болезненными уколами сомнения в себе и внутренними противоречиями. Наконец она созрела для того, чтобы осмотреться вокруг, и, казалось, внутренние сомнения отошли на второй план. Она по-новому осознала окружающий мир и сегодняшнюю реальность. Казалось, она бодрствовала первый раз за много лет — глаза ее сияли от любопытства. Динамика, начавшаяся «ломкой», неумолимо нарастала; теперь, когда Кэролайн начала чувствовать себя лучше, она не собиралась останавливаться ни при каких условиях.

Энтузиазм, который Кэролайн начала чувствовать в самой себе, не был чисто индивидуальным. В этом браке она была «выбрана» стать первой, ей предстояло «прекратить» поиск супружеской гармонии и, вместо этого, начать искать самое себя, чего бы это ни стоило. Это было изменение приоритетов, и мы с Карлом его поддерживали. Любое продолжительное решение супружеских проблем должно быть основано на фундаментальном изменении внутреннего самочувствия двух личностей. *Обоим* необходимо стать более независимыми, более смелыми и уверенными в себе. Кэролайн стала первопроходцем в новом личностном пространстве.

Не все супружеские пары «планируют» свое развитие таким образом. Некоторые пары развиваются вместе, осторожно и синхронно, никогда не теряя контакта друг с другом и со своей индивидуальностью. Иногда муж «избирается» на роль «недовольного» существующим положением дел и начинает инициировать перемены. Но у огромного количества семей прослеживается модель Брайсов: женщина является первопроходцем, она осознает, что есть возможность жить лучше, и отчаянно ищет способы этого достичь. Сегодня потребность женщины расширять свой опыт настолько сильна, что для семейной терапии решающей проблемой становится не то, сможет ли женщина проявить упорство в своих усилиях, а то, будет ли муж в состоянии приспособиться к интенсивности ее поиска. Во многих браках именно женщины испытывают настойчивую необходимость личностного роста, в то время когда их мужья еще не готовы к нему. И если мужья не могут адаптироваться к новоявленной инициативе своих жен, супружеские отношения оказываются в опасности.

Проблемы Брайсов были, откровенно говоря, больше, чем «супружескими» в том смысле, что каждый индивидум потерпел

неудачу во взаимоотношениях с собственным Я. Конечно, оба научились в своих родительских семьях сдерживать чувства, обвинять себя, ставить под сомнение собственное достоинство. Теперь же эти тенденции были интериоризированы, независимы от контактов с их родителями. Тем не менее, брак предоставлял им возможность избежать столкновения со своими психологическими проблемами. Подсознательно они создали такую систему обид друг на друга, которая позволяла избегать исследования своего внутреннего мира. И хотя брак казался «темнейшей тюрьмой», действительное заключение было внутриличностным. Кэролайн обвиняла Дэвида во всех своих несчастьях, однако большую часть своего страдания она навязала себе сама. Хотя Дэвид был очень скрытным, он выдвигал столь же нелепое оправдание: ах, если бы Кэролайн была не такой. Каждый предоставлял другому полномочия Родителя как источник всякого притеснения и конечного освобождения. Это был зал зеркал, сонных видений и призрачных силуэтов.

С Кэролайн произошло следующее: она открыла себя. Сделала она это, пройдя через мощное столкновение с печалью и отчаянием. Чрезвычайная концентрация на Дэвиде подвела ее, и она с рыданиями упала с огромной высоты. На дне она встретилась с гнетущим одиночеством, но одновременно и с некоторым успокоением. Правда, там были мы с Карлом. Но было там и ее тело. Утешение, которое она получила, ощутив свое тело, позволило ей отважиться на большую независимость от Дэвида.

Ее сила имела разные источники: это могла быть поддержка, которую мы с Карлом оказали ей, или возросшая уверенность в себе, которая появилась после того, как она выдержала столкновение с таким сильным отчаянием, или же приподнятое состояние духа вследствие лучшего осознания своих чувств. Так или иначе, но Кэролайн начала экспериментировать с новым взглядом на жизнь. Основные события, которые, казалось, пробуждали ее, как утренний крик петуха, происходили вне наших встреч. Вдобавок к попыткам достичь большей независимости от Дэвида, Кэролайн отважилась на большее «отдаление» от еженедельных сессий. Но все же она рассказывала об этих «происшествиях» в назначенное время, предваряя свой рассказ словами: «На этой неделе со мной произошло что-то интересное».

Кэролайн: «У нас с Дэвидом в течение многих лет существует одна проблема. Я часто хочу лечь спать раньше, чем он. И когда я ложусь в постель, мне не хочется ничего такого делать, – обычно

я просто хочу заснуть. — Она улыбалась! — В тот вечер я делала все, как обычно, то есть изводила Дэвида, уговаривая его лечь спать. Он исполнил свою роль и стал мешкать, шурша бумагами на столе, чтобы найти предлог расстроить меня. — Она ненадолго замолчала и продолжила, как будто ей в голову пришла новая мысль. — Наверное, я просто боюсь лечь спать одна, меня это всегда раздражало и раздражает. А потом мне вдруг пришло в голову, что я могу лечь спать без него! Это может показаться вам смешным, но для меня это действительно была радикальная идея. И тут мне представилось мое любимое одеяло, и я поняла, что лягу спать одна. — Никогда раньше Кэролайн не казалась мне забавной, но то, как она подшучивала над собой, невольно вызывало улыбку. — Так я и сделала. — Она кокетливо посмотрела на Дэвида. — И знаете, что? Когда он поднялся в спальню через полчаса, он был явно огорчен тем, что я его не дождалась. Он разбудил меня своим ворчанием».

«Не в этом ли суть супружества? — засмеялся Карл. — Сделай один шаг по-другому, и испортится весь чертов танец». В этом чрезвычайно важном эпизоде главным является то, что Кэролайн сознательно изменила *свой* шаг вместо того, чтобы настойчиво требовать от Дэвида изменить *его* шаг. К своему удивлению, она обнаружила, что он зависел от ее поведения. После того, как она перестала изводить его, пытаясь заставить лечь спать, и начала действовать независимо, он почувствовал себя ущемленным. Так оно и было. Кэролайн становилась все меньше зависимой от Дэвида, от погружения в вопросы, что Дэвид чувствует или что делает. Пока еще тихо, но отчетливо она услышала свой собственный ритм.

Чуть позже Кэролайн снова заговорила: «Дэвид терпеть не может ходить на вечеринки. А мне *нравится!* — Ее бойкость нарастала постепенно и казалась нам с Карлом все более привлекательной. — Как-то вечером между нами произошла привычная сцена: я, как обычно, просила его поторопиться. Я люблю приходить вовремя. Обычно я, одевшись, прохаживаюсь взад и вперед. Жду и волнуюсь. На этот раз я решила пойти к машине, подождать там, и мне стало гораздо легче. Я представляла себе, как уеду без него, и вдруг он поспешно выбежал из дома».

— Я должен был об этом догадаться, — признал Дэвид. Слушая эти откровения, он оставался в хорошем настроении, хотя было очевидно, что он находился под давлением в течение этих недель, когда Кэролайн переживала все новые «интересные ощущения».

— Но поговорить я хочу о том, что произошло *на* этой вечеринке, — сказала Кэролайн, нежно взглянув на Дэвида. — Ее органи-

зовали люди, которые любят танцевать и у которых много денег. Там был оркестр. Эти музыканты буквально «оживили» огромную гостиную. Мы с Дэвидом танцевали, и нам это нравилось. Потом Дэвид ввязался в долгий разговор с одним своим старым приятелем-юристом. Я же почувствовала себя совершенно свободной и стала танцевать со всеми, кто меня приглашал. И я, старая добрая унылая Кэролайн, получала от этого настоящее удовольствие. Это бросалось в глаза. Наверное, поэтому меня все время приглашали танцевать. — Дэвид, казалось, находился в менее приподнятом настроении. — Когда, по нашим Брайсовским меркам, стало уже поздно, Дэвид подошел и сказал, что хочет ехать домой. А мне хотелось остаться, и я сказала ему об этом.

Вмешался Дэвид:

— Я предложил ей остаться и поехать домой с Фэй, нашей соседкой, муж которой в этот вечер отсутствовал в городе.

— Но ты, должно быть, не ожидал, что я приму это предложение, — так же серьезно сказала Кэролайн. — Иначе ты не был бы так расстроен, когда я вернулась домой.

— В час *тридцать*? — спросил Дэвид так, как обычно спрашивает обеспокоенный родитель юную девушку.

— Два жалких часа! — сказала Кэролайн. — Если бы ты только знал, сколько часов я потратила, ожидая *тебя*!

— Но не в такое же время ночи! — возразил Дэвид. Кэролайн широко улыбнулась, явно радуясь, что заставила мужа поревновать. Спор продолжился и протекал без происшествий. Чувство взаимозависимости, старый клей, намертво скрепивший многие безрадостные браки, постепенно исчезало. Кэролайн, по крайней мере, добилась определенной доли независимости, и она получала от этого удовольствие.

Понимая, что Дэvidу становится все более и более неудобно, мы с Карлом сделали несколько попыток вызвать в нем такой же интерес к себе, какой появился у Кэролайн. Однако непонятно, по какой причине — то ли логика супружеской жизни распорядилась так, что это было «время» Кэролайн, то ли Дэvidу не хватало смелости, — этого не происходило. На сессиях Дэвид мог говорить о себе, но это были пустые слова. Он продолжал думать и действовать по-старому, в то время как его все более оживляющая жена была захвачена волной новых ощущений. И не было силы, которая могла бы убедить Кэролайн не гнаться за ними.

В ту же сессию Кэролайн рассказывала: «Знаете, наши дети ужасно избалованы. Они почти ничего не делают по дому, и я хочу

это изменить». Через неделю Кэролайн составила расписание обязанностей для каждого. Она посоветовалась с Дэвидом и тоже внесла его в список. Теперь он был главой команды по уборке кухни после ужина и, по совместительству, совладельцем юридической фирмы. Кэролайн, казалось, было не остановить.

Дети по ходу терапии перестали быть центральными фигурами и посещали только отдельные сессии. Их действительно удручали внутренние разборки родителей, и мы с Карлом разрешили им приходить тогда, когда им того хотелось. Клаудия приходила чаще, чем Лаура с Доном. Ее захватывал сам процесс терапии. На сессиях она упоминала о некоторых проблемах собственной жизни и с неподдельным интересом наблюдала за тем, как ее мать старалась лично расти. Тяготы супружеской жизни, даже довольно отдаленные, были для нее более значимы, чем для других детей. Ей повезло больше, чем многим: она имела возможность наблюдать за тем, как ее родители пытаются улучшить свои взаимоотношения.

Кэролайн проделала трудный и извилистый путь, чтобы выйти из депрессии. Тропинка, которую она протаптывала, время от времени резко устремлялась вниз, по направлению к ее прежнему состоянию. Происходило это обычно из-за того, что на пути ее вставало какое-то препятствие. Тогда она приходила на сессию поникшей и удрученной, готовая во всем себя обвинять. Депрессия отчасти является формой потакания своим слабостям – иногда действительно *легче* обвинять себя, нежели доставлять неудобство другому. Учитывая это, наша реакция не всегда состояла в участливом утешении.

Я часто досадовал, что Кэролайн постоянно позволяет Дэвиду вытирать о себя ноги. С раздражением в голосе я говорил ей: «Если вы позволяете Дэвиду опаздывать на ужин на целый час, не предупредив об этом заранее, вы *заслуживаете* свою депрессию! С какой стати ему жалеть вас? Он прекрасно приспособился. Если бы Маргарет позволяла мне что-либо подобное, я бы тоже так делал».

Здесь я грубо и неполно воспроизвел способность Карла творчески использовать парадоксальные высказывания. В ходе работы с Брайсами произошел один случай, когда его владение этим приемом оказалось особенно полезным. Однажды утром Кэролайн разозлилась на Дэвида, когда он собирался на работу (излюбленное и сравнительно безопасное время для супружеской ссоры). В течение дня она не успокоилась. Дэвид опаздывал к ужину, и она решила начать без него. Когда Кэролайн влетела на кух-

ню, чтобы снять с плиты кипящий – весьма кстати – чайник, она споткнулась и сильно потянула ногу.

На сессии, которая последовала за этим происшествием, Карл начал делать свои замечания, глядя на перевязанную ногу Кэролайн. «Знаете, а это идея. Вы никогда не думали стать алкоголичкой? Это могло бы здорово помочь». Хотя ироничность высказывания была очевидна, значение его было не совсем понятно.

— У меня и без того хватает проблем, — сказала Кэролайн.

— Но подумайте о преимуществах, — возразил Карл. — Все бы за вас переживали. Дети делали бы больше работы по дому, чтобы помочь вам, а Дэвид, скорее всего, приходил бы домой вовремя, чтобы быть уверенным, что с вами все в порядке и вы себя не покалечили. В самом деле! Если бы Дэвиду пришлось присматривать за алкоголичкой, это, возможно, помогло бы ему стать более внимательным мужем».

— Извините, но это меня не привлекает. — Озадаченная направлением мыслей Карла, Кэролайн выглядела менее замкнутой.

Карл не останавливался.

— Почему? Вы что, не хотите пойти на жертву, чтобы помочь своей семье?

— Я и без того многим жертвую, — ответила Кэролайн, начиная раздражаться.

— Но вам пришлось бы пожертвовать гораздо большим, если вы собираетесь помочь семье, особенно вашему мужу. Вы знаете историю о добром Самаритянине?

Теперь Кэролайн выплевывала слова.

— Конечно, знаю.

Карл не обратил внимания на нарастающую угрозу в выражении ее лица. «Ну, понимаете, он наткнулся на этого вора...».

Далее, в течение нескольких минут давались советы о том, как подготовиться к тому, чтобы суметь пожертвовать собой и помочь другому. Кэролайн быстро вышла из подавленного состояния и яростно набросилась на Карла. «Послушайте, вы, психотерапевт, я совершенно не заинтересована в том, чтобы жертвовать собой больше, чем я это делаю сейчас!»

Мы выражали это по-разному, но оба восхищались Кэролайн за то, что она пыталась выбраться из «долины депрессии» по трудной и извилистой дороге. Мы боролись с ней, чтобы она продолжала идти вперед, а когда она терпела поражение, брали ее на руки – не буквально, конечно, хотя мы сделали бы и это, если бы она попросила. Мы с Карлом, в действительности, немного

стесняемся физического контакта с нашими клиентами, что не мешает нам заботиться о них.

У Кэролайн появился интерес к ее родительской семье. Она несколько раз ездила навестить своих стареющих родителей. «Хочу проверить, как я теперь веду себя, когда я с ними. Возможно, что-то изменилось после всех этих сессий». Она вернулась озадаченная. Наблюдения за собой породили вопросы и вызвали смутное чувство, что ее отношения с родителями могли бы в действительности строиться иначе. Отрывки из ее замечаний:

«Знаете, это поразительно, какой почтительной и покорной я становлюсь, общаясь со своей матерью». Она ясно осознавала, что это качество проявилось в ее взаимоотношениях с мужем.

«Меня приводит в бешенство то, насколько отец *пассивен*. Он едва уловимо насмехается над мамой и постепенно действительно *достаёт* ее». Она начала видеть в отце не только жертву.

«Думаете, я вышла замуж за человека, настолько преданного своей карьере, из-за того, что мой отец никогда *ничего* не делал?» Мне нравилось, как она стала особенно выделять некоторые слова. Захватывало также то, как Кэролайн нащупывала и обнаруживала свои идеи. Она захватила инициативу в битве с самой собой, и теперь, по сути, сама становилась для себя психотерапевтом.

«Вы думаете, я приношу себя в жертву Дэвиду, чтобы компенсировать ненавистное влияние моей матери?» Всегда немного странно видеть, как пациент считает *своей собственной* идеей, которую ты подбросил ему несколько месяцев назад. Конечно, Кэролайн «слышала» тогда нашу интерпретацию, но не была готова к тому, чтобы ее воспринять. Теперь эта идея возникла вновь, поднявшись из подсознания как пузырек воздуха из воды. Ее время пришло.

«Думаю, моя мать совсем не такая плохая, какой мы с отцом ее представляем. У нее даже неплохое чувство юмора».

«А какую роль во всем этом играет мой брат?»

«Я вдруг подумала: когда я пишу им письма, то всегда начинаю «Дорогие мама и папа!». Но отвечает всегда моя мать. Интересно, читает ли отец вообще мои письма? Думаете, если бы я написала непосредственно отцу, только ему, он мог бы ответить? Или если бы я позвонила, позволила бы мне мать говорить с ним, не находясь также на проводе? Почему, по вашему мнению, мы с отцом можем общаться только под присмотром моей матери?» Старый добрый Эдип и его сестра Кэролайн.



В то время как тропинка Кэролайн поднималась все выше, она чувствовала все больший прилив энергии. Вместе с тем она неизбежно осознавала раздражающую двойственность своего положения. Несмотря на то, что Кэролайн увидела перед собой возможности, о которых раньше и мечтать не смела, в существующей реальности ее жизнь оставалась прежней. Многое, безусловно, менялось — особенно ее способность настоять на своем в общении с Дэвидом. Однако рутинность ее дней, одна из тех реалий, которая внушала беспокойство, оставалась неизменной. Иногда эту рутину разнообразило чтение, работа в комитете какой-то общественной организации, продолжительная болтовня с подругами. Тем не менее, ее основным и неизменным занятием оставалась уборка большого дома и подготовка к приходу домой в установленные часы мужа и детей. Когда же Кэролайн, наконец, объявила о своем неприятии этой ситуации, ее замечанию предшествовал один из характерных решительных вздохов.

— Знаете, это может показаться наивным, но одна из моих проблем — в том, что мне скучно. Мне действительно нравится быть домохозяйкой — это правда, — но я думаю, мне нужно чего-то большего. — Затем она искоса посмотрела на нас с Карлом. — Думаете, моя семья выдержала бы, если бы я устроилась работать на неполный день?»

— Не-ет, — протянул Карл. — Я бы об этом и не думал.

— Почему бы вам не спросить их? — совершенно серьезно предложил я.

Для женщины, чувствующей себя обманутой из-за того, что ее мать *должна* была работать, когда она была ребенком, эта проблема имела большое значение. Она испытывала чувство вины при одной мысли о том, что не сможет быть постоянно доступной для детей. Кэролайн была близка к тому, чтобы расплакаться. Был и другой осложняющий фактор — мать Дэвида всегда хотела быть лишь домохозяйкой. Дэвид был счастлив, что привязанность его жены к семейной жизни воспроизводит те отношения, в которых он когда-то чувствовал себя так уютно. Ему нравилось иметь дома «маму» Кэролайн, и, как когда-то его отец, он тоже придирался к тому, как она выполняла свои домашние обязанности. По сути, критика работы Кэролайн была еще одним упражнением для закрепления его закоренелого авторитаризма. Кэролайн заметно нервничала, обращаясь к семье с вопросом о работе, однако все (отсутствовала в этот день только Лаура) сказали, что будет отлично, если она устроится на работу.

Кэролайн недоверчиво отнеслась к их уверениям, и, наверное, была права: такие идеи были приемлемы для семьи скорее в теории, чем на практике. Между тем мы с Карлом поддерживали ее инициативу и, воодушевленная этим, она начала искать работу. Поиск оказался одновременно захватывающим и удручающим.

Для Кэролайн поиск работы не был попыткой изменить свою самооценку, он явился результатом *уже* измененной самооценки. Получение оплачиваемой работы имело для нее свои привлекательные стороны. Не последней из них было стремление к установлению своего рода равенства с Дэвидом. Но Кэролайн мудро воспринимала это не как восполнение «личности», а как ее утверждение и развитие.

В течение нескольких месяцев, пока энтузиазм Кэролайн, возникший в результате ее личностного роста, занимал во время терапии большую часть нашего времени и внимания, Дэвид оставался в относительно неизменном состоянии. Казалось, что он наблюдает за Кэролайн – иногда с любопытством, иногда с завистью, иногда с легким безразличием. Я представлял себе, что Кэролайн учится танцевать; она упражняется в пределах круга, который всегда включал Дэвида. Кэролайн никогда не отдалялась от него слишком далеко и знала его реакцию на свои движения.

В целом Дэвид вяло реагировал на то, что вызывало живой отклик у Кэролайн. По мере того, как ее интерес к миру вне семьи возрастал, нам с Карлом казалось, что в ее муже растет молчаливое недовольство. Когда Кэролайн передавала мнение своей подруги о том, насколько более жизнерадостной и умиротворенной она стала, Дэвид промолчал. Он просто глубже вжался в свое кресло. Наши настойчивые попытки привлечь его к более активному участию в терапии оказались неудачными. С виду он оставался толерантным к усилиям Кэролайн и даже поддерживал их. Однако мы чувствовали, что на более глубоком уровне они казались ему угрожающими. Дэвид отказывался признать то, что он обеспокоен. «Нет, со мной все в порядке», – настаивал он. Спустя некоторое время мы оставили его в покое, обратив все свое внимание на Кэролайн.

Как-то в середине марта Дэвид появился на сессии в прекрасном настроении.

– Что с вами произошло? – шутливо спросил я, – вы выглядите почти счастливым.

– Нечто очень интересное, – загадочно ответил Дэвид. Только тогда я заметил, что Кэролайн выглядела расстроенной и даже

мрачной. Дэвид поудобнее устроился в кресле, готовясь не спеша рассказать свою историю.

— Ему предложили работу в Бостоне, — выпалил Дон, — он будет начальником! — Мальчик улыбнулся, поняв, что проговорился. В его голосе слышалась гордость за отца и одновременно некоторое презрение к нему — смешанное чувство, несомненно, навеянное отчаянием матери и столь же очевидным удовольствием отца.

На секунду придя в замешательство из-за разоблачения сына, Дэвид продолжал.

— Не знаю, как насчет того, чтобы стать начальником, но я получил предложение от крупной корпорации, находящейся в Бостоне. Я точно не знаю, как они на меня вышли, возможно, из-за того, что год назад я помог одной местной фирме заключить с ними серьезный контракт. Должность, на которую меня приглашают, — самая высокая в юридическом отделе.

— А как вы чувствуете себя в связи с этим? — спросил Карл. Такая постановка вопроса для него нетипична. Он редко спрашивает, как кто-либо себя чувствует. Карл считает, что люди должны описывать свои чувства по собственной инициативе.

— Возбужден, польщен, — сказал Дэвид, — и немного испуган. — Он взглянул на Кэролайн. — К тому же я не думаю, что кто-либо из нас хочет покинуть этот город. Нас с ним столько связывает.

— Вы выглядите очень расстроенной, Кэролайн, — сказал я.

Кэролайн сильно подалась в мою сторону, как будто ей была необходима поддержка. Ее глаза наполнились слезами, она изо всех сил старалась не расплакаться.

— Это так, — только и смогла выговорить она.

— Можете рассказать об этом подробнее? — предложил я.

Кэролайн явно злилась на Дэвида, но досталось мне.

— Что тут можно *сказать*? Моему мужу предложили работу! Я должна ждать решения своей судьбы. Разве не так?

— Не знаю, — я улыбнулся, пытаюсь пробиться через разделяющую нас завесу гнева и боли. — Надеюсь, не совсем так. Думаю, что в наши дни беспрекословное подчинение жены мужу не является абсолютной ценностью. Разве у вас не будет права голоса при принятии подобного решения?

— Ну как, будет? — гневно обратилась к Дэвиду Кэролайн.

— Ради Бога, Кэролайн, — ответил он, — компания сделала мне предварительное предложение, а тебе уже кажется, что я увожу тебя из города. Я всего лишь сказал, что должен *рассмотреть его*! Это могло бы стать прекрасной возможностью для меня и всех

нас. Разве у меня нет права обдумать это предложение? — Он был раздражен и защищался.

Теперь Кэролайн было не до слез.

— Ты знаешь так же хорошо, как и я, что вопрос не в этом. Просто *ты* собираешься принять решение, а я должна буду последовать ему. У нас всегда так было.

Спор вдруг показался мне забавным. Кэролайн ожесточенно обвиняла Дэвида в том, что он занимал доминирующую роль в семье.

— Вы совсем не кажетесь такой уж уступчивой, — позволил я себе вставить, — вы кажетесь чертовски сильной.

Кэролайн обернулась, чтобы ответить мне. Она слегка улыбнулась, позволив отвлечь себя от ссоры.

— Скорее похоже на то, что мне угрожают, — сказала она.

— Каким образом? — спросил я, не очень сомневаясь в том, что она ответит.

Кэролайн с раздражением сказала:

— А *вы* не почувствовали бы себя в опасности? Впервые в жизни я пытаюсь начать делать что-то значимое вне дома, и вдруг оказывается, что мне, возможно, придется покинуть *единственный* хорошо знакомый мне город, *единственное* место, где у меня есть контакты и где я чувствую себя уютно. Здесь у меня, по крайней мере, есть друзья. Если мы переедем, то он попадет в приготовленный для него мир: работа, секретарша, сотрудники. Они даже запишут его в клуб. А я? Я буду приложением, как часть сделки. Только мне придется переделать мой мир, начать все заново. — Не в силах удержаться от ссоры, она с яростью взглянула на Дэвида. — Это не честно. Это просто нечестно.

В ответе Дэвида сочетались уступка и гнев.

— Кэролайн, я получил предложение о работе, оно даже не окончательное... Мне кажется, что я должен *рассмотреть* его. Я работаю не просто потому, что мне это нравится. Я работаю, чтобы поддерживать семью, и мне кажется, что у меня есть право учитывать те условия, в которых я работаю. Сейчас мне нравится моя работа, но есть и такие вещи, которые мне не по душе. Откровенно говоря, она не полностью меня удовлетворяет, а та работа может мне действительно *понравиться*. — Нотка холодности вкрадлась в его спокойный голос.

На секунду Кэролайн отвлеклась на Лауру, помогая ей с рисунком, который та принесла ей показать. Потом она снова переключила внимание на Дэвида. Резко и выразительно повернувшись

всем телом к нему, она заговорила. Это был целый поток слов и чувств:

— Конечно, ты должен присмотреться к работе. Ты был бы дураком, если бы поступил иначе. Но тебе предложение наверняка понравится, и ты примешь его, и мы переедем в этот чертов город и будем жить в миле от твоих родителей. Ты станешь незаменимой «лапочкой» корпорации, а я буду видеть тебя еще *меньше*. — Горечь, боль и отчаяние в ее голосе сильно действовали на Дэвида, который все больше тревожился. — Чтобы хоть немного тебя видеть, мне придется соревноваться не только с твоей работой, но и с твоей *семьей*. А я буду никем. Домохозяйкой, которая начищает дом и ждет возвращения детей из школы и празднования женского дня в клубе. И ради этого жить?

— Кэролайн! — Дэвид пытался остановить ее, но было слишком поздно.

— Что *есть* у нас такого, Дэвид, ради чего мне стоило бы переехать в Бостон и пройти через все это? *Есть* ли что-то действительно хорошее в нашем браке? Думаешь, за это стоит бороться? Разве там все действительно будет по-другому? Ведь может быть и хуже. По крайней мере, здесь у меня есть друзья, хорошие друзья — у меня есть что-то похожее на свой небольшой мирок!

Кэролайн сделала небольшую паузу, и Дэвид успел вставить скороговоркой:

— Я не считаю, что отношения между нами настолько ужасны.

Ответ Кэролайн был унылым, злым, хотя ее несколько обескуражило его опровержение.

— Это оттого, что они не так *важны* для тебя! Наш брак устраивает тебя, если я время от времени сплю с тобой, дом хорошо выглядит, а дети не слишком тебя беспокоят. Еще тебя устраивает, если я иногда устраиваю вечеринки для твоих клиентов и коллег. Но единственное, что для тебя действительно имеет значение, — это твоя работа!».

— Неправда, — не очень убедительно проговорил Дэвид.

— Правда, Дэвид, — печально ответила Кэролайн, — посмотри на нашу терапию. Я действительно старалась измениться. И изменялась. Но ты даже не попробовал. Ты говоришь нужные слова, ты даже попытался быть нежным со мной; однако ты хочешь остаться таким же. — Кэролайн сделала паузу. По ее голосу можно было понять, что она готова прекратить борьбу. — И мне кажется, это происходит из-за того, что качество нашей жизни не так уж важно для тебя. — Очередная, но более значимая пауза. — Поэтому

я не уверена, что *поеду* с тобой в Бостон, если ты примешь такое решение. Может, я просто останусь здесь и устрою свою жизнь, а тебе дам возможность пойти своей дорогой.

В комнате повисла мертвая тишина. Клаудия, за все время не произнесшая ни слова, тихо плакала. Не веря происходящему, она переводила взгляд с матери на отца. Дон с Лаурой, казалось, не осознавали важности происходящего, хотя на лице Дона появилось угрюмое выражение.

— Кэролайн, ты не остановишь меня своими угрозами, — твердо и внушительно произнес Дэвид. Если тебе что-то не *нравится*, это не значит, что я сдамся.

Кэролайн внезапно успокоилась. Теперь она контролировала себя и ответила с иронией:

— А я и не думаю, что ты должен пойти мне навстречу. И уж, конечно, я этого не жду».

До сих пор у нас с Карлом не было возможности вмешаться в разговор, но сейчас мы поняли, что этот момент настал.

— Кэролайн, — сказал я, — я хочу поговорить о вашей незначительности, ничтожности. Мне кажется, здесь вы ошибаетесь. — Кэролайн заинтересованно посмотрела в мою сторону. Я обратил внимание на ее плотно сжатые губы, на морщинки вокруг глаз. — Я не думаю, что существует какой-либо *предлог* для того, чтобы не быть личностью. Не имеет никакого значения, занимаетесь вы домашним хозяйством или делаете карьеру, живете вы в Висконсине или в Бостоне, замужем вы за Дэвидом или за Джоном Доу. — Я сделал паузу. — Шесть месяцев назад меня бы озаботило известие о том, что вы уедете в Бостон и станете не более чем женой Дэвида, но я не думаю, что сейчас это возможно. Если вы прислушаетесь к той силе, которую продемонстрировали полчаса назад, то поймете, что я имею в виду. Вы *так* отличаетесь от того робкого человека, каким когда-то были! — Кэролайн явно понравилось сказанное мной. — Конечно, может показаться, что время, выбранное для переезда, не совсем удачно, поскольку прерывается не только ваш поиск работы, но и ваша терапия.

— Это правда, — тихо сказала Кэролайн. — Я не думала об этом как об одной из причин своего огорчения.

Внезапно Карл тихо засмеялся, заставив всех нас повернуться к нему.

— Н-н-да. Этот персонаж, — он указал на Дэвида, — может быть, нашел новую работу как раз вовремя, чтобы самому не стать пациентом. Или же чтобы вы, Кэролайн, упаси Бог, не стали

слишком сильной. — Дэвид ухмыльнулся, поняв, что его разоблачили. — Приношу свои извинения, Дэвид, — продолжил Карл, — но мы всегда можем порекомендовать вам терапевта в Бостоне.

— Не уверена, что поеду туда, — очень серьезно повторила Кэролайн.

— Я с этим не спору, — сказал Карл, — это ваше дело, если хотите выбрать такой способ разойтись. Но мне кажется, что вы не должны обманывать себя, думая, что можно рассматривать ситуацию только с одной точки зрения.

— Что вы имеете в виду? — спросила Кэролайн.

— Как супружеская пара вы можете интерпретировать это предложение работы по-разному, — ответил Карл, — выбранная вами интерпретация стандартна. Заключается она в том, что только *один* из вас может быть личностью. Другой же должен играть второстепенную роль. Предложение этой работы выглядит так, что один из вас должен будет пожертвовать собой ради сохранения брака. Но мне не кажется, что это так. Я думаю, что как бы вы ни поступили, вы оба можете остаться самодостаточными личностями, а также сделать ваш брак жизнеспособным.

— Но если я сейчас сдамся, — сказал Дэвид, — я могу потерять очень много.

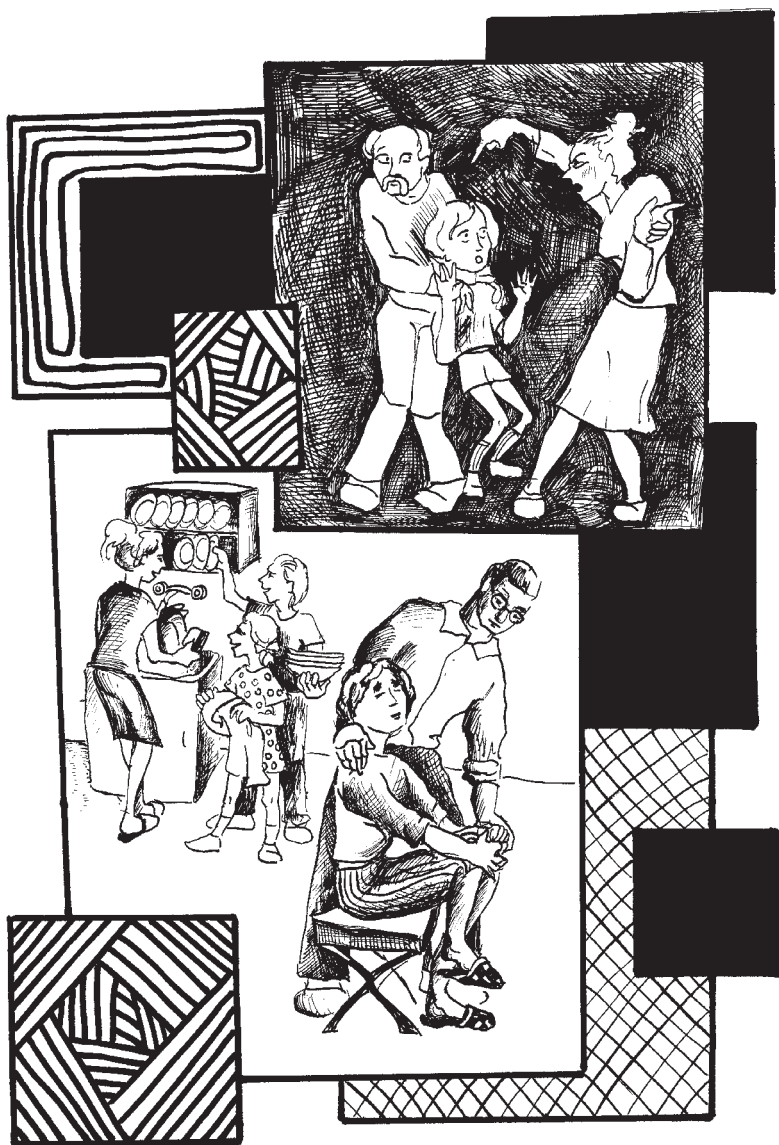
— Ничего важного для вашей личности, — сказал я, развивая направление мыслей Карла, — если только вы не используете это как отговорку, чтобы перестать пытаться быть самим собой. — Я улыбнулся, вспомнив недавний вызов, брошенный Карлом Кэролайн. — Думаю, вы можете отказаться от работы и стать алкоголиком. Это заставит Кэролайн почувствовать себя виноватой из-за того, что она «вынудила» вас остаться на прежнем месте.

— Или вы могли бы признать, что для Кэролайн сейчас не лучшее время для переезда, и заняться поиском работы через пару лет, — сказал Карл.

Я обратился к Кэролайн:

— Или вы могли бы согласиться поехать в Бостон, но настоять на том, что закончите обучение тем способом, о котором рассказывали нам пару недель назад, и на том, что Дэвид будет платить, чтобы кто-нибудь помогал с работой по дому. А также вы можете настоять на том, что он будет каждое второе воскресенье брать выходной на работе. — Я не мог устоять, чтобы не подразнить Дэвида по поводу его чрезмерной загруженности.

— Да, — сказал Карл, — все это так символично. Кто же из нас *выигрывает*. Но это не должно произойти подобным образом. Есть



### **В конце терапевтической работы**

*Семья глазами Кэролайн: главное – это ее отношения с Дэвидом. Дети у них хорошие – дружные, самостоятельные, не создающие для взрослых особых проблем. Все чаще Кэролайн вспоминает свое собственное детство и анализирует взаимоотношения своих родителей.*



множество способов решить эти проблемы. — Прежде чем закончить, он сделал значительную паузу. — Но у вас есть также полное право *не* решать их и прийти к выводу, что ваши отношения никогда не наладятся. — По существу, это было последнее содержательное утверждение, хотя разговор еще продолжался до конца сессии.

У нас была еще одна встреча перед запланированной двухнедельной поездкой в Бостон, в течение которой Дэвид должен был пройти собеседование в корпорации и навестить своих родителей. Судя по мрачным паузам, которые заполняли эту встречу, наши слова о возможных путях решения проблемы не были услышаны. Дэвид упорно настаивал на поездке, а Кэролайн, хотя и успокоилась, была так же, как и раньше, раздосадована и встревожена из-за возможного переезда. Непримируемость их позиций казалась нам угрожающей. Какие-то могущественные силы побуждали супругов к разрыву отношений, и никакого компромисса и примирения не намечалось. Поэтому мы и не пытались что-то сделать в сложившейся ситуации. Мы сидели вместе с семьей, пока они размышляли о своем будущем. Клаудия плакала. Ее бесшумный плач никто не замечал. Мы с Карлом мало что могли сделать, просто быть с ними, пока они прокладывали свой путь через время и события.

Через два дня после того, как Дэвид должен был уехать в Бостон, Кэролайн позвонила мне. Она явно плакала в этот день, и ее голос был все еще хрипловатым.

— Могу я хоть раз встретиться с вами и Карлом, пока Дэвида нет? — грустно спросила она.

— Извините, Кэролайн, — мягко ответил я, — думаю, что это было бы ошибкой. Сложившаяся ситуация слишком неустойчива для нас, чтобы можно было рискнуть встать на вашу сторону. Мы и так, видимо, слишком вовлечены. Это, возможно, является частью проблемы. Как бы трудно вам ни было, вы должны пересилить это желание. — Я говорил уверенно, однако почти не сомневался, что она услышала в моем голосе сочувствие к ее положению.

— Я так и думала, что вы это скажете, — без всякой горечи ответила она. Мне показалось, что ей стало легче. — Так или иначе, я чувствую себя лучше. Мне просто нужно было услышать ваш голос.

## Глава 17

# СТРАШНЫЙ ВЫБОР

---

Мне кажется, что решение принимается глубокой ночью. Оно может прийти после мучительно медленного нарастания отчужденности или вырваться в неожиданной вспышке гнева, но в любом случае момент принятия решения обычно имеет длинную и сложную предысторию. Взаимоотношения, которые когда-то казались теплыми, понятными и надежными, изменились, возможно, без видимых причин и заметных усилий с чьей бы то ни было стороны, оставив каждого из супругов в одиночку бродить по темным и запутанным коридорам «дома», который вдруг стал чужим. Отчужденные, попавшие в западню замкнутости, они живут в этой атмосфере, пока она не превращается в крошечный ад. Выход появляется, лишь когда один из партнеров набирается храбрости и вступает на «равнину одиночества» за порогом «дома». Это важное и одновременно пугающее решение в любых значимых отношениях, и партнеры приходят к нему с чувством поражения и глубокой душевной боли: расставание, развод.

Статистические данные по количеству разводов собираются в нашей стране с 1890 года, и за исключением нескольких периодов число разводов постоянно увеличивалось, поднявшись более чем на 300% с 1890 по 1970 годы. Поскольку эти статистические данные учитывают только распавшиеся браки и поскольку люди могут жениться и выходить замуж неограниченное количество раз, статистика обычно используется в отношении первого или же повторных браков.

В целом статистические данные по этим двум категориям изменялись параллельно, фиксируя спад в годы депрессии и резкий подъем сразу после Второй мировой войны. Затем число пар, заключающих первый брак, начало постепенно уменьшаться, и этот процесс продолжается даже сейчас. Некоторое время количество разводов и повторных браков также уменьшалось. Однако приблизительно в 1960 году процент разводов снова

начал увеличиваться. В следующем десятилетии доля повторных браков росла вслед за долей разводов, поскольку разведенные люди находили себе новых партнеров. С 1970 года количество разводов катастрофически увеличилось, однако число повторных браков осталось практически на том же уровне. В одной научной статье дается следующий мрачный прогноз: «Уменьшение количества первых браков и увеличение числа разводов не может продолжаться вечно, потому что море «женихов» и «невест», которые могут впоследствии развестись, в конечном счете, будет осушено». Другими словами, если тенденция, которая существует сегодня, станет усиливаться, в какой-то момент не останется ни одного женатого мужчины и ни одной замужней женщины! В 1967 году – полмиллиона разводов; в 1975 – больше миллиона. Для большинства из нас это не просто цифры, но и живая боль, которую пришлось испытать нам самим, нашим друзьям и родственникам.

Каковы же шансы, что среднестатистическая пара разведется? Здесь не легко делать прогнозы. Пока смерть не разлучит супругов, мы не можем быть уверены, что они не разведутся. Часто приводят приблизительные расчеты, которые свидетельствуют о том, что три или четыре из каждых десяти браков заканчиваются разводом. Такой прогноз сделали Пол Глик и Артур Нортон в работе, опубликованной в 1973 году. Они исследовали группу женщин, вышедших замуж с 1940 по 1944 годы. Как показывают данные о количестве разводов в настоящее время, оценка исследователей была заниженной. Если современные тенденции будут развиваться, значительно больше, чем одна треть всех браков, будет заканчиваться в судах.

Во многом распространение информации о резком увеличении числа разводов связано с исследованиями ученых в области социальных наук, однако здесь возникают и некоторые вопросы. Социологи утверждают, что в современном брачном контракте, в отличие от прежнего, неявно присутствует один новый пункт, который включает сексуальное удовлетворение, романтическую любовь, товарищество и защиту. Мы с Карлом можем добавить, что брачный контракт также поддерживает надежду партнеров на то, что супружество будет некоторого рода психотерапией, бальзамом, который заживит полученные в прошлом раны и исправит неудачи в родительской семье. Пары верят обещаниям, ожидают их исполнения и горько скорбят, когда этого не происходит. Вместо того чтобы пересмотреть свои ожидания от брака,

многие супруги цепляются за иллюзию, будто они просто выбрали не того человека. Они разводятся, чтобы сохранить представление о неких особенных взаимоотношениях, которые создаст сама судьба, а не их собственные усилия, чтобы освободиться и попытаться счастья с кем-то другим.

В действительности у второго и третьего браков гораздо меньше шансов оказаться успешными, чем у первого. Подтверждением этому является высокий показатель депрессии среди разведенных. Тот факт, что повторно люди уже не так спешат заново жениться и выходить замуж, показывает, что жизненный опыт побеждает наивный оптимизм и учит осторожности.

Если и существует какой-то один фактор, предопределяющий разводы, то это, скорее всего, недостаточно сформированное до брака ощущение себя как независимой личности. Хотя исследования показывают, что пары, заключающие брак в более позднем возрасте, имеют больше шансов на продолжительную супружескую жизнь, биологический возраст определяет далеко не все. Гораздо важнее, прошли ли партнеры к моменту заключения брака через некий психологический опыт, в котором им пришлось самостоятельно справляться с жизненными проблемами, полагаясь лишь на свои силы, и убеждаться, что они могут победить собственные страхи. Каждому партнеру необходимо почувствовать, что он способен совладать с экзистенциальной тревогой и действительно может существовать сам в этом довольно устрашающем мире. Пытаясь «справиться» с этой тревогой, человек обретает некоторую долю уверенности, которая в дальнейшем помогает ему взять на себя свою часть ответственности в жизни. Даже если у одного из партнеров было тяжелое детство, такой период автономности может сработать как «терапия жизненным опытом». Выходя замуж или женись слишком рано, люди жертвуют своим шансом пройти по «пустыне одиночества» и обрести большую уверенность в себе. Они осмеливаются лишь заглянуть в мир, лежащий за пределами их семьи, и практически сразу хватаются за своего будущего партнера. От супружества они ждут спасения от одиночества и обретения чувства безопасности, которое получали в родительской семье. При этом они совершенно не понимают, что такой быстрый прыжок из одной семьи в другую предоставляет большие возможности для переноса негативного опыта из родительской семьи в новую.

Выбор партнера – это, возможно, один из самых решающих моментов в жизни человека. Люди, собирающиеся пожениться,

не просто принимают два собственных отдельных решения: они вовлекаются в процесс межличностного общения, который сильнее каждого из них. Выбор пары оказывается чрезвычайно «точным» настолько, насколько совпадают движущие силы двух жизней – их прошлое, настоящее, их надежды на будущее. В выборе партнера заключен выбор того или иного смысла жизни, даже если он приносит страдание.

Зависимость от родительской семьи и стремление изменить негативные образцы ее поведения – вот двойственные составляющие любого решения о заключении брака. В своем партнере каждый человек хочет найти что-то знакомое и что-то новое. Когда молодой человек смотрит на свою будущую жену, он бессознательно ощущает, что она очень похожа на него и на многих членов его родительской семьи. «Узнавание близкого» пробуждается в обоих партнерах, когда они еще только встречаются, и является существенным фактором их привлекательности друг для друга. Их отношения позволяют им ощутить себя в безопасности, «как дома». Чем больше удовлетворения люди получали от процесса взросления, тем вероятнее, что они выберут партнера, который поможет им почувствовать преемственность между их прошлым и настоящим опытом. Что бы ни побудило их вступить в брак, каждому человеку чрезвычайно важно поддерживать зародившееся в нем еще до супружества чувство идентичности. Также несомненно, что существуют тесные связи между выбранным партнером и родительской семьей супруга.

Но иногда, даже если наш опыт взросления был вполне нормальным, мы бываем отчасти разочарованы в себе, в своей родительской семье. Неосознанно мы стараемся заключить брак с человеком, который сможет внести в нашу жизнь новые личностные качества, новый опыт, новые способы взаимодействия. Создавая свои собственные семьи, мы хотим решить часть проблем, существовавших в семьях наших родителей. Если в моей семье конфликты не выражались открыто, возможно, мне захочется найти человека, в семье которого они находили открытое выражение. Если я – скромный интроверт, я могу выбрать беспокойного экстраверта. Через выбор партнера мы стараемся привнести в нашу жизнь новую «информацию о том, как можно жить». Мы стремимся стать «целым» – чем-то психологически завершенным – и рассматриваем брак как шаг на пути к реализации этого желания.

Почему некоторые люди выбирают партнеров, которые подвергают их в панику, которые, по сути, воплощают их самые

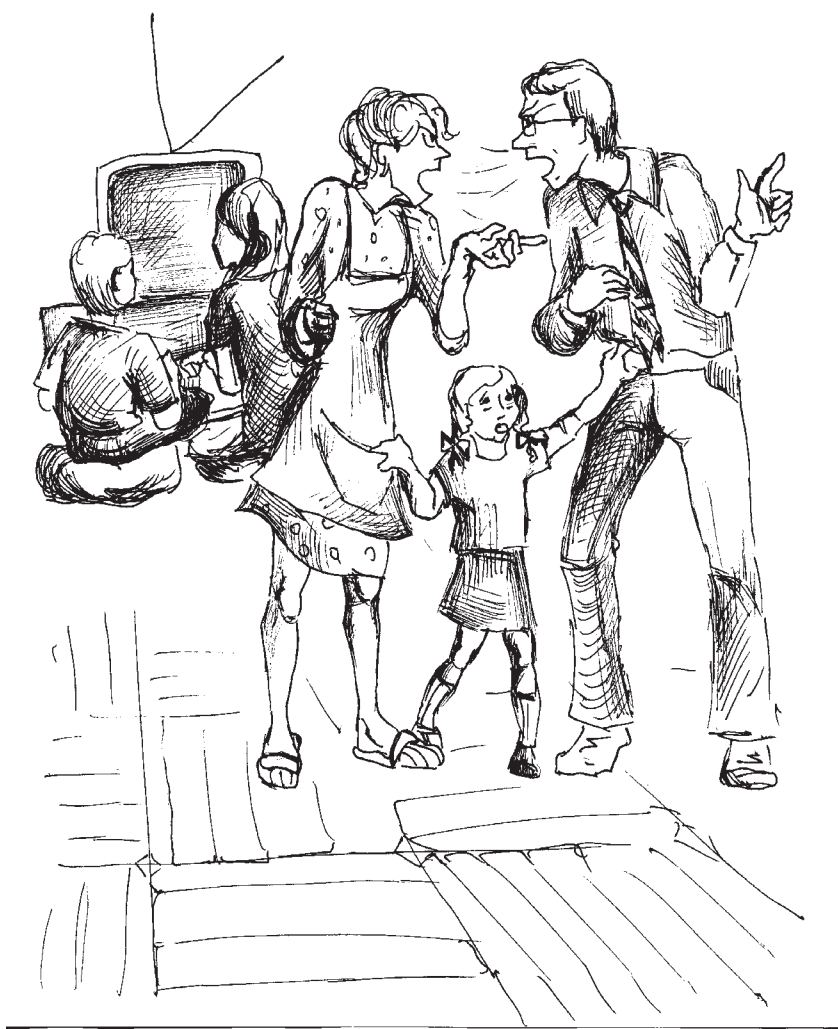
худшие страхи? На самом деле мы уже частично ответили на этот вопрос: необходимость ощущать свою идентичность настолько сильна, что она пересиливает боль и удовольствие. Ребенок, подвергающийся насилию со стороны родителя, часто привязывается к родителю-насилынику и не хочет идти в приют. Затем ребенок вырастает и так же плохо обращается со своими детьми, хотя он ненавидел то, как родители относились к нему в детстве. Образец поведения, знакомый человеку... это образец поведения, знакомый человеку.

Некоторые браки начинаются со скрытого, неосознанного планирования будущего развода. Появление такого «плана» тесно связано со сложными проблемами в обеих родительских семьях. Принимая во внимание сопутствующие мучения, странно даже подумать, что два человека дают обязательства друг другу с тайным намерением их нарушить. Однако, по-видимому, им в голову приходит только это решение.

Пары могут прийти к разводу различными путями, которые настолько многочисленны и замысловаты, что совершенно нет смысла их описывать. Супруги могут развестись после двух месяцев или после сорока лет совместной жизни; но средняя продолжительность брака, заканчивающегося разводом, составляет семь-восемь лет. При разводе пары приводят целый список жалоб на свой брак, однако мы с Карлом видим некоторый общий план, по которому разворачиваются события перед разводом. Этот процесс похож на тот, который мы наблюдали в семье Брайсов.

В начале семейной жизни оба партнера чувствуют себя достаточно неуверенно и становятся очень зависимы друг от друга. Некоторое время их договор работает. Оба супруга чувствуют себя успокоенными и защищенными таким «псевдопсихотерапевтическим» соглашением.

Они впервые понимают, что нечто идет не так, когда начинают смутно ощущать недостаток личностного пространства и то, что брак становится тормозом для роста. Однако, чтобы сохранить тесную зависимость друг от друга, нужно приложить немало усилий. Поскольку ни один из супругов не решается отвергать другого, они оба стараются подавить в себе множество чувств, которые в принципе могли бы огорчить их партнера. Некоторое время им довольно легко удается жертвовать своими интересами, чтобы угодить другому, но через несколько лет брак начинает казаться нагромождением правил и требований, перед которыми супруги чувствуют себя маленькими и ничтожными. Поток захлестнувших



*Семья глазами Лауры: оказывается, между мамой и папой происходят конфликты – она их очень остро переживает и мечтает о том, чтобы родители помирились.*

их требований на самом деле выражает двустороннюю зависимость, однако в их сознании виновник всего — БРАК.

Рано или поздно они, к тому же, начинают чувствовать себя покинутыми. Как мы увидели, «любительская» супружеская психотерапия хороша при незначительных стрессах, но обязательно наступает момент, когда она не срабатывает. Обычно это происходит, когда оба партнера одновременно и неожиданно сталкиваются с более серьезными стрессами. Она одна дома с двумя маленькими детьми. Ее пугает ответственность, и вместе с тем она чувствует себя подавленно, поскольку отделена от мира других взрослых людей. В то же время его охватывает неуверенность в себе, когда он неистово пробивает дорогу к «успеху» в своей профессиональной деятельности. Он возвращается домой разбитый, надеясь на ее сочувствие и поддержку; она ждет его прихода с теми же чувствами. В тот момент, когда это им нужно больше всего, супруги просто не могут быть родителями друг для друга.

Серьезный стресс заставляет супругов чувствовать себя тесно связанными и одновременно одинокими, поскольку они обнаруживают, что их способность помочь друг другу ограничена. Если у обоих партнеров ранее был опыт «поглощенности» или «покинутости», и при этом они не смогли достаточно отделиться от своей родительской семьи, обычные супружеские кризисы могут пробудить в них скрытые детские страхи. Их супружество начинает сильно походить на взаимоотношения в тех семьях, в которых они выросли, и такой брак создает угрозу возврата к некоторым еще более тревожным моментам детства. Большинство людей готово развестись только ради того, чтобы защитить такое важное для них и такое хрупкое чувство собственной идентичности.

Пары могут строить разнообразные сложные модели поведения на темы «поглощенности» и «покинутости». Когда нарастает напряжение, а это случается в любой значимой жизненной ситуации, оба партнера могут запаниковать из страха оказаться «поглощенными». Или же они одновременно могут почувствовать себя отвергнутыми, поскольку каждый просит у другого помощи. Если их ранит и уязвляет одно и то же, то у них, по крайней мере, есть нечто общее в понимании проблем друг друга. Тем не менее, когда их сознательные страхи различны, как в модели, где один партнер сверхчувствителен к «покинутости», а другой – к «поглощенности», им может быть очень трудно научиться сопереживать друг другу.

Защитные механизмы человека еще больше обостряют проблему. Когда она чувствует себя покинутой, для нее естественно



стремиться к близости, но именно это ее стремление еще больше усиливает уже пробудившийся в нем страх быть «поглощенным». «Врагом» становится не только переживаемый кризис супружеских отношений, но и каждый из супругов. Когда оба партнера испытывают тревогу, они не понимают друг друга; иногда они даже сомневаются, что живут в одном и том же мире.

Пара успевает пережить многое к тому моменту, когда приходит в офис семейного терапевта с пониманием, что вероятность развода велика. Они уже давно оставили надежду прийти к соглашению и перешли к яростным попыткам принудительным образом изменить друг друга. Миллионы раз они методично повторяли друг другу одно и то же: «Меняйся! Нет уж, ты меняйся!» Пока каждый партнер терял надежду на изменение другого, в действительности они оба незаметно друг для друга изменялись. Бесчисленное количество житейских проблем за годы совместной жизни – рождение детей и забота о них, зарабатывание денег, необходимость справляться с непредвиденными ситуациями, обретение друзей – позволило им найти мерило самопознания и уверенности в себе. Недовольство браком мешает супругам открыто наслаждаться этим еще незрелым ощущением себя как отдельной личности, но у них теперь, по крайней мере, хватает мужества серьезно думать об уходе из «тюрьмы», которая так долго казалась им необходимой для выживания. Партнерам кажется, что они наконец-то смогут «вырасти» и «стать собой», только если их брак распадется.

Точки зрения относительно «поглощенности» и «покинутости» прочно укоренились в сознании и одновременно стали обоюдно недопустимыми. Человек, который хочет уйти из семьи, был «избран» стать «образом индивидуации» и символизировать тягу к приключениям. Обычно это человек, который больше боится «поглощенности». Партнер, который сильнее боится быть отвергнутым, представляет собой консервативное крыло, настаивая на стабильности брака и единении супругов.

Пара также неосознанно создала и выбрала некоторое оправдание разрыву, причину, вокруг которой будет происходить дальнейшая поляризация и ожесточаться война: его любовные похождения, ее работа, его мать – сама по себе причина почти ничего не значит. Бракоразводный процесс показывает жажду обоих супругов стать «заново рожденными», оставить где-то позади «чувство семьи», которое отрицает их личностное пространство. В конечном счете, они любой ценой хотят стать двумя отдельными личностями.

Соглашение, которое мы заключаем с парой, думающей о разводе, возможно, является решающим моментом в нашей работе с ними. Обсуждение соглашения – дело нелегкое, поскольку сам по себе вопрос «развестись или не развестись» очень сложен и способен в любой момент вызвать шквал чувств. Если мы предложим им реанимировать брак, то рискуем вступить в противоречие с желаниями того партнера, который отчаянно хочет его расторгнуть. Если же мы постараемся помочь им облегчить процесс развода, то тем самым как бы предадим партнера, сама жизнь которого, кажется, зависит только от продолжения брака.

Мы объясняем супружеской паре, что основной проблемой их брака, возможно, является их недостаточная отделенность друг от друга, «отсутствие» двух независимых личностей, и свидетельство этому утверждению находится быстро. Мы указываем на то, что конфликт всегда идет по одному и тому же сценарию и что у каждого партнера не хватает сил, чтобы выйти из этого порочного круга. Мы утверждаем, что во многих случаях развод происходит только на бумаге и он нисколько не способствует снятию «заикленности» супругов друг на друге. Много супружеских пар получили развод в юридическом смысле, но все еще соединены узами брака на эмоциональном уровне<sup>\*</sup>! Внутренне они по-прежнему продолжают жить в браке или же поддерживают его через детей.

Если (и мы подчеркиваем это) супруги действительно хотят развестись не только юридически, но и психологически, им будет необходимо то же, что и для качественного брака: способность быть по-настоящему независимыми друг от друга. Как бы они ни поступили с браком, им придется «распутать» их тесно переплетенные мысли и обрести чувство подлинной автономности. «Давайте мы поможем вам стать независимыми, – предлагаем мы. – Когда это у вас получится, тогда и решите, стоит ли дальше поддерживать брак. Если вы отложите принятие решения, то сможете лучше взвесить все “за” и “против”». Таким образом, мы оста-

---

\* Может оказаться, что юридический развод не проработан психологически, когда бывшие супруги все еще связаны между собой общими проблемами и конфликтами, что отражается на их взаимоотношениях с новыми партнерами, а также на поведении и психологическом состоянии их общих детей. Хотя муж и жена и получают юридический развод, психологически семья сохраняется как некая общность в пространстве взаимодействия отца, матери и детей. — *Примеч. науч. ред.*

емся нейтральными и даем обоим партнерам возможность обрести надежду в процессе работы. Мы также ставим перед собой адекватную для психотерапевтов задачу – психологическое изменение, а не принятие какого-то определенного решения в реальной жизни. Мы полагаем, что решение о разводе, так же как и решение о заключении брака, является сокровенным делом семьи, в которое психотерапевт не имеет права вмешиваться. Ни один посторонний человек не должен отбирать у семьи чувствительный «компас», по которому они ориентируются, принимая жизненно важные решения. Поскольку им предстоит идти по тропе, им же следует и выбрать направление.

Обсуждение соглашения также представляет для нас и некоторые трудности. Сложнее всего соблюдать свою часть соглашения, оставаясь абсолютно нейтральными по отношению к окончательному решению: разведутся они или нет. Поскольку в своей собственной жизни мы сделали выбор в пользу продолжения брака и работы над возникающими проблемами, мы осознаем, что интуитивно поддерживаем этот путь. Мы даже можем предупредить пару, что наше намерение оставаться нейтральными временами может колебаться. Обычно Карл с улыбкой добавляет: «Вам придется отслеживать у меня и противоположные тенденции, поскольку я невольно могу способствовать разводу, чтобы с вашей помощью почувствовать, как это вообще бывает».

Наш подход к семейной терапии в целом остается одинаковым: имеем ли мы дело с угрозой развода или с какими-либо другими проблемами. Даже если брак юридически расторгается, бывшим супругам желательно поддерживать «ограниченное партнерство», поскольку они остаются родителями для своих детей. Какое бы будущее ни ожидало брак, мы надеемся, что качество взаимоотношений в семье улучшится. На самом деле для пары вполне естественно с помощью терапии прийти к «мирному» разводу: они осознают те психологические силы, которые препятствуют их браку, они «прощают» друг друга и, признавая со вздохом, что им, видимо, не удалось сохранить свои отношения, они расходятся без глубокой горечи или же всеобъемлющего ощущения неудачи.

Когда проблемой является развод, сложности могут возникнуть с тем, в каком составе семья будет ходить на сессии. Как всегда, в процесс вовлечены дети: им необходимо понять причины развода, чтобы окончательно убедиться, что это не их вина и что ни один из родителей не исчезнет из их жизни. Присутствие

детей также воздействует и на родителей, заставляя их быть несколько ответственнее.

Если у кого-либо из супругов есть любовник (любовница), мы обычно настаиваем на их участии в терапии. Любовник или любовница – это непременно терапевт-любитель; и если у нас есть конкуренты, то нам, по крайней мере, нужно иметь к ним доступ. В некоторых случаях любовники соглашаются на определенный срок приостановить свою связь, чтобы дать нам время поработать с супружескими отношениями. Любовник может решить участвовать в терапии вместе с кем-нибудь еще; обычно с супругом или супругой. Порой любовное увлечение настолько сильно и настолько похоже на будущий брак, что любовник остается в терапии до самого конца. Это придает большую напряженность работе, но это гораздо лучше, чем если бы драма разворачивалась скрыто. Напряжение значительно меньше, если все основные действующие лица договариваются прекратить сексуальные отношения на время терапии.

В процессе терапии любой семьи нам желательно иметь доступ к родительским семьям, и это дает большие преимущества, когда речь идет о разводе. Родители супругов зачастую чересчур сильно стараются помочь своим детям, и их партизанская тактика только обостряет проблемы партнеров. Мы просим супругов привести их родительские семьи хотя бы на пару сессий; мы поддерживаем и более активное участие родительских семей, если у них для этого есть возможности.

Участие в терапии расширенной семьи способствует прекращению вмешательства родителей в проблемы нуклеарной семьи, а также привносит и некоторые другие позитивные моменты. Встреча с родительскими семьями помогает терапевту лучше понять то, что происходит с супругами. Участие родителей также дает возможность достигнуть эмпатии по отношению к ним, и если мы действительно сможем их «понять» – как в эмоциональном, так и в смысловом значениях этого слова, – нам, возможно, удастся дать почувствовать супружеской паре поддержку их собственных проблем.

Члены расширенной семьи входят в терапию не как пациенты, а как «консультанты» младшей семьи. Однако на встречах непременно обнаруживаются конфликты расширенной семьи, которые были «похоронены» многие годы. Всплывают «призраки» и тщательно оберегаемые секреты, напряжение нарастает. Поскольку многие проблемы младшей семьи берут свое начало

в двух родительских семьях, обнажение конфликтов расширенной семьи может снизить напряжение в «семье-клиенте». Если, например, мужа ужасает зависимость от него жены, то сильным открытием для него будет тот факт, что его мать также зависела от него; и при этом мужу чрезвычайно сложно не заметить эту параллель, если обе женщины будут присутствовать на сессии. Когда взаимосвязь проблем расширенной семьи и супружеской пары становится еще более очевидной, у младшей пары на время может появиться чувство «общего врага» в их семьях.

Тем не менее, встречи с участием расширенной семьи не только разжигают конфликт. Когда озвучивается и хотя бы частично разрешается расхождение во мнениях, взаимоотношения с родительскими семьями часто улучшаются, и такое «потепление» дает паре возможность чувствовать себя менее отдаленными от своих семей. Тепло, которое появляется на этих встречах, может принести паре много пользы. Если жена разводится с мужем отчасти из-за того, что он кажется ей отстраненным и холодным, как ее отец, она вряд ли будет рассматривать отношения с мужем с прежней позиции, когда ее взаимоотношения с отцом станут более теплыми. Даже небольшое улучшение отношений с одним из родителей может оказаться чрезвычайно важным, поскольку именно эти отношения формируют модель всех последующих. Обычно встреча с расширенной семьей проходит очень спокойно, и для нетренированного глаза она может казаться бедной событиями. Однако несколько слов, взгляд, более мягкая интонация могут быть очень значимыми, когда они исходят от родителя.

В процессе терапии некоторым темам следует уделять большее внимание в том случае, когда пара твердо намерена сохранить свой брак. Нам иногда необходимо стойко придерживаться своей точки зрения: проблемы возникают при участии и содействии обоих партнеров. Нет ничего более бесполезного, чем месяцами выслушивать, как супруги приводят различные доказательства вины друг друга. Мы можем даже немного надавить, чтобы супруги увидели, какие противоречивые чувства испытывают они по поводу своих отношений. Даже если один партнер «специализируется» на чувстве глубокой печали, а другой – на злобном уходе в себя, оба обычно равнодушны друг к другу и оба сомневаются в том, что действительно хотят продолжать свои отношения. Если партнеры сумеют признать эту двойственность и противоречивость своих мыслей о разводе и поделиться ими, ощущение полярной противоположности супругов уменьшится.

Почти всем парам необходимо научиться более конструктивно ссориться и разрешать противоречия. Однако всегда найдутся люди, которые просто не хотят учиться этому. Самое большее, на что способны эти пары, так это всего-навсего на то, чтобы избегать проблем, а заодно, пожалуй, и друг друга. Им необходимо научиться не ссориться, а это значит — научиться не поддаваться искушению, которое каждый из них «предлагает» другому. Эта нелегкая цель будет достигнута только в том случае, если продолжится процесс приобретения независимости и если каждый партнер обретет больше уверенности в себе и сможет лучше контролировать себя.

Через некоторое время после начала терапии наступает момент принятия решения. Разведутся они или нет? Если терапевт благоразумен, то он просто «находится рядом», в то время как супруги бьются над решением. Когда же решение принято — а мы никогда не знаем, каким оно будет — остается еще куча работы. Если они решили остаться вместе и во всем разобраться, психотерапия продолжается, но уже в новом направлении. Наконец, пара понимает, чего хочет: лучших взаимоотношений.

Решение развестись тоже может сопровождаться чувством облегчения и появлением новой цели, но тогда оставшаяся работа будет совершенно другого рода. Обязательно нужно погоревать, и каждый горюет, даже терапевты. Когда разводящиеся супруги начинают делить собственность, искать новое жилье, новую работу, строить новую жизнь, перед каждым из них открывается новый мир — мир одиночества, и они должны суметь преодолеть свое волнение перед этим миром. Вместе с этим существует и другой повод для тревоги — пара осознает, что из-за детей им всегда придется поддерживать некоторые отношения и таким образом они находятся в своего рода «ловушке». Они могут по-настоящему испугаться, осознав, насколько прочны связывающие их узы и как трудно расстаться, когда у вас есть дети. Мне кажется, что большая часть жестоких схваток на бракоразводных процессах объясняется паникой, которой охвачены оба партнера, они как будто тихо бубнят: «Я хочу на волю, но, кажется, не смогу выбраться!» Их все еще преследует ощущение, что они находятся в тюремном заключении, но они лишь перенесли это ощущение из родительской семьи в свою собственную.

Мы с Карлом аккуратно, но решительно прорабатываем тревожность такого рода. Мы говорим им, что, возможно, интуиция их не обманывает: когда есть дети, развестись окончательно,

получить настоящую свободу практически невозможно. Дети им полностью доверяют, и родители просто не могут отказаться от ответственности за них. Однако если они приложат много усилий, то не только смогут сохранить то, что уже достигнуто, но и добавить общение с новыми людьми, новый опыт, новую жизнь к тому, что у них уже есть. И тогда мы протягиваем руку помощи, чтобы им было легче справиться с этой трудной задачей.

Наша работа с разводами не ограничивается парами, активно вовлеченными в бракоразводный процесс. Нередко мы работаем с парами годы спустя после «непроработанного» развода; часто это происходит в повторном браке. Даже если бывшие партнеры юридически уже вступили в другой брак, они остаются эмоционально связанными, общаясь через детей.

Я помню мучительную сессию с семьей, в которой десятилетних мальчиков-близнецов арестовали за кражу экскаватора. В течение нескольких предыдущих лет количество совершенных ими правонарушений постоянно росло, что способствовало увеличению разногласий между матерью и отчимом, поскольку у них не было единого плана действий в воспитании братьев. Мама невольно открыла причину их преступного поведения, когда очень неохотно согласилась рассказать нам, почему она развелась с отцом мальчиков. Она сказала, что устала содержать мужа. А что за проблемы были у него с работой? Его постоянно увольняли. И за что же его увольняли? За воровство. Хотя мальчики сознательно и не знали о кражах, они, конечно же, нашли способ поддерживать вовлеченность матери в жизнь их отца, имитируя его действия. Они старались разрушить второй брак и вновь соединить родителей; оказалось, что разведенные родители действительно «сотрудничали» друг с другом различными неявными способами.

Такая семейная терапия с парой, заключившей второй брак, может оказаться ужасно сложной; в ней могут участвовать супружеская пара, их собственные дети, его и ее дети от первого брака, один или несколько бывших супругов и родственники с обеих сторон. Мы не собираем всех этих людей лишь для того, чтобы сделать мероприятие грандиозным, но поскольку все они сосятся и конфликтуют друг с другом, пострадавшими оказываются один, а то и несколько детей. Единственный способ прекращения схватки – общая встреча. Терапевту здесь нужно много терпения, некоторая доля стоицизма, чувство юмора и котерапевт!



*Семья глазами Клаудии: несмотря на то, что родители часто ссорятся, они все-таки любят друг друга и отношения между ними становятся все более теплыми. Она с восхищением смотрит на мать: они с ней стали весьма близки. Дон и Лаура взрослеют, и им приходится сталкиваться с теми же проблемами, с которыми в их возрасте сталкивалась и она.*



Работа с разводящейся парой так сложна и требует столько усилий, что в процессе развития теории семейной терапии она, возможно, станет отдельным направлением. Трудно представить ситуацию, где помощь может быть нужнее, чем в случае, когда в семье «умирают отношения». Впоследствии их «возрождение» возможно, но это произойдет с большей вероятностью, если семья получит поддержку в этом столь нелегком процессе.

## Глава 18

### ДЭВИД

---

Психотерапия – это ритмичный процесс, в котором большие перерывы между встречами так же важны, как и паузы во время сессий. В те недели, когда отсутствовал Дэвид, я случайно поймал себя на том, что размышляю о последних событиях в жизни семьи и о возможных путях разрешения данной ситуации.

Неожиданное предложение работы в далеком городе поразило семью Брайсов как удар грома и могло разрушить их отношения. С самого начала в структуре этих отношений не все было гладко: ряд «жизненных правил» Брайсов был жестким, подавляющим и эмоционально «безопасным». Эти правила, перешедшие к ним по наследству от каждой из родительских семей, были продиктованы тревогой, зависимостью, «обязательством» быть «безликими», необходимостью вести приглушенный и умеренный образ жизни. За эмоциональную безопасность им пришлось заплатить эмоциональной смертью.

Мы с Карлом постоянно побуждали Дэвида и Кэролайн больше рисковать в отношениях друг с другом: быть более самостоятельными, делиться сложными чувствами, быть более сумасбродными, позволять себе больше спонтанности. Мы предлагали им проживать жизнь такой, какая она есть на самом деле, а не такой, какой она должна быть, и рискнуть отдаться смущению, ужасу, страсти, гневу, обычно скрытыми под маской банального распланированного существования.

Мы понимали, что «раскрытие» может стать для них катастрофически опасным. Так много было горечи, так бережно она сохранялась и так много желаний было отложено «на потом». Сломать хрупкий покров их устоявшихся жизней – значило выпустить на волю силы, с которыми, возможно, никто не сможет совладать. Не удивительно, что они так долго это откладывали. Однако сейчас было очевидно, что процесс начался.

Супруги решили покончить с инертностью своих отношений способом, который все чаще используется в современном обществе. Как и многие женщины в наше время, Кэролайн Брайс услышала приглашение «найти себя» и откликнулась на него. Именно семейная терапия была непосредственным стимулом поиска изменений, а женская группа или поиски друзей могли лишь подстегнуть ее стремление. Кажется, что женщины сейчас повсеместно занимают главенствующее положение в семье, в то время как мужчины, подобные Дэвиду, смещаются на роли, в которых они не полностью счастливы, но которые не являются достаточным стимулом для изменения. Обоим партнерам было сделано одно и то же предложение, но только Кэролайн откликнулась на него.

Семейная терапия существует в обществе, где очень многие женщины пытаются личностно вырасти, и они действительно потрясающе изменяются. Женское движение оказывает влияние почти на каждую семью, с которой мы работаем, и ни семейная терапия, ни семейные терапевты не могут этого игнорировать. Сама терапия не показывает направление изменений; оно зависит от клиента. Даже если бы Брайсы не проходили курс семейной терапии, возможно, Кэролайн первая сделала бы шаг к индивидуации. Однако в изменчивой атмосфере повседневной жизни семьи тот факт, что семья участвует в терапии, может серьезно повлиять на *последствия* такого шага. Когда жена-и-мать в одиночку, без союза с мужем или детьми, пытается серьезно измениться, «освободиться», она может обрести себя только ценой большой горечи и чувства вины. Самой большой жертвой может оказаться брак. Однако если семье, и особенно супружеской паре, удастся пройти через эти мучительные изменения, все может закончиться хорошо. Несмотря на то, что первопроходцем в этой области является жена-и-мать, каждый член семьи может достичь как чувства индивидуальной автономности, так и ощущения близости и единства.

Кэролайн Брайс извлекла из терапии пользу. Она начала искать в себе новые источники энергии, возможности вести себя по-новому и как-то по-новому себя принимать. Наша с Карлом роль в этом поиске была важной, но, в сущности, это было ее «путешествие». Многих клиентов мы сопровождали в подобном поиске, и хотя Кэролайн часто овладевало отчаяние и она не могла заглянуть вперед дальше, чем ей позволяла боль, которую она тогда испытывала, мы видели эволюцию в ее личностном изменении. Наше восприятие Кэролайн как «прокладывающей

дорогу» к надежде было, как мне кажется, очень ей полезно. Как человек она стала более живой.

Однако вновь и вновь повторяется искушение – думать только об отдельных людях. Действительно ли Кэролайн начала самостоятельный поиск или ее личностный рост был только поводом, который пара интуитивно выбрала, чтобы еще больше отдалиться друг от друга и, возможно, развестись? Мы с Карлом были довольны прогрессом Кэролайн, но постоянно чувствовали некоторую неловкость из-за того, что Дэвид недостаточно вовлечен в процесс терапии. Мы тщетно пытались подтолкнуть его к поиску себя. Он очень удивил всех нас, когда рассказал о возможности работы в Бостоне. Мы с Карлом вспомнили все те случаи, когда Дэвид «уходил» от нас на сессии. Сопrotивляясь переменам, не стремился ли он к разводу? Было ли «бостонское» развитие событий своего рода объявлением войны?

Пара считала такое развитие событий опасным. Кэролайн предполагала, что переезд разрушит ее и без того непрочную связь с внешним миром, и совсем не хотела этого. Дэвид, который в вопросах своей карьеры всегда был очень честолюбив, воспринял протест жены как требование отказаться от чего-то очень важного для него, возможно даже — от своей идентичности. Перспектива переезда разбудила в обоих партнерах примитивный страх того, что от этого выбора может выиграть лишь кто-то один. В то же время присутствие элемента соревновательности явно свидетельствовало о том, что их старая добрая псевдообщность распалась. Теперь, по крайней мере, была надежда на индивидуальную самореализацию или на убежденность, что ею могут наслаждаться оба партнера.

Соревновательность, появившаяся из-за перспективы возможного переезда, открыла *страх* пары *перед изменениями*. Как Кэролайн была «избрана» стремиться к усиленному накоплению личностного опыта, так Дэвид был «избран» блокировать или задерживать творческий напор. И оба партнера были обеспокоены изменениями. Просто свое двойственное отношение к росту они показывали противоположными способами.

Есть искушение обвинять Дэвида в том, что он испортил Кэролайн жизнь. В конце концов, переезд сейчас сведет на нет ее усилия и вернет назад на роль жены делового человека. Кроме того, он естественным путем отдалит ее от предательского влияния терапевтов, которые помогали ей разрушать установившуюся структуру семьи. Однако в этом объяснении мы не учитываем, что

Кэролайн — тоже часть «сюжета», что она активно участвует в написании всего сценария.

Как мы постоянно подчеркивали, характер *супружеских отношений* часто оказывает влияние на самих супругов:

1. Кэролайн была избрана первой сделать шаг на пути к личностному росту.
2. Некоторое время Дэвид сотрудничает с женой, но, в конце концов, он становится очень тревожным, если не ревнивым, и делает контрпредложение (давайте переедем в Бостон), чем дает жене понять, что ей следует отказаться от своих устремлений.
3. Кэролайн «соглашается» испугаться этого предложения и рассмотреть возможность прекращения личностного роста. Тем не менее, она не удовлетворена создавшейся ситуацией.
4. В инициативе Дэвида сменить работу есть два компонента. Один из них — попытка помешать стремлению Кэролайн расти. Другой — первый шаг на пути к его интересам: новая работа представляется Дэвиду источником роста в его собственной жизни. Когда Кэролайн выражает недовольство переездом, Дэвид чувствует, что она уничтожает *его* стремление измениться.

Еще раз подчеркнем, что в этом случае пара выработала символический язык, чтобы угрожать друг другу, и они оба *соглашаются* позволять индивидуальным стремлениям партнера мешать им. Чего они не видят, так это того, что настоящий враг — это не их супруг или супруга, но *внутренняя* преграда в них самих, которая обычно бывает наказом или запретом, унаследованным от родительской семьи. Кэролайн обвиняет Дэвида в том, что он «уничтожает» ее, но она сама дает ему право это делать. И он дает ей ту же власть над его личностным ростом. Таким образом обоим супругам удастся избежать ответственности за свои неудачи. Они создали «обманчивое состояние», в котором возможность измениться, как им кажется, всегда находится в руках другого.

Разрушить этот порочный круг нелегко. Паре нужно научиться гораздо большему, чем просто умению общаться. Им следует начать лучше разбираться в происходящем и больше принимать себя; у каждого должна быть своя собственная жизнь, свои занятия.

Один из партнеров обычно избирается, чтобы первым разорвать супружеский симбиоз, «предать» брак ради обретения верности себе. Этому человеку нужна поддержка, чтобы совершить такое изменение, и вполне логично, что нужным человеком становится психотерапевт. Любовник, родственник или друг может просто не понять более сложных проблем пары и оказаться втянутым в неоправданную защиту одного из супругов. Очень важно поддерживать человека в поиске самого себя, как Карл и я поддерживали Кэролайн. Однако также важно понимать, что такая индивидуация вывела семейную систему из равновесия и что другим членам семьи также может понадобиться помощь. Чрезвычайно важным элементом является возрастающая тревога в супруге, не откликнувшейся на призыв лично расти. Поскольку такие драматические изменения в процессе семейной терапии происходят довольно поздно, терапевты должны находиться в поле досягаемости любого члена семьи, а также должны быть открыты всем людям, с которыми члены семьи находятся в более-менее тесных взаимоотношениях. В такие моменты мы как нельзя острее чувствуем необходимость котерапии.

Мы с Карлом были уверены, что Кэролайн полностью отказалась жить дальше в тупике, в котором находились их супружеские отношения. Однако все еще было неясно, примет ли Дэвид вызов и начнет ли он работу над своим личностным ростом. Сможет ли он рискнуть стать «клиентом», попутчиком в поиске себя? Кэролайн, похоже, уже прошла ту стадию, когда от решения Дэвида могло зависеть ее стремление быть личностью. Она была готова любой ценой бороться за себя. Однако сохранение брака, казалось, зависело от желания Дэвида измениться.

Прошло две недели, а от Брайсов не было никаких вестей. Третья неделя — и все еще ни слова. В конце третьей недели, в пятницу, Кэролайн позвонила Карлу и попросила назначить встречу. Мы увиделись с семьей в следующий вторник, в самом начале июня. Прошел практически год с нашей первой сессии и почти месяц — с последней.

Пришли все. Пока они по одному входили в офис Карла, я внезапно почувствовал, как много прошло времени. Эта семья, с которой я был так близок, за которую я чувствовал себя ответственным, казалась мне сейчас группой незнакомцев. Как будто все мы некоторое время были одной семьей, но сейчас Брайсы взяли судьбу в свои руки и жили своей собственной жизнью. Между нами и семьей чувствовалась некоторая холодность.

Присматриваясь к ним во время непринужденной беседы в начале сессии, я старался понять, что произошло, пока мы не виделись, и постепенно осознал, что вижу каждого человека в новом свете. Перерыв в сессиях изменил мое привычное восприятие семьи, и я поймал себя на том, что критически изучаю некоторые наиболее заметные результаты работы за год. Лаура выглядела менее «счастливой», чем в начале терапии. Когда мы начали, она была похожа на маленькую маменькину дочку, и этот особый защитный статус ее ограждал. Сейчас она была сильнее отделена от Кэролайн, гораздо серьезнее и больше осведомлена о делах семьи и о своем окружении. Я скучал по маленькой девочке, но мне нравилась и стройная симпатичная молодая особа, которая сидела на краешке дивана и заметно беспокоилась о своей семье.

Неожиданным для меня оказалось наблюдение, что Дон стремительно преодолевает этап негативных переживаний подросткового периода. Он похудел, вытянулся и стал серьезнее. Его голос стал более низким, а фигура – более стройной и, как у отца, красивой. Я всегда думал о Доне как о юнце, чье беспорядочное, недовольно-надутое, безрадостное отношение к жизни выражалось в форме сарказма, порой довольно непоследовательного. Сейчас большая часть этих негативных проявлений исчезла. Он казался более собранным, открытым для нового опыта. Его сарказм все еще остался, но в нем появился оттенок вдумчивости и серьезности. Дон сидел в одном из двух центральных кресел в одиночестве, в неуклюжей угловатой позе.

Клаудия сидела на диване рядом с мамой слева от нас. Недавно вымытые волосы густой копной спадали на ее плечи. На ней была футболка в цветочек и джинсовая юбка. Хотя в тот момент Клаудия была так же серьезна, как и все в семье, в ней не чувствовалось напряжение, и она выглядела почти счастливой. Я подозревал, что отчасти эта удовлетворенность жизнью объяснялась очевидной близостью матери и дочери. Длительное и ужасное отчуждение осталось позади.

Кэролайн была одета почти так же, как и дочь, но ее юбка выглядела не такой простой и, возможно, была более дорогой. Я удивился тому, когда же она успела постричь волосы; они были короткими и вьющимися. Новая прическа явно молодила ее. Хотя Кэролайн была заметно расстроена из-за Дэвида и старалась не смотреть на него, мне показалось, что она хорошо справляется с ситуацией, несмотря на усилившуюся отчужденность супругов.

Она выглядела спокойной, сильной, *живой*. Все еще рассерженной, но не подавленной и не побежденной.

Но Дэвид казался уставшим, задерганным и постаревшим. Его зубы были плотно стиснуты, и он походил на человека, которого ожидают бесконечные судебные тяжбы. Дэвид всегда представлялся мне добродушным, чрезвычайно рациональным человеком, избегающим всего эмоционального. Впервые с момента нашего знакомства он выглядел подавленным. Странно, но меня это даже обрадовало, хотя одновременно я чувствовал некоторые угрызения совести.

После паузы, возвестившей начало сессии, первым заговорил Дон, и его слова были очень искренни.

— Доктор Витакер, у детей в этой семье все, кажется, хорошо, а родители.... Ну, это уже совсем другая история. — След бывшего сарказма, но в основном обеспокоенность.

Карл позволил себе улыбнуться в ответ на откровенно высказанные новости.

— Что же, после почти двадцати лет совместной жизни уже пора серьезно задуматься о супружеских отношениях. — Дон негромко засмеялся, но этот краткий всплеск веселья не встретил отклика в семье.

Кэролайн взглянула на Клаудию, как бы желая успокоиться, и затем посмотрела на меня.

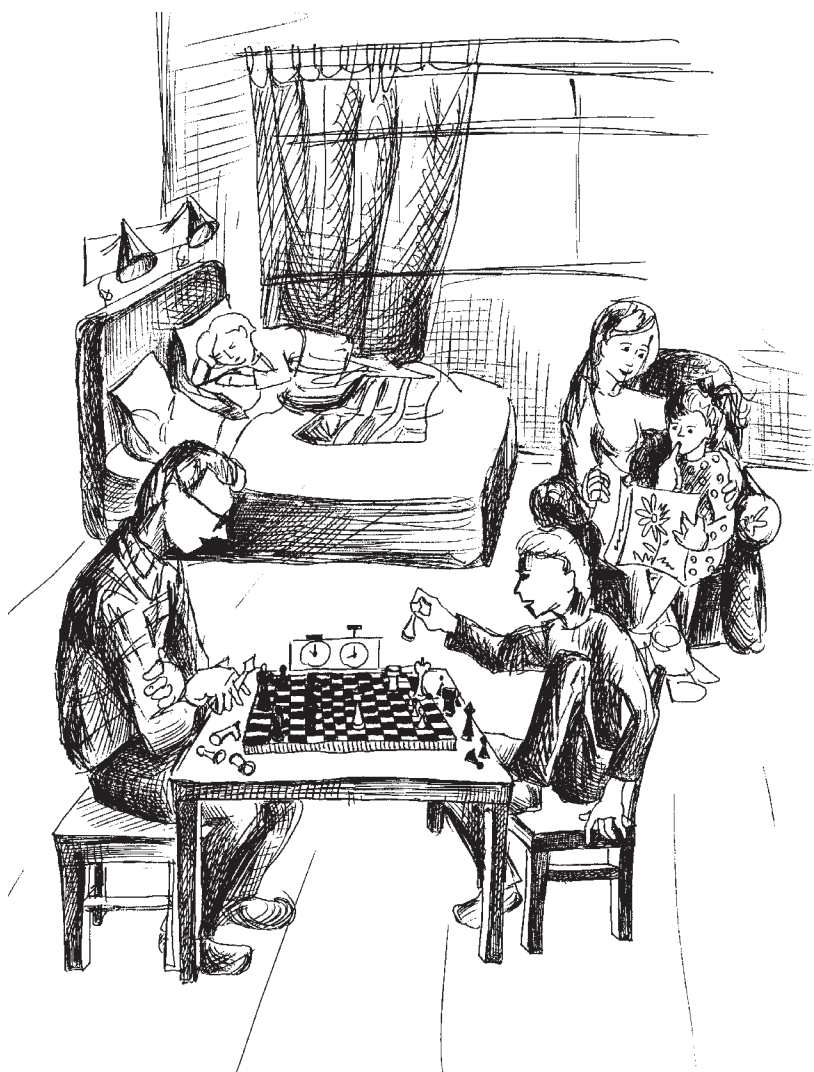
— Так *много* всего случилось со времени нашей последней встречи. — Казалось, что она пытается собраться с мыслями. Мы ждали, не произнося ни слова. Несколько минут тишины, и она продолжила, все еще медля: — Что происходило во время нашей последней встречи?

Клаудия улыбнулась маме:

— Папа нас бросал.

— О-о. — Кэролайн сразу же смутилась; затем ее голос вновь обрел твердость. — Да. Ну, мне кажется, та неделя была для меня самой сложной во всей моей жизни. — Теперь она посмотрела на Карла. — Когда Дэвид уезжал, мы почти не разговаривали. У нас было несколько серьезных ссор из-за работы и переезда, и как мы ни старались, у нас не получалось мириться после этого. Мы чувствовали, что все больше и больше отдаляемся друг от друга, все больше раздражаемся. Несколько раз возникало слово «развод». А затем он уехал. — Она сделала паузу, ей было тяжело вспоминать то время. — Мне сейчас кажется, что я не была готова к его отъезду, хотя и знала, что это случится. Когда он поехал





*Семья глазами Дона: у них с отцом наладились отношения – настоящая мужская дружба. И теперь он уже не маменькин сыночек, как прежде.*

в аэропорт, я просто не могла поверить, что все это происходит на самом деле, что он действительно это делает. Затем я оглянулась на дом и моих троих детей – неожиданно они показались мне скорее моими, чем нашими, – и почувствовала себя такой же одинокой, какой я и была всю свою жизнь.

Дэвид сердито перебил.

– Представь себе, мне тоже было не очень здорово.

Кэролайн:

– По крайней мере, тебе было куда идти. Мне же пришлось просто сидеть и смотреть, как ты уходишь. Бросать и быть брошенным – это большая разница.

Я чувствовал, как назревает конфликт.

– Для меня не было такой уж разницы, – удрученно сказал Дэвид, очевидно стараясь избежать ссоры.

– Вы могли бы продолжить? – Карл обратился к Кэролайн.

– О, это было просто ужасно. Я целую неделю размышляла о том, что я буду делать, если мы разведемся. Чем больше я думала, тем больше меня это угнетало. Я видела себя без какой бы то ни было востребованной специальности и с тремя детьми на руках. По профессии я учитель, а в прошлом году в этом городе нашли работу только *шестеро* учителей! Потом я начала злиться на все эти годы, когда я была только домохозяйкой и матерью, и на то, куда это меня привело. Я чувствовала себя ужасно зависимой от Дэвида и я *ненавидела* это чувство. – Пауза, семья притихла вокруг нее. Кэролайн посмотрела налево на Клаудию; они обменялись короткими теплыми взглядами. – Потом кое-что произошло – вернее, произошло сразу несколько событий. Я позвонила вам, Гас, и хотя по существу вы так ничего и не сказали, в вашем голосе я почувствовала поддержку, заботу. Даже сам разговор с вами мне очень помог. – Она опять вернулась к предыдущей мысли. – Это было примерно в конце первой недели. – Снова пауза. – Затем однажды вечером после ужина Клаудия пришла на кухню, где я сидела, закрыв лицо руками. Наверное, я выглядела совсем потерянной. Клаудия села рядом со мной, обняла за плечи и ласково спросила, что случилось. – Голос Кэролайн слегка дрожал. – Я просто не смогла сдержаться и расплакалась, а Клаудия утешала меня, как будто бы она была *моей мамой*. – Обе женщины – меня осенило, что обе теперь были взрослыми женщинами – вновь посмотрели друг на друга. Клаудия взяла руку матери и сильно сжала ее. Некоторое время все молчали, а я тихо ликовал. Какие бы проблемы еще ни оставались у семьи, это рукопожатие

было настоящей победой для матери с дочерью и для всех остальных.

Кэролайн продолжала. «Клаудия была великолепна. Она сказала, что даже если мы с Дэвидом разведемся, то все выживут, даже я. — Значительная тишина. — Хотя она и не верила, что мы на самом деле разведемся». Теперь я понял, что теплые отношения между матерью и дочерью были подорваны длительным конфликтом между мужем и женой, таким мощным и всеобъемлющим страданием, которое делало любые другие события в семье тусклыми и незначительными. В голосе Кэролайн была слышна боль, когда она прямо противопоставляла любви дочери *недостаток* любви, который она чувствовала со стороны мужа. Как бы она ни старалась, она уже больше не хвалила дочь; она наказывала своего мужа.

В Кэролайн меня смутили противоположные чувства тепла и озлобленности. Я все еще не знал, что же произошло между ней и Дэвидом. «И что было дальше?» — спросил я.

«Мне стало лучше, — сказала Кэролайн. — Я еще раз оглянулась вокруг и решила, что, пожалуй, я справлюсь. Я смогу найти работу и смогу выжить. Не то чтобы я уж очень радовалась, но сама возможность развода вызывала у меня странное лихорадочное возбуждение. Это были первые выходные. От Дэвида не было никаких вестей. — Кэролайн немного помедлила, хмурясь. — Затем он, наконец, позвонил в понедельник вечером. Разговор был очень неестественным, но не так плох, как я ожидала. Дэвид воодушевленно рассказывал о городе и его культурных ценностях, о Кембридже и реке Чарльз. Он сказал, что работа выглядит очень многообещающе, и в этот момент я почувствовала внезапную слабость. Затем он сказал, что говорил с фирмой о моем нежелании переезжать и о том, что для нас это будет очень тяжелым решением. — Кэролайн выжидала, подчеркивая поворотный момент в своем описании. — И неожиданно меня осенило, что он сказал «тяжелое решение для нас», как будто он действительно говорил представителям компании, что мои возражения для него очень важны; что мы вместе будем принимать решение. И я почувствовала удовлетворение. После всех слез и ссор он, кажется, услышал меня и всерьез воспринял мои жалобы! Я не была в этом уверена, но голос Дэвида звучал примирительно. Он не сказал, что скучает по мне, и не попросил прощения, но у меня появилось странное чувство, что в Дэвиде что-то изменилось. Он не казался столь холодным и столь уверенным во всем». Кэролайн осторожно взглянула на Дэвида, и он отвел взгляд.

— А вы как восприняли все это? — спросил Карл Дэвида.

— Я чувствовал, что на меня давят с разных сторон, — спокойно ответил он.

— Могу я закончить? — перебила Кэролайн. — В этом обсуждении для меня очень важно услышать мнение Дэвида, но сначала мне хотелось бы до конца высказать мою точку зрения, — четко и настойчиво проговорила она.

Я вспомнил, каким взволнованным и слабым был ее голос в начале терапии.

— Несомненно, — сказал Карл.

— После этого у нас было несколько телефонных разговоров. И с каждым разом отношения становились все лучше и лучше. Дэвид провел несколько часов, подыскивая для нас дом в Кембридже, и даже позвонил в несколько колледжей, чтобы узнать о социальных программах. — Она слабо улыбнулась, отступая от основной линии рассказа. — Мне неловко в этом признаваться, но я заинтересовалась психотерапией и даже подумываю о получении степени в области социальной работы. — Затем она вернулась к прежней теме своего рассказа. — Меня даже начала воодушевлять идея переезда в Бостон. И Дэвид, и я чувствовали это — какую-то легкость в общении. Я не заметила, как в телефонных разговорах мы перешли от обид и всех этих слов о разводе к смеху и планированию переезда. Это произошло не сразу; такое настроение просто постепенно росло. — Кэролайн замолчала, немного смутившись от своей собственной непоследовательности. — К возвращению Дэвида я чувствовала себя просто потрясающе. Я решила встретить его в аэропорту и собрала всех детей; мы отправились туда, исполненные воодушевления. Лаура даже сделала небольшой плакат «Добро пожаловать домой, папочка». — Оба родителя посмотрели на Лауру, которая была польщена тем, что ее упомянули. Чем больше Кэролайн говорила, тем теплее ощущали себя члены семьи, и настроение у всех улучшалось.

— Я приготовила его любимый десерт — пирог с ревенем, — похвасталась Клаудия.

Дэвид несколько официально прочистил горло, заметив с юмором:

— И я должен добавить, что купил цветы для твоей матери.

— Да-да, — скептически сказал Дон.

— Вы понимаете, что это для меня довольно импульсивный поступок, — сказал Дэвид, хвастаясь, в основном, перед Карлом.

— Меня это действительно тронуло, — серьезно сказала Кэролайн. Она немного подумала и затем слегка улыбнулась. — Это было потрясающим воссоединением недавно разведенной пары.

— Так откуда же все теперешнее недовольство? — спросил я.

— Я подхожу к этому, — ответила Кэролайн, вновь становясь серьезной. — Мы провели замечательные выходные. Вся семья загорелась идеей переезда, мы сидели и рассматривали фотографии домов и болтали о Бостоне. Сначала мы с Дэвидом очень неуклюже общались друг с другом, но потом преодолели это. Когда мы, наконец, пошли спать, нам было действительно *хорошо* заниматься сексом. Это был лучший секс за многие годы. То же самое произошло и следующей ночью. — Меня поразила та легкость, с какой она говорила об их сексуальных отношениях при детях.

— Так что же свело на нет весь этот хороший секс? — настаивал я.

Кэролайн быстро и со злостью повернулась к Дэвиду, адресуя свое замечание скорее ему, чем нам.

— Пожалуйста, спросите у *него*. — Значительная пауза. Затем она снова посмотрела на нас и завершила обвинение. — Я не *знаю*, что произошло. Я чувствовала себя замечательно. А затем Дэвид начал идти на попятную. Он стал выглядеть очень подавленно. Он ничего не объяснял, и я никак не могла изменить эту ситуацию. Он стал молчаливым, необщительным и угрюмым. И я могу сделать из этого только один вывод: он изменил свои намерения относительно *меня*. Как-то так получается, что с моей стороны недостаточно оставить *дом, друзей* и здешнее *общество*, чтобы он смог перейти на новую работу! — Она действительно злилась, и ее заметно задевало то, что ей казалось пренебрежением Дэвида. Ее злость все прибывала, заливая слова и переливаясь через них. — Я просто не знаю, чего он *хочет*! Что я могу сделать больше того, что я уже *сделала*?

— В ваших словах действительно звучит обида, — неуклюже заметил я.

— Вы чертовски правы... — Кэролайн не могла закончить. Ее глаза наполнились слезами, и она их закрыла, стараясь закрыть и лицо, чтобы мы не видели ее муку. Страдание искажало черты ее лица, пока она пыталась не расплакаться. После паузы, которая показалась нам очень долгой, ей, наконец, удалось окончательно справиться с собой и повернуться к нам. — Я чувствовала, что готова наброситься на него, вновь окунуться в омут громких ссор

с Дэвидом. Но я решила, что не сделаю этого. — Ее голос достиг высшей точки, вновь напрягаясь, чтобы сдержать рыдания. — Я не буду больше умолять Дэвида любить меня. — Это утверждение было сделано совершенно серьезно, как будто здесь она зашла так далеко, как только это было возможно. Теперь это был не вопрос желания или нежелания, но последняя черта. — И я тоже отступила. — Повисла тяжелая тишина. — И вот я сижу здесь, жду. — Я думал, что она закончила, но это было не так. Ее последнее замечание было спокойным и конкретным. — Я не знаю, как долго я еще смогу ждать.

И я, и Карл одновременно посмотрели на Дэвида. Он выглядел очень старым. Карл мягко обратился к нему.

— Похоже теперь ваш ход, старина.

Дэвид повернулся к своему обвинителю, Кэролайн; его голос был мягким, но напряженным.

— Кэролайн — дело не в *тебе*.

— А в *чем* же? — спросила она со смешанным чувством любви, обиды и нетерпения.

Дэвид медленно покачал головой, смотря в сторону.

— Это так сложно.

— Могу я высказать свое предположение? — спросил Карл. Он говорил загадочным тоном, как посвященный в некую тайну. Дэвид смотрел на пол, будто не хотел знать, что будет дальше. Затем он кивнул. «Это связано с вашими родителями», — вот все, что сказал Карл, и что ему нужно было сказать. Дэвид не столько вздохнул, сколько простонал; его вздох выдавал сильную обескураженность, было видно, что ему по-настоящему трудно. Затем он поднял глаза и обратился к Карлу. Когда он начал говорить, я понял, что впервые за год терапии мы, возможно, услышим от Дэвида что-то по-настоящему личное.

— Путешествие в Бостон было для меня необычным опытом, — нерешительно произнес Дэвид. — Я так же, как и Кэролайн, чувствовал, что меня раздражают противоречия. Я был очень подавлен и очень одинок. — По тому, как он произносил слово «подавлен», было ясно, что глубоко внутри он все еще испытывает это чувство. — Однако мне нужно было сконцентрироваться на беседах, и я вынужден был взять себя в руки. Первые несколько ночей мне было трудно заснуть, но постепенно я начал все больше вникать в тонкости предложенной мне работы. То, что я чувствовал, было похоже на то, что испытывала Кэролайн. Сначала мысль о возможном разводе приводила меня в ужас. Затем я при-

вык к тому, что она находится вдали от меня, и поймал себя на том, что смогу это пережить, если придется. Затем случилась эта странная вещь – наше возвращение друг к другу; я до сих пор не понимаю, как это произошло, но это было очень здорово.

– Мы называем это экзистенциальным сдвигом, – отметил я.

Дэвид слегка повернул голову, чтобы посмотреть на меня. Металлическая оправа его очков отразила свет из окна.

– Что это значит?

– Похоже на изменение погоды в море, – ответил я. – У вас обоих хватило мужества посмотреть в глаза возможности разойтись друг с другом. – Я сделал паузу, подумав о днях, которые они провели вдалеке друг от друга. – И вы на самом деле расстались. В некотором роде вы прошли через ритуальный развод. И здесь важным открытием для каждого из вас стало ощущение, что вы можете жить отдельно, расставшись. Вы можете пережить это. – Я посмотрел на Кэролайн, чтобы показать, что говорю с ней тоже.

– И это позволило нам вернуться друг к другу? – спросила Кэролайн, догадавшись, к чему я клоню.

– Именно так. Узнав, что вы сможете жить друг без друга, вы почувствовали, что вам совсем не безразличен ваш партнер. Отлив сменился приливом, потому что вы теперь могли *выбирать*, быть ли вам вместе или расстаться. Раньше вам казалось – и опять я подозреваю, что каждому из вас – что вы *должны* быть вместе из-за родительского долга или из-за зависимости друг от друга. – Я вновь остановился, дав семье время осмыслить сказанное. – Но у вас не могло бы быть этого опыта выбора, если бы вы не вышли в «море жизни» самостоятельно. Прежде всего, вам нужно было обрести самоуважение, основанное на ощущении, что каждый из вас в состоянии устроить свою жизнь. – Последовавшая тишина свидетельствовала о понимании и согласии со сказанным.

Затем я понял, что отвлек внимание от Дэвида, словно я тоже опасался его попыток привнести что-то личное и поэтому увел его в сторону от мысли. Карл также это заметил и мягко перенес внимание обратно на Дэвида.

– Вы говорили о том, как вы воспринимали эти изменения. Вы сказали «странный опыт». – Как всегда, ему удалось найти нужные слова, чтобы открыть путь к скрытым переживаниям человека.

– Он действительно был странным. – Дэвид вновь выглядел подавленным. – Все в предложении работы казалось мне странным. Люди были очень вежливы со мной, и было видно, что они

хотят заполучить меня. Однако во всей ситуации было что-то, что заставляло меня чувствовать себя не в своей тарелке. Что-то не сходилось. — Он остановился, размышляя. — Потом после всех интервью я поехал навестить родителей. Они живут в пригороде в десяти милях от Бостона. И там тоже все было очень хорошо. Сначала. Но как-то уж *слишком* они были заинтересованы в моей новой работе, все спрашивали и спрашивали о ней и чуть ли не клещами вытаскивали из меня информацию о том, переезжаем мы или нет. Это меня немного встревожило. Хотя родители всегда меня слегка нервируют, и в этом нет ничего нового. Через некоторое время мне пришлось послать все к черту.

— Как же им удалось встревожить вас? — спросил я.

— Ну, каждый уводил меня под предлогом «просто поболтать». Но в конце разговора непременно рассказывал о том, как невыносим другой. Мама жалуется на то, что отец только и знает, что играет в гольф да ездит на собрания различных советов директоров, членом которых он является. И это правда. Его всегда нет дома. Моя мать в некотором роде терроризирует отца: она может жутко критиковать его и выискивать в нем недостатки. И, конечно, она их находит. В каком-то смысле я не виню его за то, что его не бывает дома.

— Но затем и он отводит вас в сторонку, — напомнил Карл Дэвиду.

— Он хуже ее, — сказал Дэвид. По его лицу было видно, что он очень раздражен. — Отец просто рассказывает мне, какая моя мать больная женщина, намекая, что проблемы по существу являются психологическими. Он считает, что она ипохондрик. Он старается заставить ее бросить курить. Он считает, что она пьет слишком много кофе. И он просто бесится, что она не спит с ним. Именно из-за этого он и злится на ее ипохондрию — потому что она использует свои «недомогания» в качестве отговорок. — Пока Дэвид говорил, его лицо покраснело, и голос стал более напряженным и высоким. Он выглядел гораздо живее и естественнее, когда говорил о своих родителях.

— Не удивительно, что вы начали тревожиться, — между делом заметил Карл, — ведь вас попросили быть терапевтом собственных родителей.

Дэвид ответил:

— На этот раз это было еще хуже, потому что моя сестра переезжает. Некоторое время они с мужем жили недалеко от моих родителей; в действительности я думаю, что моя сестра так и не смогла



отделиться от матери. Но ее мужа неожиданно перевели на Запад, и это очень расстроило родителей. Сестра на самом деле тоже очень расстроена. Ну, моя мама плакалась мне об этом, насколько необдуманно поступил муж сестры, отрывая ее от родной семьи и увозя на другой конец страны, а мой отец просил помочь матери смириться с переездом. И меня это все больше и больше запутывало. — Речь Дэвида становилась все менее связной.

Карл спокойно, но утвердительно:

— Становится ли вам понятно собственное беспокойство, когда вы говорите об этом изменении в семье?

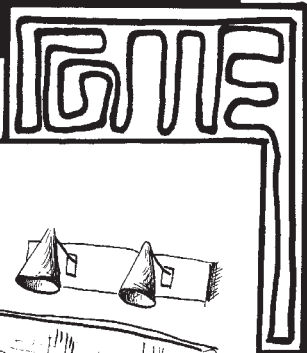
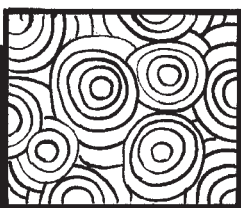
— Что вы имеете в виду? — спросил Дэвид.

— Ваши родители надеются, что вы займете место посредника в их ссорах, раз уж ваша сестра выходит из игры. — Карл сказал это самым обычным тоном.

— Я не думал об этом, — признал Дэвид. — Но в этом есть смысл. Каждый из них действительно изо всех сил старался перетянуть меня на свою сторону. — Он остановился, обдумывая эту мысль. Затем снова посмотрел на нас. — Я не сказал вам самого плохого. — В комнате воцарилась тишина; дети внимательно слушали. — Когда я вернулся домой к своей собственной семье, к этой семье — он взглянул на жену и детей, как будто хотел убедиться в их существовании, — я частично смог выкинуть из головы проблемы с моими родителями. Ко мне даже вернулся некоторый энтузиазм по поводу работы. И я был счастлив, что у нас с Кэролайн все наладилось.

— Но что же *произошло*? — жалобно спросила Кэролайн. В ее голосе чувствовалось гораздо больше любви и нежности, чем раньше.

— Я уже подхожу к этому, — предупредительно сказал Дэвид. Он сделал паузу. — Прошло три или четыре дня после приезда, я сидел вечером в кабинете и изучал некоторые документы компании. — Он остановился, пытаясь преодолеть боль. — И там, в списке членов совета директоров компании, было имя моего отца! — В комнате повисла тишина. Затем слезы медленно затуманили глаза Дэвида и потекли по щекам. — За всей этой чертовой работой стоял он! — наконец произнес Дэвид после неожиданных и непродолжительных слез. Он быстро взял себя в руки, однако побороть свое горе он смог только слегка разозлившись. — Все было бы не так плохо, если бы он *предложил мне* попробовать устроиться на эту работу, но проверить все это дело за моей спиной, будто я ребенок или кто-то, кем он может манипулировать! — Красное заплаканное лицо маленького мальчика, полное



Семья глазами Дэвида: Кэролайн, оказывается, весьма заботливая и сексуальная. Дети дружны между собой, и у него с детьми, даже с Доном, – прекрасные отношения. Дэвид все чаще вспоминает жизнь в своей родительской семье и сравнивает ее с тем, что происходит сейчас.

обиды. — Я содрогаюсь, когда думаю о том, что те люди в компании подумали обо мне и моем отце! Я не знаю, почему они согласились на эту смешную игру.

Я мягко заговорил.

— Что бы там ни было на самом деле, Дэвид, ваши чувства к отцу, кажется, причиняют вам ужасную боль. — Это была идиотская, ничего не значащая фраза, но тогда я только так мог наладить контакт с ним.

В ответе Дэвида слышалась плохо скрываемая ярость, которая совершенно очевидно была направлена на отсутствующего отца.

— Я двадцать лет вкалывал, чтобы стать кем-нибудь, кого бы он мог уважать, чтобы угодить ему. И он *всегда* оказывался недоволен. Достаточно посмотреть на то, как он это сделал — манипулировал мной *через всю страну*, чтобы я принял должность, на которую он сам же меня и устроил. — В голосе Дэвида чувствовалось негодование и беспомощность, которые адресовались случайным людям, поскольку поблизости не было подходящей мишени.

Замечание Карла было очень мягким.

— Конечно же, вы им очень нужны.

Дэвид выглядел сбитым с толку.

— Компании?

— О, им, наверное, тоже, но я имел в виду ваших родителей.

— Я не нуждаюсь в них. Мне очень горько. — Дэвид выглядел весьма незащищенным и измученным борьбой со своими чувствами. Также было видно, что он испытал облегчение от того, что все, наконец, вышло наружу.

Голос Кэролайн был мягким, заботливым, и все же чувствовалось, что она немного задета.

— Почему ты не смог рассказать мне об этом, Дэвид?

Он посмотрел на жену еще красными от слез глазами со странно новым выражением.

— Кэролайн, я не знаю. Мне очень жаль. Я понимаю, что ты не могла разобраться в том, что происходит. — Тишина, но уже хорошая. — Все это было для меня уже слишком.

— Мне кажется, что я могу объяснить это, — сказал я Кэролайн. Ее лицо было открытым и внимательным. — Видимо, он настолько чувствовал себя загнанным в угол родителями и вовлеченным в их борьбу, что просто не мог рискнуть оказаться зависимым еще и от вас. Поделиться с вами такой серьезной проблемой значило бы рискнуть оказаться не на равных в то время, когда это казалось опасным. — Я улыбнулся, так как мое настроение изменилось,

когда я нашел некоторую параллель. — К тому же он родом из слишком сдержанной семьи.

Карл улыбнулся и поделился своей догадкой.

— И еще кто-то просто должен был отключить «супружеский термостат» после всего этого хорошего секса, — шутливо сказал Карл. Было заметно, что Дэвид и Кэролайн поняли, о чем идет речь. — Слушайте, у меня есть идея, — добавил Карл с еще большим энтузиазмом в голосе.

— О-оу, поберегись! — заметил Дон.

— Молчи, малявка, — ответил Карл. — А не то я прочищу тебе уши специальной щеточкой для чистки моей курительной трубки.

Клаудия просияла, радуясь возможности поговорить.

— Да, Дон. Это улучшит твой слух.

— Не знаю, как насчет вас, ребята, — небрежно продолжил Карл, возможно, вспоминая предупреждение Дона. — Дай вам только возможность увильнуть от терапии на пару недель, и все начинается заново. Разводы, воссоединения, семейные войны. Вау! — Голос Карла выдавал некоторое притворство, как будто он все никак не хотел переходить к сути дела.

— Ну и что вы предлагаете? — спросил Дэвид прямо, но тепло.

Карл:

— Чтобы вы уговорили всю свою семью прилететь сюда на одну семейную конференцию, а лучше — на две-три. И чтобы вы смогли использовать нас, чтобы разобраться во всей этой путанице хотя бы со стороны вашей семьи.

Семья физически отреагировала на это предложение; мы видели, как они напряглись. Повисла долгая тишина.

Дон засмеялся.

— Дедушка? Вы шутите, Витакер!

— Господи, — это было все, что мог сказать Дэвид.

Клаудия серьезно сказала:

— Мне кажется, это будет здорово. Я правда так думаю. — Затем она тихо засмеялась. — Мы можем устроить это четвертого июля.

— В день независимости? — спросил Карл.

— Фейерверки\*, — ответила Клаудия. — Особенно вы и дедушка, — ласково сказала она Карлу.

---

\* Слово fireworks — в переводе с английского имеет несколько значений: а) фейерверк; б) блеск ума, остроумия. Здесь диалог построен на игре слов.

— Примеч. пер.

— О-о, — слегка защищаясь, ответил Карл, — мы, дедушки, хорошо попадаем в точку. Никогда не зарекайся.

Все начали расслабляться; сессия подходила к концу. Я внезапно взглянул на Дэвида и понял, насколько он изменился. Я так долго считал его деятельным, благоразумным и совершенно непробиваемым. Мне никогда не удавалось найти в нем то, о чем нужно было бы заботиться. Теперь он стал гораздо мягче, присмиренный пережитой болью и горечью, и выглядел таким же человечным, как и любой другой член семьи. Внезапно я осознал, что ни разу не видел своего отца в состоянии, когда он был чем-нибудь задет или уязвлен, и хотя его смерть сделала это уже невозможным, по крайней мере, я мог чем-то помочь тому отцу, который теперь был передо мной.

— Дэвид, — сказал я. Тон моего голоса привлек внимание. — Я ужасно рад, что мне удалось соприкоснуться с той частью вас, которая проявилась сегодня. Вы показались мне очень человечным, и я хочу сказать, что вы стали для меня более близким. — Наверное, я действительно благодарил его за такой «подарок». Кажется, он оценил это и улыбнулся в ответ. Мы закончили, семья шумно и радостно пробиралась к выходу.

## Глава 19

# СЕМЬЯ ДЭВИДА

---

Наконец-то и Дэвид был близок к настоящему включению в терапию, хотя на душе у него было беспокойно. Он плохо спал. В панике он позвонил Карлу и спросил: «Как *могу* я пригласить своих родителей приехать на семейную конференцию?» Страх открытого конфликта.

Карл твердо ответил: «Попросите их приехать *помочь нам помочь вам*. Мы не собираемся делать из них клиентов, но нам нужна их помощь». И это было действительно так. Поскольку Дэвид был готов взглянуть в лицо проблемам своей родительской семьи, ее вовлечение в терапию было совершенно логичным.

Набравшись мужества, Дэвид позвонил. На следующую сессию он пришел с ощущением нереальности происходящего. «Они будут здесь на следующей неделе. Они смогут пробыть здесь несколько дней и захватят с собой мою сестру. — Он посмотрел на нас с тревожным недоумением. — Они даже нисколько не колебались».

«Родители редко раздумывают, — сказал Карл, — когда их настоящему просят».

Увеличившаяся семья прибыла на следующую встречу, оживленно разговаривая друг с другом, полная новых впечатлений и эмоций, что характерно для любой большой встречи семьи, но несколько встревоженная надвигающимся стрессом. Они быстро и немного неуклюже расселись. Комната казалась переполненной. Кэролайн была зажата между Лаурой и Клаудией на диване слева. Дон, как обычно, занял кресло в центре, оставив второе для сестры Дэвида. Дэвид сидел вместе с родителями на диване справа. Не сговариваясь, Дэвид и его родители сели вместе.

Вы чувствуете себя очень неловко, когда реальные люди заходят в ваш офис и занимают место созданных вами образов этих людей, разрушая при этом сами образы. Я представлял отца Дэвида лысым, приземистым и помятым жизнью человеком. Возможно, таков мой образ несговорчивого бизнесмена. В дейст-

вительности Артур Брайс был очень похож на своего сына: хорошо сложенный, красивый, загорелый, с четкими чертами лица, красивыми усами. На нем был дорогой летний костюм. Отец смотрел с холодным и даже болезненным достоинством. Очевидно, он был из тех людей, которые ожидают к себе особого отношения, и казалось, что он не был настроен принимать активное участие в психотерапевтическом процессе. Создавалось впечатление, что он, так же как и Дэвид, защищается от столкновения с любым сильным взаимодействием на личностном уровне.

Мать Дэвида я представлял себе худой и слабой. Она же, напротив, оказалась полноватой, хорошо одетой и приятной женщиной. Заходя в офис, она дружелюбно и немного смущенно протянула руку Карлу. Напряженные морщинки вокруг глаз и нотки волнения в голосе выдавали сложную и беспокойную натуру. Элизабет Брайс смело смотрела в глаза страху, связанному с предстоящей сессией и с тем, что могло открыться.

Сестра Дэвида, Барбара, женщина лет сорока, была такой же пышкой, как и ее мать. Хотя большую часть времени она выглядела раздраженной и подавленной, ее настроение быстро менялось, и время от времени лицо озарялось доброй улыбкой. В начале встречи, когда все присматривались друг к другу, я заметил, что Барбара очень заразительно смеется.

Мы поговорили об июньской жаре, которая оказалась неожиданной для каждого из нас. Затем о неудобствах перелета. Далее последовал шуточный вопрос родителей Дэвида о родителях Кэролайн и, в частности, о возможности их участия в терапии. Мы с Карлом сказали, что это было бы совсем не плохо. Хорошо, если бы они присутствовали на этой встрече. Возможно, в следующий раз. Последнее замечание о следующей встрече было настолько отрезвляющим, что в комнате воцарилась тишина.

Было заметно, что Дэвиду неудобно сидеть на диване между своими родителями. «Может, поменяемся местами?» – спросил он сестру. Неуклюжее перемещение на виду у всех. Он сел на краешек кресла лицом к родителям и сестре, сделал глубокий вздох и резко выдохнул. «Уф-ф! Не знаю, что делать». Прежде чем Карл или я успели что-либо ответить, он набросился на своих родителей. «Я все еще очень зол на вас из-за того, что произошло во время моего приезда, и из-за всего, связанного с работой. Я знаю, что ты все подстроил, папа, и это выводит меня из себя». Отец и мать съежились под таким натиском. Очевидно, они предчувствовали это.

— Дэвид, — сказал я твердо, — могу я вас остановить?

Он выглядел озадаченным, но, казалось, ему стало легче. «Пока вы не ушли с головой в выяснение отношений, я прошу вас немного повременить с этим и дать нам с Карлом возможность познакомиться с вашей семьей». Я знал, что Дэвид рассчитывал на нашу поддержку, чтобы набраться побольше мужества противостоять родителям. Но в то же время я видел, что над встречей нависла опасность — родители могли стать уж слишком осторожными и даже занять оборонительную позицию, почувствовав себя в роли «козла отпущения». Пока мы с Карлом не установили доверительные отношения с родителями и, соответственно, не могли оказывать им поддержку, сессия не могла принести им ничего, кроме горечи.

— Ладно, — сказал послушно Дэвид, вновь почувствовав облегчение.

Карл обратился к его отцу.

— Мистер Брайс, не могли бы вы рассказать нам, как вы представляете себе семью?

Отец Дэвида был рад хотя бы на некоторое время уклониться от гнева сына.

— Ну, я не вижу в ней особых недостатков. — Затем он взглянул на Дэвида. — Очевидно, мой сын видит какие-то проблемы, хотя я не очень понимаю, какие проблемы у нас были — или есть сейчас.

Карл настаивал.

— А как *вы* видите семью? Я не пытаюсь обвинить вас, поставить какой-то диагноз — я просто стараюсь узнать вас поближе. — Напряжение, неловкость, недоверие. Как на первой сессии. Все заново. Кроме того, что в этот раз один член семьи был на нашей стороне и проявлял себя настолько сильно, что нам приходилось его сдерживать.

Карл старался разговорить отца Дэвида, придумывая вопросы, пытаясь наладить контакт с человеком, который едва ли мог стать кандидатом на семейную терапию. «Как вы, ребята, познакомились? — спросил он, взглянув на родительскую пару. — На танцплощадке в вашем родном городе? Как это было? Вы влюбились постепенно или с первого взгляда?» Отец немного расслабился и описал, как он ухаживал за Элизабет, раз или два улыбнувшись сидевшей рядом жене. Вопросы плавно следовали один за другим, и постепенно величественный пожилой человек стал теплее относиться к Карлу. Большинство вопросов были обыденными и неспорными, просто средством поддержания беседы, источником информации.



— Как вы видите стрессы в семье в целом? — спросил Карл отца.

— Недавно нам пришлось пережить мой выход на пенсию. Я думаю, с такой проблемой сталкивается каждая семья. — Пауза. — И моя жена расстроилась не только из-за моего ухода на пенсию, но и из-за решения нашей дочери переехать в другой город. И не просто в другой город, а на другой конец страны.

Мать улыбнулась.

— Не позволяйте ему вас обманывать. Он так и не ушел на пенсию по-настоящему. Он просто теперь больше играет в гольф между заседаниями различных советов директоров, членом которых он является.

Конечно, она описывала *его* так же, как он говорил о *ее* проблемах.

— Кажется, вас расстраивает эта ситуация, но по-своему вы с ней смирились, — сказал я матери.

— Я мечтала о том, что мы будем проводить больше времени вместе, — ответила она со смесью тепла и сожаления. — Но что-то не похоже, что это действительно произойдет.

Мне стало больше заметно сочетание силы и пассивности в матери Дэвида. Она увела разговор в сторону от мужа, хотя все еще была уступчивой и жаловалась на него.

Карл хотел вернуться к отцу.

— Что вы думаете об этом процессе отдаления друг от друга?

Артур Брайс был напряжен, в нем возникли опасения, однако он не знал, как избежать вопросов Карла.

— Я думаю, что у нас с женой очень хорошие отношения, но не все бывает гладко. Я понимаю, что долгие годы она чувствовала, будто я, так сказать, был женат на своей работе. Я же считал, что она чрезмерно беспокоится о своем здоровье и слишком уж трясется над детьми. Дети! Я говорю так, будто они маленькие, а им уже далеко за тридцать. Но Элизабет в некотором смысле так и не поняла, что дети выросли. Это все еще ее дети.

— Итак, никто из вас так и не смог по-настоящему отойти от дел и просто хорошо проводить время вместе? — предположил Карл. Отец не ответил. — Вы понимаете, что говорите скорее о ее видении проблемы, — так же, как она говорит о вашем?

Это наблюдение привело Артура в замешательство.

— Ну, да, — неохотно признал он. — Но я не вижу, как это связано с Дэвидом и Кэролайн. Я думал, что мы приехали сюда помогать им.

— Их взаимоотношения частично построены по образцу ваших, — вмешался я. — Вы и ваша жена — единственная модель

супружеских отношений для Дэвида. — Я сделал паузу, чтобы подчеркнуть свое утверждение. — И мы считаем, им было бы полезно взглянуть на то, что они получили по «наследству» со стороны вашей семьи. Конечно, это же относится и к семье Кэролайн.

— Но как мы можем здесь хоть что-то изменить? — настаивал пожилой человек. — Мы уже староваты для этого.

Мы работали синхронно, по очереди ведя диалог с семьей. Теперь ясно и уверенно вступил Карл; сама интонация его голоса говорила о реальности предлагаемых нами изменений.

— Если бы ваша семья — вы, ваша жена, Дэвид и Барбара — рискнули более открыто общаться друг с другом, Дэвиду было бы в тысячу раз легче решиться сделать то же самое в его собственной семье.

— Почему же? — спросил Артур.

— Потому что термостат в голове Дэвида, механизм, который регулирует его степень близости с окружающими, был очень давно установлен вами обоими. И если он собирается повысить температуру в своем термостате, ему будет гораздо легче это сделать, если вы согласитесь вместе с ним повысить температуру в своих. Тогда ему не придется идти вразрез с подспудно существующими правилами семьи. Ведь не соблюдать семейные правила очень трудно, — ответил Карл.

— Мне кажется, что мы ни в чем не ограничивали Дэвида, — сказал Артур Брайс, начиная защищаться.

Карл ответил:

— Я и не говорю, что вы это делали. Но когда-то он усвоил правила своей семьи. Может быть, вы поможете ему изменить эти правила или хотя бы разрешите ему сделать это.

— Конечно, я ему разрешаю. — Артур все еще сохранял защитную позицию. — Он может делать все, что ему вздумается.

Вместо того чтобы еще больше давить на мистера Брайса, я обратился к сестре Дэвида.

— Что вы думаете о семейной борьбе, Барбара?

— О-о! — воскликнула она, широко улыбаясь и как бы стараясь движением руки отбросить мой вопрос. — У нас все очень запутано! — Ее слова так резко контрастировали с мнением отца и ее утверждение было таким неожиданным, что все засмеялись. Барбара стала немного серьезнее и, очевидно встревоженная, добавила: — По крайней мере, у меня.

— Продолжайте, — сказал я, очень довольный ее открытостью.

Она резко повернулась к сидящей рядом с ней матери.

— Мама, я хочу тебе это сказать. — Возникла пауза, пока она собиралась с духом, чтобы продолжить. — Я знаю, что ты очень расстроена моим переездом, и я тоже расстроена. Но я *должна* это сделать. Я еду вместе с *мужем* к месту его будущей *работы*. И я чертовски хочу, чтобы ты не заставляла меня чувствовать себя такой *виноватой*! — Она улыбалась и одновременно была готова заплакать. Ее заявление было очень удивительным и неожиданным, хотя чувствовалось, что она запланировала его еще задолго до сессии и не могла больше медлить.

Мать вздрогнула, и ее глаза наполнились слезами. Ее голос дрожал.

— Я знаю, что ты должна, дорогая. Мне кажется, я *принимаю* это. Но это нелегко. — Она резко прервала себя, чтобы не расплакаться. Когда она овладела собой, то вновь заговорила с дочерью. — Я не понимаю, каким образом заставляю тебя чувствовать себя виноватой.

— О, мама! — сказала Барбара с нежностью и раздражением. — Ты такая невыносимо милая! Ты *все* делаешь для меня: заботишься о детях, столько всего делаешь по дому и помогаешь мне собираться. И я знаю, что есть вещи, которые тебе не нравятся, но ты никогда не скажешь о них! И если когда-нибудь я ужасно злюсь на тебя по какому-либо поводу, ты просто извиняешься. Это все выглядит так, будто ты не хочешь постоять за себя! — Она медлила, подбирая нужные слова. — И мне приходится догадываться, чем же ты так ужасно недовольна, чтобы изменить свое поведение. Я действительно не знаю, чем ты бываешь недовольна, мама. В конце концов, я чувствую себя виноватой и просто прекращаю делать то, чем занимаюсь.

Ответ матери прозвучал как вялое извинение.

— Мне очень жаль, если я это делала, Барбара. Мне кажется, я могу постараться изменить свое поведение.

— Вы понимаете, что это как раз пример того, о чем она говорила? — спросил Карл.

— Что вы имеете в виду? — спросила мать.

— Вашу фразу. Вы извинились за то, что вы сделали, вместо того, чтобы сказать, что вы чувствовали, или просто постоять за себя. — Карл дал ей время осознать эту мысль. — Чего, как мне кажется, Барбаре действительно хотелось бы, так это чтобы вы постояли за себя. Скажите «я существую», чтобы она тоже смогла почувствовать себя самостоятельным человеком. — Вновь тишина. — Сейчас вы — один большой «спутанный клубок», и не можете

по-настоящему отделиться друг от друга. По-моему, вам ужасно надоело быть настолько связанными.

— Да, это так! — многозначительно сказала Барбара.

Молчание. Мать медлила, обдумывая ответ. Затем она обратилась к Барбаре.

— *Есть* вещи, которые мне не нравятся. Мне не нравится, что ты позволяешь детям бегать по гостиной, когда вы приходите к нам в гости. И мне не нравится тот язык, на котором ты позволяешь им разговаривать.

Барбара сразу же ответила.

— А мне не нравится, что ты читаешь моим детям лекции об их поведении, когда они находятся в *моем* доме. Я признаю, что иногда они плохо себя ведут у тебя в гостях, но в моем доме я сама за них отвечаю.

— Хорошо, — сказала мать, слегка улыбаясь, — я воздержусь от замечаний в твоём доме, если ты попросишь детей лучше вести себя в моем. — Четко, жестко.

Барбара повернулась к нам с Карлом.

— Я просто не верю. Что-то действительно разрешилось! — Немного печальная, необычная улыбка. — Теперь, когда я уйду.

— Или пока только пытаетесь, — разуверил ее Карл. — Уйти из дома так сложно. — Он имел в виду, что еще много всего нужно будет сделать. Пауза; следующие слова он произнес тише. — Я не уверен, что вам достаточно будет просто уйти. Необходимо еще обрести достаточно свободы, чтобы вы и ваша мать смогли отделиться друг от друга и затем вновь сойтись и стать ближе, чем когда-либо. А также заменить взаимоотношения матери-дочери взаимоотношениями двух личностей.

— Мне бы хотелось этого. Это звучит просто идеально, — задумчиво сказала Барбара. Затем она взглянула на мать. — Все же уходить очень грустно. — На глазах у матери вновь появились слезы, и она отвела взгляд.

Очевидно, что она испытывала боль.

— Большая потеря для вас, — сказал я мягко.

Элизабет Брайс посмотрела на меня, и я увидел горе, боль, усталость, которые она испытывала, на ее лице появилось выражение, говорящее о поражении, и стало видно, что она уже в возрасте.

— Конечно, это тяжело, — с трудом произнесла она, стараясь не заплакать. И все же в ее голосе звучала некоторая вялость, которая показывала, что ей не хочется открыто делиться своими

чувствами. Это было не удивительно, поскольку сессия только началась, и она совсем нас не знала. Понимая, что сейчас не время обращаться к переживаниям матери, Карл перешел к Дэвиду.

— А что вы чувствуете?

— Все еще злюсь на своего отца.

— И я не понимаю почему, Дэвид, — вновь защищаясь, сказал пожилой человек. Группа переключила свое внимание, отвлекшись от покорной печали матери, будто она действительно испугала их.

— Ну, дайте-ка я попробую это как-то выразить. — Дэвид был испуган, но слишком раздражен, чтобы остановиться. Как и сестра, он уже давно запланировал свою речь. — Папа, я все еще ужасно бешусь из-за всего этого инцидента с работой. Я знаю, что ты помог все устроить, и когда я это понял, я почувствовал, что мной грубо манипулируют, ну и недооценивают меня. Как будто сам я не смог бы получить эту работу, как будто я недостаточно хорош для этой работы!

— Дэвид, если бы ты на минуточку успокоился. — Мистер Брайс выждал немного. — Я действительно узнал, что компания ищет юриста, и предложил твою кандидатуру. Но просил совершенно не вмешивать меня в это дело.

— Но, папа, член совета директоров компании *будет* влиять на решение о принятии его сына на работу самим фактом, что он является членом этого совета! — Дэвид не был больше просто раздраженным; в его голосе слышалась мольба. — Меня разозлило не то, что ты предложил мою кандидатуру, но я был чертовски зол из-за того, *как* ты это сделал. Если бы все было в открытую, я, возможно, принял бы предложение. А получилось, что сначала я решил, будто их привлекли мои достижения, а затем выяснил, что это ты все устроил, и это было уже слишком.

Отец явно раскаивался.

— Мне очень жаль, сын. Мне кажется, я допустил ошибку. Я думаю, что они принимали во внимание *твои* достижения, хотя понимаю, что тебе с трудом в это верится.

Казалось, что после того, как отец попросил прощения, злость Дэвида уменьшилась.

— Папа, ты просто не понимаешь, что я чувствую по отношению к тебе. Я всегда относился к тебе с трепетным благоговением. Всю свою жизнь я работал, чтобы ты оценил то, что я делаю, чтобы ты за меня порадовался. Но я всегда чувствовал необходимость находиться на некотором расстоянии от тебя, потому

что не хотел быть в твоей тени. — Тишина. — А в этот раз получилось, будто меня обманным путем заставили *жить* в твоей тени. Я вновь почувствовал себя пятилетним мальчишкой.

— Прости, Дэвид. Я не хочу, чтобы ко мне относились с трепетным благоговением и чтобы кто-либо жил в моей тени. — Он был подавлен. Затем на его лице промелькнула слабая улыбка. — К тому же сейчас моя тень становится совсем маленькой. Я старею.

Карл обратился к Дэвиду.

— Вы видите, что это как раз то, о чем мы говорили до приезда ваших родителей? Вы боитесь той тени, которую он отбрасывал в вашем далеком *детстве*. У него больше нет той прежней власти над вами. — Он подождал. — Вы оба сражаетесь с ветряными мельницами.

Отвечая Карлу, Дэвид улыбнулся.

— После того, как я высказался, я стал бояться его немного меньше.

— Вы считаете, что боитесь *скрытого* гнева вашего отца? Той злости, которую вы не видите, но подозреваете ее присутствие? — спросил Карл у Дэвида.

— Я редко злюсь, — сказал отец.

Карл скептически посмотрел на него.

— На первый взгляд. — Пауза. — Но, возможно, Дэвид ведет себя по отношению к вам так же, как и Барбара по отношению к матери. Он пытается догадаться, что же происходит у вас внутри, и раздувает из мухи слона. Вы совсем не выигрываете, скрывая свою внутреннюю жизнь. Быть холодным и рассудительным, скрывать свой субъективный внутренний мир хорошо, когда играешь в шахматы, покер или управляешь корпорацией. Однако дома это не работает. К тому же это совсем не весело.

— Но разве человек моего возраста может измениться? — раздраженно спросил Артур Брайс.

Карл был краток.

— Ну, если вам хочется, махните на себя рукой, но не стоит считать, что так делают все. Я думаю, что все еще расту, хотя я не намного младше вас. И надеюсь, что буду расти всегда. — Все внимательно следили за напряженным диалогом между Карлом и отцом. — Мне кажется, что вы и дальше будете упускать очень важную часть жизни, если останетесь холодным и закрытым в общении с собственным сыном, не говоря уже о жене. — Вновь тишина. Борьба шла не из-за содержания диалога. Карл говорил жестко, будто укорял отца за что-то. Он утвердил свое

преимущество: — Хотя я несколько моложе вас и уж, конечно, не так богат, я все же в той или иной степени принадлежу к старшему поколению. В этом смысле я взрослее вас, я более зрелый.

— Возможно, вы и правы, — признал Артур.

— Как это было в вашей семье? У вас была такая же борьба? — Карл делал следующий шаг. Обезоружив отца, он теперь предлагал помощь, стараясь найти в мужчине ребенка.

Артур вновь выглядел подавленным.

— Я по-настоящему не знал своего отца. Он был иммигрантом и в мои детские годы выполнял черную работу в двух местах. Я редко видел его, но испытывал к нему огромное уважение. Он был твердым человеком и не бросал слов на ветер; и я никогда не сомневался в нем.

— Думаете, вы с Дэвидом были ближе друг к другу, чем вы и ваш отец? — спросил Карл с некоторым намеком.

— Думаю да. — Ответил Брайс осторожно, не зная, что скрывалось за вопросом.

Карл:

— Есть, по крайней мере, одна причина, по которой вам с Дэвидом было сложно сблизиться — у вас не было модели близкого общения с собственным отцом. — Карл подождал; затем ему в голову пришла идея, и он быстро добавил: — Кроме работы. Ваш отец был вынужден работать, как вол. И вы могли почувствовать себя ближе к нему, только делая то же самое. Также и Дэвид. Он даже понимает, что делает это, чтобы угодить вам.

— Ну и что же плохого в работе? — осторожно спросил отец.

— Ничего, — тепло ответил Карл. — Я и сам слишком много работаю. Однако если ты живешь только ради работы или смотришь на свою жизнь только сквозь призму работы — это уже большая проблема. — Он посмотрел на мать Дэвида. — То же самое происходит и у вашей жены, когда она воспринимает себя только как мать. — Однако он почувствовал, что сопротивление Артура растет, а он совсем не хотел сражаться. — Что вы можете сказать о супружеской жизни своих родителей? — спросил Карл, меняя тему разговора. — На что она была похожа?

— Об этом я тоже очень мало знаю, — признался Артур. — Они были вежливыми, но очень отдаленными друг от друга. У отца был свой мир, у матери — свой. Они никогда не ругались, но и говорили друг с другом тоже не очень много. Я думаю, на это у них не было времени.

Карл постепенно и легко разговорил отца.

— Получается, что вам никогда не приходилось наблюдать дружный супружеский союз, которого так хотелось бы вашей жене. Вы думаете, у ее родителей он был? Или они тоже находились как бы в разводе? — Карл изо всех сил старался не поставить Артура в затруднительное положение, предоставляя ему возможность сначала поговорить о своих родителях, а затем — о родителях жены.

— О нет, я думаю, совсем наоборот. Они оба были учителями, и они были очень близки друг другу. — Он взглянул на жену, которая кивнула в знак согласия. — Я бы даже сказал, слишком близки, неотделимы. — Ему не очень хотелось говорить о семье жены, и вскоре она освободила его от этой обязанности, сама вступив в беседу.

— Он прав. Они всегда были вместе и стояли друг за друга горой. — Она некоторое время думала про себя. — И за нас, детей, тоже. У всех были очень близкие отношения. — Она описывала близость в своей родительской семье с двойственным чувством ностальгии и некоторой пренебрежительности, как будто сейчас она видела что-то негативное в их отношениях. Она тепло посмотрела на мужа. — Артуру всегда нравилось, что в моей семье мы легко могли дотрагиваться друг до друга — мы часто целовались и обнимались — однако он презирает в нашей семье то, насколько зависимыми мы были друг от друга.

Карл наслаждался появляющимся теплом.

— Я думаю, вы уже стали экспертом в проблемах его семьи, а он — в проблемах вашей. — Немного помедлив, он сместил акцент. — И все же кажется, что это было одной из причин, по которой вы поженились: члены его семьи могли быть независимыми друг от друга, а члены вашей были в очень близких отношениях, и при этом каждой семье не доставало чего-то, что было у другой.

Пока Карл успокаивал пожилую пару разговорами об отношениях в родительских семьях и в их собственной семье, затрагивая моменты, теперь уже известные читателю, у меня появилось чувство, что критический этап остался позади. Они перестали активно защищаться и включились в терапевтический процесс. Теперь они чувствовали поддержку Карла, а не обвинение, вмешательство в их личные дела или угрозу. Разница в основном была заметна по тому, как изменились голоса: они стали мягче, перетекали один в другой. Казалось, что люди легко идут вместе, а не преодолевают то и дело тысячу препятствий и постоянно



ссорятся. В конце концов, наступила тишина, будто бы все мы пришли к спокойному лесному пруду. Сразу же почувствовалось умиротворение.

Это настроение придало мне немного спокойствия, которое я вложил в свой вопрос Элизабет.

— Говоря о родителях, вы сказали «были». Их уже нет?

— Да, моя мать умерла от рака около пяти лет назад, а отец — через год после нее. Она немного подождала. — Мы все считаем, что он умер, потому что его сердце было разбито, потому что он не мог без нее жить. Он и правда умер от сердечного приступа.

— Любить так сильно, наверно, очень страшно? — Это скорее было мое предположение, чем вопрос. Не удивительно, что она вышла замуж за независимого, самодостаточного человека. Какая-то часть ее не хотела быть настолько же зависимой, насколько были ее родители. В тот момент я почувствовал ее печаль и хотел утешить ее. Кажется, голос выдал мое намерение.

— Еще одна потеря для вас.

— Что вы имеете в виду? — Ее голос звучал немного тревожно.

— Не удивительно, что вы печальны. Вы многое потеряли за прошедшие пять лет: своих родителей, мечту стать ближе к мужу после его ухода на пенсию, а теперь теряете еще и роль матери и бабушки. Я не говорю о работе, но предполагаю, что от игры в бридж жизнь не слишком наполняется смыслом. — Я сделал паузу. — Похоже, что вы очень одиноки.

Слушая мое сочувственное, но жесткое перечисление самых важных моментов ее жизни, она не могла не заплакать. Слезы навернулись на глаза, и она не сумела с ними справиться. Тихо плача, она быстро взглянула на меня, а затем стала смотреть в окно.

— Конечно, я одинока, — признала она с горечью в голосе. Затем она сделала оговорку. — Но не больше, чем многие женщины в моем возрасте. У многих моих подруг мужья уже умерли. — Я понял, что она хочет поговорить о своем браке, но не знает, как. Мистер Брайс сидел очень прямо в некотором внутреннем уединении и выглядел смущенным.

— Вы думаете, что ваш муж так же одинок, как и вы? — спросил я.

— Он не может быть одиноким. — Вновь в ее словах прозвучала горечь. Она опять посмотрела на меня. Скорбь на ее лице быстро сменялась злостью. — Он так занят, что ему просто *некогда* почувствовать себя одиноким.

— Да-а... — скептически сказал я, — но в вашем возрасте вся эта ерунда не заменяет супружества. — Я немного подождал, прежде чем продолжить. — А может быть вы вместе «избрали» его на должность всегда-где-то-пропадающего, чтобы вам не пришлось беспокоиться из-за вашей близости?

Элизабет сейчас злилась в открытую.

— Я *хочу*, чтобы в наших отношениях было больше близости!

Я не сдавался.

— Но в то же время вы опасаетесь этого, поскольку считаете, что ваши родители были слишком зависимы друг от друга.

— Нам это не грозит, — ответила она. Элизабет сопротивлялась моей попытке вовлечь ее в обсуждение проблемы их брака.

— Я не пытаюсь вас обвинить, — спокойно сказал я, — но если вы оба возьмете на себя ответственность за то, что отделились друг от друга, решить проблему будет гораздо легче, чем пока вы настаиваете, что во всем виноват только ваш муж.

— Я думаю, что она *действительно* слишком зависима, — выпалил мистер Брайс, воодушевленный моим замечанием. — Если я только позволю, она вцепится в меня, как... — он искал подходящее слово и затем сказал то, что, вероятно, первым пришло ему в голову, — пиявка.

Жена болезненно отреагировала на это слово и вспыхнула.

— Я возмущена!

— Минуточку, вы не возражаете? — Я перебил ее, вновь возвращаясь к мужу. — Вы делаете то же самое, что и она — обвиняете другого. Вы можете говорить о себе? Что вы чувствуете, когда ваша жена зависит от вас в чем-либо?

— Ну, она...

— Нет, не так, — перебил я. — Скажите «Я». «Я чувствую...»

Для отца это был новый язык.

— Это сложно, — сознался он. — Я чувствую... что злюсь.

— Что-нибудь еще?

Он подумал.

— Чувствую себя расстроенным, наверно.

— Что еще?»

— Не знаю. Сбитым с толку

— Можете ли вы сказать подобные слова своей жене? Скажите ей, что вы чувствуете?.. — Мне очень неудобно было давить на пожилого человека, но я все же настаивал.

— Я злюсь, иногда расстраиваюсь и чувствую себя сбитым с толку. — Он произнес эти слова несколько механически, но ему

было действительно трудно сказать их, и это прибавило им значимости.

— Вы чувствуете, что это звучит по-другому? Лучше, чем когда вас называют зависимой? — спросил я миссис Брайс.

— Несомненно, — ответила она, явно удивленная словами мужа. Я собирался попросить ее сказать нечто похожее мужу, когда Артур перебил меня.

— Я все еще не понимаю, как все это связано с Дэвидом и Кэролайн. У нас с женой есть проблемы, но мы ведь как-то живем с ними. — Он казался очень сердитым, возможно, потому, что я слишком давил на него. Я ожидал эту злость; в действительности я даже был удивлен, что пара позволила мне так глубоко вторгнуться в их жизнь. Они все же не были «клиентами».

Меня все больше озадачивало молчание Карла, но я был в слишком трудном положении, чтобы так просто остановиться. Неожиданно я поймал взгляд Клаудии и догадался, что значило удивленное выражение на ее лице.

— Клаудия, — сказал я, слегка улыбаясь, — ты когда-нибудь слышала подобный спор?

Она довольно улыбнулась.

— Это точная копия споров моих родителей. Только чуть более вежливая.

— Ну и что? — сказал мистер Брайс, все еще не понимая.

Я посмотрел на него, стараясь сохранить свое хорошее настроение.

— Одним из способов разрешения проблем, унаследованных нами от родительских семей, является их повторение в семьях, которые мы сами создали. Клаудия права. Та схватка, которая только что произошла между вами и вашей женой, практически полностью повторяет большинство ссор между Дэвидом и его женой. Кэролайн даже была так же покорна, как и ваша жена, пока не начала понемногу меняться.

Старик так просто не сдавался. Клаудия была права, он настоящий вояка.

— Но как мы можем помочь *им*? — повторил он.

Наконец, прочистив горло, вступил Карл.

— Если бы вы и ваша жена смогли преодолеть некоторые разногласия и стать ближе друг другу, возможно, Дэвиду не пришлось бы везти свою семью через всю страну, чтобы спасти вас. — Появившись как бы из ниоткуда, замечание застигло отца врасплох.

— Спасти нас? Я не думаю, что он едет для этого.

— Конечно для этого, — сказал Карл. — Он чувствует проблему и хочет помочь, а вы двое находите прекрасную уловку в виде работы, чтобы заставить его приехать. — Карл характерным движением наклонил голову в сторону и скептически скривил губы. — И действительно это дало бы больше энергии вашим жизням. Особенно если бы ему удалось привезти с собой Кэролайн. Она могла бы научить вашу жену не ставить мужа и детей в центр своей жизни. Возможно, она даже научила бы ее сражаться. — Пауза подчеркнула сказанное. — Но я не уверен, что им необходимо переезжать. Мне показалось, что вы и ваша жена сегодня ожили. Возможно, вы могли бы справиться и без них.

— Я уж надеюсь, — лукаво сказал мистер Брайс.

Карл смягчил интонацию, все еще обращаясь к отцу.

— Ну, я думаю, вам есть о чем беспокоиться. Меня очень взволновало, когда я услышал сегодня, как подавлена ваша жена. Я бы не удивился, если бы узнал, что она уже некоторое время вынашивает фантазии о собственной смерти.

Миссис Брайс побледнела. Было ясно, что интуиция не подвела Карла.

— Вы могли бы поделиться с нами своими фантазиями? — ласково спросил я. — Как вы представляли свою смерть?

Она выглядела бледной и испуганной и старалась не смотреть ни на меня, ни на Карла.

— Я много думала о смерти. Ко мне постоянно приходит одна и та же мысль, что со мной случится удар. — В комнате стало очень тихо.

— Я думаю, это происходит именно так, — сказал Карл. — Мы *решаем* умереть. — Только звук автомобильных гудков с соседней улицы, мягкий и почти музыкальный, доносился сквозь открытое окно. Когда Карл продолжил, в его голосе появились слабые нотки оптимизма. — Уверен, вы точно так же можете решить жить, как и умереть.

Мать бросила на Карла быстрый признательный взгляд. Затем с едва уловимой улыбкой она посмотрела на мужа, как будто хотела увидеть его реакцию.

— Я согласен, — заметил я, — именно в эту сторону вам и надо смотреть.

У пожилого человека не осталось больше ни злости, ни желания защищаться. Его отрезвило откровение жены и наше предположение о том, что она столь угнетена, что готова сдаться.

— Я не знал, что ты так подавлена, — сказал он.

— Я не говорила тебе, — ответила Элизабет; ее лицо было добрым.

Комната погрузилась в покой: это было знаком того, что происходит что-то важное. Карл обратился ко мне.

— Знаешь, мне немного жаль, что мы так давили сегодня на них обоих, но кажется, мы почувствовали то же, что и Дэвид: у его родителей действительно серьезный кризис. Что еще могло сподвигнуть его решиться переехать на другой конец страны, несмотря на угрозу потерять жену?

— Я согласен, — произнес я серьезно.

Вмешалась Барбара.

— Вы думаете, это моя вина? Это все из-за того, что я переезжаю?

— Конечно, нет, — сказал Карл. — Здесь не может быть виноватых. К тому же вы не нужны им, ребята. Они нуждаются друг в друге.

Казалось, эта сессия встревожила Дэвида, и он стал очень беспокоиться о своих родителях.

— Я все стараюсь понять, что могут сделать мои родители или что могу сделать я, чтобы как-то помочь им.

Карл заговорил уверенно.

— Я думаю, нам нужно встретиться завтра и немного поработать над этим. Это хороший вопрос, Дэвид, но, по-моему, у нас осталось мало времени. Давайте разберемся с этим завтра.

Мистер Брайс обратился ко всем.

— Мне кажется, все слишком волнуются за нас. У нас с Элизабет есть некоторые проблемы, но пока я не вижу, что нам грозит катастрофа, и мы не собираемся что-либо радикально изменять. Мы уже немало прожили, и нам жилось не так уж плохо.

Карл дружелюбно улыбнулся мистеру Брайсу.

Надеюсь, вы не так быстро поставите крест на себе и своей жене. — Он немного помедлил. — Я просто должен рассказать вам одну историю и надеюсь, что она вас не оскорбит. Она крутилась у меня в голове на протяжении всей нашей работы, и я хочу поделиться с вами, потому что она очень много для меня значила. — Все ждали, отвечая улыбкой на улыбку Карла. — Давным-давно, когда я работал врачом в роддоме, еще до моего ухода в психиатрию, я проводил обычный врачебный осмотр семидесяти шестилетней женщины. В ходе приема я задал ей вопрос о сексуальной жизни. «Вы еще занимаетесь сексом с мужем?» — спросил я. Мне показалось, что она обиделась, и я подумал, что, может быть, употребил грубое слово». — Карл замолчал, резко

выпрямившись в кресле и откинув назад голову, чтобы продемонстрировать позу женщины. — «Доктор Витакер, — сказала она, — мы с мужем женаты уже *сорок пять* лет, и наши сексуальные отношения улучшались с *каждым* годом. И если мы доживем до девяности, наши отношения будут еще лучше». Карл опять немного выждал, прислушиваясь к настроению присутствующих, посматривая на пожилую пару и на Дэвида с Кэролайн. — И я думаю, что так оно и должно быть в действительности. Конечно, нам, смертным, придется несколько потрудиться, чтобы добиться этого, но такая все более возрастающая близость по-настоящему возможна, хотя мне кажется, что она не так уж сильно связана с сексом. Просто она находит выражение в сексе. Наш вклад в супружество увеличивается с каждым годом, и вопрос лишь в том, выражает ли себя этот возрастающий вклад через стресс и гнев или же расходуется так, как у той пары. Стремление изменяться с каждым годом, нежнее относиться друг к другу доступно всем. — Карл почувствовал боль супругов из-за того, что они понимали, какая важная часть жизни проходит мимо них.

Раздался голос Дона; он прозвучал очень вовремя.

— Витакер, а вам никто не говорил, что вам следовало бы быть проповедником?

Смех, желанный и добрый.

Во время встречи на следующий день произошло относительно мало событий, но мы смогли еще больше поддержать родителей Дэвида. Осторожное обдуманное изучение истории семьи, ее настроений, ее жизненных образцов поведения. В конце второй встречи мы с Карлом предложили мистеру и миссис Брайс связаться с семейным терапевтом в Бостоне и продолжить работу над их отношениями. Мы сказали, что можем порекомендовать им нескольких семейных терапевтов. Вновь обретя спокойствие, они тепло попрощались с нами. Через несколько недель они позвонили, чтобы узнать имена семейных терапевтов.

Сессии с присутствием родителей Дэвида оказались для него решающими. Изменения, которые произошли благодаря нашему общению с его родителями, убедили Дэвида стать в нашем психотерапевтическом процессе «клиентом» в самом прямом смысле этого слова. Теперь он с нетерпением ждал встреч, и как только доля его участия в семейной терапии увеличилась, разговор о переезде в Бостон затих.

## Глава 20

# ОКОНЧАНИЕ ТЕРАПИИ

---

Решение Дэвида и Кэролайн по поводу их отношений зависело от того, доверится ли Дэвид терапии или хотя бы начнет меняться сам. Понадобилось много усилий, чтобы поколебать его флегматичный обыденный взгляд на жизнь: шок от быстрого устремления Кэролайн к росту и ее намерения удержать достигнутые изменения; разочарование Дэвида из-за попытки родителей манипулировать им; наконец, важным оказалось и то, что на встрече с расширенной семьей проблемы его родителей вышли на поверхность. Только когда родители Дэвида начали участвовать в процессе терапии, он позволил себе по-настоящему стать «клиентом».

И это было не просто его решение. В нем было заложено «разрешение» родителей Дэвида на личностный рост, и оно было ответом на то, что слышалось в оттенках голоса Кэролайн, – ее настоятельное желание быть личностью (которое означало также, что и он должен быть личностью, чтобы их отношения могли продолжаться) и ее желание сохранить брак. В то время как «включение» Дэвида в терапию было неким символом, с помощью которого *пара* донесла до нас свое решение остаться вместе, настоящий процесс принятия решения происходил на более глубоком и скрытом уровне; и я полагаю, что мы никогда не узнаем, какова была его природа.

Браки родителей Дэвида и Кэролайн выдержали «испытание временем», поскольку были построены по принципу «терпеть до конца». Этот принцип может быть полезным во времена великих кризисов, но такое «наследство» могло бы мешать Дэвиду и Кэролайн, если бы их родители сохраняли брак прежде всего из-за страха развода. Однако, несмотря на множество проблем, оба родительских брака, видимо, были основаны на искренней заботе и участии. И хотя Дэвид и Кэролайн на некоторое время потеряли связь с этим чувством, оно у них тоже было – эту основу нельзя ни чем заменить.

Может быть, они просто были умными. Они осознали, как много они вложили друг в друга, и поняли, как сложно, если вообще возможно, будет начать все сначала.

Вполне вероятно, что на их решение повлияли дети, которые оказались в центре конфликта и были против развода. Все они сходились на одном призыве: «Не расставайтесь!»

Мы с Карлом никогда не старались склонять их на свою сторону. Мы даже прилагали много усилий, чтобы *не* давить на них. Однако на их мысли, скорее всего, повлияло наше убеждение, что первоначальный выбор партнера совершается с помощью потрясающе точного бессознательного процесса, который учитывает даже неосознаваемые взаимные запросы. Возможно, и наш настрой на трудную работу оказался заманчивым для этой пары, скованной обязательствами. Конечно, они чувствовали, что мы не считали их отношения безнадежными.

Как бы то ни было, брак Дэвида и Кэролайн начал наполняться жизнью. Изменения в них происходили медленно, подобно листьям, которые медленно, по одному, распускаются в начале весны. Эти изменения требовали много усилий, но временами вновь наступали холода. Однако в личностном росте пары было нечто большее, чем просто сила воли, – едва уловимое и в то же время всеобъемлющее движение, которое скорее походило на естественную смену времени года, чем на целенаправленные человеческие усилия.

После сессии с участием семьи Дэвида работа продолжалась еще восемь месяцев, и все это время основное внимание уделялось супружеским отношениям. Несколько недель пара отдыхала и наслаждалась новым чувством возвращения друг к другу. Затем всплыли некоторые старые конфликты. Однако в этот раз мы с Карлом настаивали на том, чтобы Дэвид и Кэролайн решали проблемы своих взаимоотношений с новой позиции – как два независимых самостоятельных человека. Мы не игнорировали их отношения, но подталкивали их, чтобы в конце концов приоткрылась борьба каждого человека *с самим собой*. По мере того, как в каждом партнере открывалась незащищенность и сомнения в себе, «обвиняющая» модель поведения распадалась. Они перешли от споров друг с другом к некоторой подавленности.

Все больше и больше терапия начинала походить на две параллельные «индивидуальные» терапии. Хотя мы все еще встречались со всей семьей, большую часть времени мы работали либо с Дэвидом, либо с Кэролайн. Иногда они делили между собой всю



сессию, а порой весь час посвящался одному из них. Такое «расписание» составлялось абсолютно интуитивно и, в конечном счете, зависело от активности каждого из супругов. Иногда мы даже шутили о том, что было бы неплохо разделить время поровну.

Конечно же, центром терапии были не только оба взрослых с их индивидуальными особенностями. Конфликт мог проявляться совершенно по-разному: между родителями; между родителями и детьми; между детьми. Мы уделяли внимание любой проблеме, требующей немедленного вмешательства. Терапия стала «легкой» – подвижным естественным процессом, в который все делали свой вклад. В конце концов, мы все плыли по течению.

Как только стало ясно, что Дэвид и Кэролайн собираются сохранить брак и что концентрация внимания на родителях утомительна для детей, мы предложили ребятам приходить только тогда, когда это покажется нужным им или их родителям. Мы передали семье основной контроль над структурой терапевтических сессий.

Это решение принесло облегчение младшим детям, и они приходили реже, но Клаудия некоторое время регулярно посещала терапию. Когда приходили Дон и Лаура, они привносили свое обычное остроумие и хорошее настроение и сами постигали нечто жизненно важное: как можно разрешить супружеский конфликт. Конечно, мы также старались быть в курсе и их проблем. Если у Дона с матерью в течение недели происходила ссора, он обычно появлялся на следующей сессии и работал над этим.

Читателю может показаться странным, что мы не перешли к отдельным встречам с Дэвидом и Кэролайн, когда они сконцентрировались на своих собственных проблемах. В конце концов, разве встреча один на один не располагает к открытому самовыражению? В действительности, в последние два месяца терапии я встречался лично с Кэролайн, но очень важно было продолжать встречаться с парой в течение довольно значительного времени после того, как угроза развода миновала.

Конечно же, супружеские проблемы полностью не разрешились. Мы работали с Дэвидом и Кэролайн «индивидуально, но вместе» в течение нескольких недель, как вдруг между ними начали происходить конфликты. Пара была удивлена и подавлена напряженностью этих ссор, в то время как мы с Карлом их ожидали. Большая индивидуация в супружеских отношениях и увеличившийся вклад каждого в их развитие позволил супругам затевать более яростные ссоры с меньшим ощущением опасности. Наконец-то быть *по-настоящему* открытыми стало безопасно,

и я уверен, что в некоторые дни их «открытость» можно было слышать в другом конце психиатрического отделения.

Эти совместные встречи также помогли укрепить соглашение пары больше не быть терапевтами друг для друга. Когда Дэвид, пытаясь справиться со своими проблемами, несколько смущался, когда его подбородок начинал дрожать и по лицу текли слезы, для Кэролайн было полезно «беспомощно» сидеть и наблюдать. Она осознала не только то, что не может помочь Дэвиду решить какие-то его проблемы, но и то, что ей просто не нужно этого делать. Он учился быть своим собственным терапевтом.

Отчасти из-за того, что Кэролайн не нужно было ничего *делать*, чтобы помочь Дэвиду, она могла расслабиться и «просто быть рядом» с ним. Освободившись от ответственности за мужа, она смогла лучше понимать его и чувствовать себя гораздо более близкой ему. Вместо того чтобы быть псевдородителем или псевдоребенком для своего мужа, она стала ему равной, его «попутчиком». Хотя «расписание» этих изменений было сложным, они происходили в обоих партнерах. По мере того, как Дэвид замечал в Кэролайн все меньше угрожающего, он тоже начал видеть в ней «обычного человека».

Когда со старыми обидами было покончено, а новые обиды начали разрешаться практически сразу же, семейные ссоры стали более краткими и целенаправленными. К тому же паре все труднее становилось ссориться серьезно. «Как мы можем ссориться, если сразу начинаем хихикать?» – сказала Кэролайн, как бы жалуясь. В таком «легкомыслии» пары была и наша с Карлом заслуга, поскольку мы потратили много времени, стараясь поддразниванием сбить их с серьезного, слишком уж серьезного настроя на решение проблем.

В процессе терапии мы начали замечать некоторые чрезвычайно важные «мелочи»: они чаще смотрели друг на друга, сидели вместе, иногда случайно соприкасались руками. По-видимому, их самые личностные разговоры происходили отнюдь не на сессиях, но теплые чувства пронизывали весь процесс терапии. Они уже не *меняли* свое поведение кардинальным образом; они просто *были* другими. Казалось, будто бы солнце выглянуло из-за туч, и комната постепенно наполнялась светом.

Нам так и не удалось провести сессию вместе с родителями Кэролайн. Она несколько раз ездила к ним, пытаясь наладить более личностное общение, вела длительную и сложную переписку со своей матерью; однако мы жалели, что так и не получили

прямой «доступ» к ее семье. Семья Дэвида приезжала еще два раза, и наши встречи были очень продуктивными.

Дэвиду, в конце концов, наскучили сессии. Жизнь его вполне удовлетворяла, и у него была целая куча дел, которые он считал более важными. Даже претензии Кэролайн к нему закончились; он проводил на работе меньше времени и стал более нежным и внимательным супругом. Они начали вместе уезжать куда-нибудь на выходные без детей, и эти поездки совершили настоящую революцию в их сексуальной жизни. У Дэвида начала завязываться крепкая дружба с Доном с тех пор, как выяснилось, что они оба увлекаются фотографией.

Я не помню, когда и как мы решили освободить Дэвида от участия в терапии и удовлетворить просьбу Кэролайн продолжить индивидуальную работу с ней. Казалось, что у Дэвида все было в порядке; с браком все было хорошо; в жизни детей тоже не было заметных проблем. Все вроде бы было нормально.

Кэролайн захотела работать со мной, и мы встречались два месяца. По большей части сессии были весьма обычными, даже слишком ровными, но за это время все же возникло несколько напряженных моментов. Многие годы Кэролайн боролась с периодическими депрессиями, и я посоветовал ей больше этого не делать. «Пусть они происходят» – посоветовал я.

Сначала она боялась, что эти столь внезапно поднимающиеся в ней настроения поглотят ее. Она с опаской относилась к своим состояниям и становилась все более подавленной с каждой сессией в течение нескольких недель. На одной встрече она выглядела особенно несчастной и какой-то застывшей. Казалось, что тяжелый груз вдавливают ее в кресло. Я не помню, что именно я ей сказал, но в моих словах звучали лишь забота и участие. «Вы действительно выглядите очень грустной».

Кэролайн начала плакать, и это было совсем не так, как во времена ее нервных срывов. Тогда она испытывала сильные стрессы; теперь же большая часть повседневной жизни ее удовлетворяла. Ее горе было беспричинным и древним – долгий, тихий и мучительный плач, причиной которого могли быть сознательно забытые, возможно, еще детские, неведомые нам раны. Она не столько выражала свои чувства, сколько разрешала себе испытывать их в полной мере; глубочайшее душевное страдание накатывало волна за волной.

Когда это произошло, я почти ничего не мог сделать. Только быть с ней. Пока она плакала, я тихо и беспомощно сидел рядом;

я мог только сопереживать. Когда ее рыдания, наконец, стихли и она взглянула на меня, я наклонился к ней и дотронулся до ее руки: «По крайней мере, депрессия не вечна».

Казалось, после того дня Кэролайн стала меньше бояться своей печали. Эти настроения все еще приходили, но она поняла, что может позволить себе быть подавленной, плакать, погружаться в это чувство и «выныривать» из него совсем в «другом месте». Депрессии теперь случались реже и были слабее. «Вы знаете, – сказала она мне как-то раз ближе к концу терапии, – иногда мне кажется, что мне нравятся мои депрессии. Как будто я пропустила бы целое время года, если бы мне не стало плохо».

В конце концов, мы с Кэролайн перестали встречаться, поскольку она чувствовала себя гораздо лучше. Она осознала, что, имея опыт таких напряженных атак одного из родителей, какой был у нее в детстве, можно бороться с депрессией до конца своей жизни. Теперь она чувствовала, что может видеть свои проблемы в целом и как-то разрешать их. Мы попрощались немного грустно, зная, что будем скучать друг без друга. Терапия Кэролайн, как и любая терапия, не была идеальной: у нее остались проблемы. Но она ушла с чувством гордости за то, чего она и ее семья достигли, и с уверенностью, что любой член семьи всегда мог вернуться в терапию.

Прошел почти год после нашей последней встречи с Кэролайн и два с половиной года после того, как мы познакомились с семьей. Клаудия училась в университете и однажды она заглянула к Карлу в офис. У него было всего полчаса до следующей сессии, но этого оказалось достаточно.

Сначала Карл подумал, что Клаудия пришла за помощью или даже собирается вновь начать терапию. Она только что закончила первый семестр, но учеба не клеилась. Клаудия очень хотела поступить в колледж и даже поднажала, чтобы пораньше закончить школу, но ее представления о жизни в колледже не имели ничего общего с реальностью. Группы были такими огромными, что она чувствовала себя в них потерянной. Она скучала по семье, но ненавидела себя за то, что все выходные проводила дома. Она понятия не имела о том, что ей хочется изучать. «Я не знаю, зачем я учусь в колледже», – сказала она.

После множества волнений и разговоров с семьей она выработала план. Дэвид по работе довольно часто ездил в Европу и подружился с семьей парижского бизнесмена, дочь которого была ровесницей Клаудии. Клаудия поедет в Париж и проживет один

семестр, а затем и лето в этой семье, а отец постарается найти ей там работу. Клаудия вся засияла, когда начала рассказывать о своих планах и о том, как она усиленно учит французский.

— Здорово! — сказал Карл. — Так за чем же дело стало? Это звучит просто потрясающе. — Затем он высказал свое предположение. — Только не говори мне, что твой папа тоже загорелся этой идеей, а твоей маме все это не по вкусу!

— Так оно и есть, — ответила Клаудия.

— Что же здесь необычного? — сказал Карл. — Вы с отцом всегда вместе вынашивали планы. Почему бы тебе не сделать то, что хочешь ты, и пусть они разбираются друг с другом сами?

— Ну, все не совсем так, — произнесла Клаудия. — Мама немного волнуется, но она принимает мой отъезд. На самом деле я не знаю, что здесь не так. Может быть, я просто боюсь.

— Конечно, я бы тоже боялся. — Карл насмешливо посмотрел на нее. — Ты думаешь, что должна чувствовать себя виноватой за то, что бросаешь своих старых бедных родителей?

— Возможно, — нерешительно ответила Клаудия.

— Не стоит, сказал Карл. — Они будут по тебе скучать, но, возможно, и обрадуются тому, что от тебя избавятся.

Несколько агрессивный и довольный смехок Клаудии выдал то же чувство. Она будет рада поехать в Париж.

Некоторое время они болтали о семье, и опять же никаких драматических известий не было. Кэрлайн передумала становиться социальным работником, поскольку поняла, что работа с людьми будет приносить ей слишком много отрицательных эмоций. Вместо этого она стала активно участвовать в женском движении и начала посещать в университете интересующие ее курсы: история искусства, психология женщин, современная поэзия. Клаудия говорила о своей матери с нежным восхищением — потрясающая перемена, если вспомнить ту горечь, которую она чувствовала в начале терапии. Страсть Клаудии к приключениям была сродни новому стремлению ее матери исследовать мир за порогом дома.

Отец казался Клаудии более мягким и спокойным, хотя временами он бывал очень подавлен. Создавалось впечатление, что он частично избавился от своих амбиций и больше наслаждался жизнью. Дэвид и Клаудия всегда были очень близки, но сейчас Карл почувствовал появление дистанции между ними. Казалось, Клаудия поняла, что ее отношения с отцом несколько опасны: если она хочет стать свободной, ей нужно немного отдалиться

от него. Она предполагала, что, возможно, именно из-за этого ей хочется поехать в Париж.

Дон учился в старших классах, играл в рок-группе, как обычно, получал удовлетворительные оценки и не ввязывался в неприятности. «Он покуривает травку, – сказала Клаудия, – но так все делают в его школе. – Она задумалась. – Он классный парень. Но у него все проходит гораздо проще, чем у меня в его возрасте. Мне кажется, сейчас родители спокойнее относятся ко многим вещам. Они знают о травке, но совсем не достают его этим». – Она выглядела немного грустной, когда вспоминала о том, какими нелегкими были ее годы в старших классах.

Клаудия сказала, что с Лаурой «все жуть как хорошо». Она получала хорошие отметки в школе, и все ее любили. «Лаура все еще слишком зависима от мамы и немного избалована всеми нами, но мамины интересы вне дома в этом случае очень помогают. Лауре приходится быть более самостоятельной».

Отношения родителей? «Их отношения не такие хорошие, как сразу после окончания терапии, – ответила Клаудия, – но в основном с ними все в порядке. Они ссорятся, но как же без этого? До терапии, мне кажется, мы все считали, что ссориться плохо. Сейчас мы вряд ли вообще об этом задумываемся. Это просто часть человеческой жизни».

Карл услышал, что за дверью его уже ждала следующая семья. «Поразвлекались и хватит, – сказал он. – У меня еще много работы». Он всегда использовал эту фразу, чтобы подвести итог сессии, и, возможно, под этим подразумевалось, что хотя начинать, даже не первую сессию, тяжело, заканчивать еще сложнее. Трудно остановиться. Клаудия поднялась, собирая книги. Она осталась довольна; она получила разрешение «дядюшки» сбежать из дома.

Карл не смог противостоять искушению дать маленький совет. «Теперь единственный человек, с которым тебе нужно быть честной – это ты сама». Они улыбнулись друг другу.

Клаудия обняла Карла: «Пока, Карл». – И она ушла.

Когда я узнал об этом, то очень пожалел, что пропустил встречу с Клаудией. Но я не уверен, что мне нужно было быть там, так же как Карлу незачем было присутствовать на моих сессиях с Кэролайн. После такого терапевтического опыта семья уже навсегда встроена в нас. Она внутри, и мы в любой момент можем к ней обратиться.

## Глава 21

# ФОРУМ

---

Все идеи, какими бы разработанными они ни были, склонны порождать необычные вопросы, а иногда и сомнения. Любые утверждения следует воспринимать со здоровым скептицизмом, это помогает вступить в значимый диалог. В этой главе мы попытаемся ответить на некоторые вопросы, поступившие к нам с разных сторон: от профессиональных психологов и от широкой публики во время наших лекций, от наших студентов и от людей, которые познакомились с книгой в процессе ее написания. Возможно, что некоторые из этих вопросов возникли и у читателя.

**Вопрос:** *Я не понимаю, в каких обстоятельствах стоит использовать семейную терапию. Сейчас существует столько видов «психотерапии», что очень сложно разобраться, какой именно вид подходит в конкретном случае.*

До разговора о типах психотерапии следует более детально разобраться в типах терапевтов. Как терапевт понимает проблему, с которой к нему приходит человек? Взгляд терапевта на психологическую причинность обуславливает все его действия, соответственно влияя на использование им определенных методов и техник. В действительности, его взгляд на проблему определяет то, что он пытается изменить. Если он видит проблему в основном внутри человека, он будет стараться помочь этому человеку. Если же он видит, что проблема связана с определенной моделью взаимоотношений, он, по всей вероятности, попытается воздействовать на всех включенных в эти отношения людей.

Основной недостаток индивидуальных подходов, на наш взгляд, заключается в том, что они не учитывают сильную взаимозависимость между членами семьи. Даже если семья очень несчастна, члены семьи ревностно верны ей — ее эмоциональной атмосфере, правилам, духу и даже неосознанному коллективному «плану» на будущее. Отдельному человеку сложно измениться и *сохранять это изменение*, если семья не изменяется вместе с ним. Работа со всей

семьей помогает не подвергать сомнению верность членов семьи друг другу, но использовать ее как средство психотерапии.

По нашему мнению, работа с семейной системой — это *всегда* самый лучший подход к психотерапии, и чем больше членов семьи включено в процесс, тем лучше. Совсем не важно, с какой проблемой приходит семья или в чем эта проблема заключается: ребенок с энурезом, муж-алкоголик, семейная пара на грани развода, испытывающая сильную депрессию жена, убегающий из дома подросток или неглупый ученик, получающий плохие оценки в школе. В «симптоме» проявляется более глубокое семейное напряжение. Сила терапии заключается в работе над связями внутри семьи, конфликтами, неверным восприятием друг друга и неравноправием в этой наиболее личностно-ориентированной из всех человеческих групп. Мы считаем, что важнее помочь человеку перестроить взаимоотношения в семье, существующие в данный момент, чем разобраться со своим прошлым.

Системный подход не определяет точно, кто должен участвовать в сессиях. Например, Мюррей Боуэн часто по очереди встречается с отдельными членами семьи, хотя при работе он все время имеет в виду семейную систему. Семейным терапевтом его делает стремление помочь измениться всей семье.

Некоторые терапевты большее внимание уделяют супружеской паре, считая ее одной из самых важных подсистем семьи. И даже когда в качестве идентифицированного пациента выступает ребенок, он участвует в терапии только эпизодически. По мнению этих терапевтов, основная динамика семьи задается взаимоотношениями внутри супружеской пары, и если родители изменятся, то ребенку будет оказана помощь иногда даже без его прямого участия в терапии. Другие семейные терапевты работают с большей группой. Например, психиатр из Вермонта Питер Ляклр работает с группами, состоящими из четырех-пяти семей. Таким образом, он организует «терапевтическое сообщество», которое продолжает работать в течение многих лет. Росс Спек, работающий психиатром в Филадельфии, создает своего рода «сеть» вокруг идентифицированного пациента. Иногда во время сессий даже бывает сложно выделить нуклеарную семью среди учителей, друзей, соседей, дальних и близких родственников.

Мы с Карлом, как и большинство семейных терапевтов, главным клиентом считаем нуклеарную семью. Эта общность отделена от расширенной семьи, и в то же время между ее членами существует напряженная взаимозависимость. Хотя для нас иногда



бывает чрезвычайно важно включить в терапию расширенную семью или даже некоторых ее знакомых, как правило мы работаем с нуклеарной семьей.

**Вопрос:** *Всегда ли семья должна состоять из двух родителей и детей? Разве не существует других устоявшихся форм семейной жизни? Куда можно отнести пару, уже прожившую год в гражданском браке? А официально зарегистрировавшую свой брак семейную пару без детей? А разведенного родителя, на попечении которого остались дети? Насколько семейная терапия применима к этим случаям?*

У нас нет жесткого мнения по поводу того, что представляет собой семья и из кого она должна состоять, хотя всегда довольно сложно определить, кто же должен присутствовать на сеансах семейной терапии. Обычно мы начинаем работу непосредственно с первичным клиентом – группой людей, *живущих под одной крышей*. Часто это бывает нуклеарная семья из двух поколений, хотя состоящую в браке пару без детей мы тоже считаем семьей. Среди тех, кто живет вместе, также могут быть тетя или дядя, бабушка или дедушка, а если ребенка воспитывает один родитель – его или ее партнер. Мы с Карлом стараемся не начинать терапию, не договорившись об участии в ней всех членов семьи, живущих вместе.

К вторичной группе относятся люди, которые оказывают сильное влияние на нуклеарную семью. При работе с нуклеарной семьей мы рассматриваем их в качестве консультантов. Причем важно правильно выбрать момент, когда их участие становится необходимым и полезным. Например, мы, скорее всего, не сможем пригласить расширенную семью на наши сессии до тех пор, пока у нас не установятся хорошие отношения с нуклеарной семьей. Однако бывают случаи, когда мы настаиваем на участии расширенной семьи с самого начала, как в ситуации, когда родители жены или мужа живут поблизости и поддерживают семью материально. Обычно у любой семьи существует ряд отношений вне ее, которые могут оказать значимую помощь на определенном этапе семейной терапии.

В семьях, переживших развод, зачастую бывает проблематично выделить группу людей, которая будет постоянно участвовать в терапии. Если дети находятся под опекой матери, то ей кажется правильным договариваться о семейной терапии лишь для себя и детей. Однако может возникнуть необходимость участия ее бывшего мужа, если, например, обоим родителям предстоит прекратить скрытую войну, которую они ведут через детей. Хотя в начале терапии бывшие супруги обычно не хотят встречаться друг с дру-

гом, на удивление большое количество соглашается взаимодействовать ради детей.

Мы также работаем с парами, еще не вступившими в брак, но живущими вместе. Их взаимоотношения во многом напоминают взаимоотношения зарегистрированных пар, но у последних есть явное преимущество — узаконенность их чувств помогает паре выдержать напряжение семейной терапии. Ощущая отсутствие формальной «поддержки», многие пары, не зарегистрировавшие свои отношения, принимают участие в семейной терапии с опаской.

**Вопрос:** *Как вы решаете, каким членам расширенной семьи следует участвовать в семейной терапии с самого начала? Какие этапы работы обычно следуют за этим решением?*

В идеальном варианте мы предпочитаем начинать с самой большой семейной системы, присутствие которой возможно на сессии, а затем работать с меньшими подсистемами. Например, если обнаруживается, что между родительскими семьями каждого из супругов идет война, то лучше всего было бы начать терапию на этом уровне. После прекращения войны между родительскими семьями мы сосредотачиваем внимание на нуклеарной семье, которая, собственно, и обратилась к семейным терапевтам. Когда дети освобождаются из «цепей» психологических проблем родителей, терапевты некоторое время могут работать непосредственно с супругами. И лишь после того, как в семье прекращаются ссоры, создающие напряжение в отношениях, и наша верность семье как целому перестает вызывать сомнения, возможна работа с отдельными членами семьи. Индивидуальная терапия похожа на степень доктора наук — последнюю ступень в образовании. В индивидуальной терапии может участвовать только тот человек, который уже научился жить с другими, но хочет продолжать работу над собой.

В реальности этапы работы выстраиваются не так гармонично. Например, нам часто приходится некоторое время работать с нуклеарной семьей, прежде чем супруги осмелятся пригласить на сессии свои родительские семьи и увидят преимущества такого шага. Последовательность организации различных «групп» довольно типична, хотя иногда мы работаем с семьями, готовыми начать терапию в большом составе. Пара, которая недавно проходила у нас курс семейной терапии, хотела привести на первую же встречу обе довольно большие родительские семьи, а это, ни больше ни меньше, а целых двадцать человек!

**Вопрос:** *Вы говорите о необходимости преодоления межличностного конфликта в первую очередь и лишь затем о возможности индивидуальной работы. Я же думала, что все совсем наоборот: что человек может учиться жить с другими, только если он уже умеет жить с собой.*

Это предположение характерно для индивидуального терапевта. Из него следует, что человек, желающий пройти курс терапии, является независимой личностью, способной свободно пойти по пути изменений. С точки же зрения семейных терапевтов, человек лишь *выглядит* как независимая личность, но на самом деле одновременно является и представителем, и невольником семейной системы. Для того чтобы человек был психологически готов к индивидуальной терапии, ему нужно освободиться от создающего сильное напряжение симбиоза с семьей.

Мы считаем, что индивидуальная терапия может отделять человека от семьи, если он участвует в ней *до* курса семейной терапии. В том случае, когда в супружеских отношениях возникает серьезная проблема и один из партнеров начинает участвовать в индивидуальной терапии, это может не только вызвать подозрения у второго партнера, но и сделать отношения между супругами еще более шаткими. Браки — это очень деликатно сбалансированные образования, и любая заметная асимметрия в личностном росте партнеров может усилить отчужденность и дистанцию между ними.

Мы пытаемся стимулировать сбалансированную последовательность роста. Мы стараемся помочь семье достичь независимости поколений. Мы надеемся создать в семье «чувство индивидуального» путем освобождения членов семьи от уродливой запутанности отношений между ними. Как читатель уже убедился, это не так легко. Мы можем месяцами работать над распутыванием каких-либо конкретных взаимоотношений, из которых последними в ходе работы и самыми сложными являются супружеские.

Рано или поздно наступает момент, когда члены группы больше не заставляют друг друга меняться и готовы переложить на терапевтов побуждать каждого измениться самому. Этот этап — что-то вроде параллельной или чередующейся индивидуальной терапии, в которой члены семьи интуитивно выстраиваются в очередь на роль «пациента». Такое «публичное» индивидуальное взаимодействие между терапевтом и пациентом способствует усилению и увеличению числа взаимодействий между членами семьи. Атмосфера встреч становится доверительной и свободной, когда в семье формируются более адекватные модели близости и автономности.

К концу терапии семья должна решить большинство межличностных конфликтов, и составляющие ее индивиды должны действительно *быть* индивидуальностями в психологическом смысле. Оставшиеся конфликты тогда будут иметь интрапсихическую природу и представлять собой остатки прошлых переживаний, которые продолжают тревожить человека. Если муж хочет поработать над навязчивыми сомнениями в себе, то имеет смысл принять его индивидуально. Если при этом захочет присутствовать его жена – отлично. Однако вполне нормально, если процесс терапии ей наскучил или она слишком занята своими собственными переживаниями, чтобы продолжать участие в сессиях. Теперь опасность того, что индивидуальные встречи разрушат ощущение единения в семье, невелика, поскольку уже достигнуто чувство открытости, доверия и индивид, направляющийся к терапевту, наконец представляет собой независимую личность.

**Вопрос:** *Сколько времени занимает процесс роста всей семьи? Создается впечатление, что он может продолжаться вечно. Не прекращают ли многие семьи терапию раньше срока?*

Продолжительность семейной терапии может быть различна. Некоторые семьи приходят лишь на одну сессию, и ее бывает вполне достаточно, чтобы произошел процесс изменения. Другим семьям нужно четыре-пять встреч для преодоления кризиса, с которым семья приходит в терапию. Семьи могут работать год или три-четыре года. Многие факторы влияют на продолжительность и глубину проработки семейного конфликта: серьезность проблем, степень смелости и стремление быть живыми и амбициозными, величина страданий, толкающая людей к изменению, особенности их предыдущей терапии, а также то, насколько терапевт может привлечь свой личностный опыт для работы над проблемами клиента и как давно эти проблемы возникли. Мы стараемся работать над насущными проблемами семей, с которыми они приходят к нам, и прорабатывать их так глубоко, как *клиенты* этого хотят. Карл любит сравнивать себя с учителем музыки, который предлагает семье научиться играть настолько хорошо, насколько им это нужно. Многим достаточно научиться играть популярные мотивчики. Некоторым хочется хорошо играть Бетховена, а для этого может потребоваться немало времени.

**Вопрос:** *Каким образом семья понимает, что терапия завершена? Как происходит завершение работы с семьей?*

Ближе к концу терапии отношения между психотерапевтом и семьей становятся менее профессиональными и, соответственно, более личными. В атмосфере может почувствоваться непринужденность и даже некоторая приподнятость. Могут также присутствовать мучительные моменты, когда терапевт чувствует себя глубоко вовлеченным во все происходящее и откровенно делится своими чувствами. Он может открывать важные стороны своей жизни. В конце концов исчезает само ощущение необходимости встреч — «работа над чем-либо», и они происходят все реже, становятся нерегулярными.

Самый конец терапии часто бывает наполнен горечью из-за потери важных взаимоотношений. Определить момент окончания процесса терапии мы с Карлом полностью доверяем семье, выражая при этом нашу готовность продолжить в любой момент, когда бы ни возникла необходимость. Дверь всегда открыта.

**Вопрос:** *Как мне быть, если меня привлекает подход семейной терапии, а моя семья совсем не горит желанием в ней участвовать? Я не попадаю в число счастливыхчиков?*

Совсем не обязательно, хотя некоторые сложности по сбору всей семьи возможно уладить только при содействии терапевта. Вот некоторые общие моменты.

Ваша семья может отказываться от участия в семейной терапии просто из-за страха быть обвиненными или из-за опасения, что серьезные «спрятанные» проблемы выйдут наружу. Скорее всего, из всей семьи именно отец будет больше всего сопротивляться участию в семейной терапии, поскольку часто ему бывает сложно делиться своими чувствами. К тому же он может полагать, что дети — это мамины союзники.

Некоторые терапевты могут начать работу и с неполной нуклеарной семьей, но мы с Карлом считаем, что начинать работу нужно обязательно со всеми членами семьи, живущими вместе. Ради того, чтобы собрать этих людей на первой сессии, стоит подождать и «побороться» с семьей. Например, одна встреча без участия отца может заставить его встать в еще более защитную позу, сделать его еще более подозрительным, чем он уже есть. И это, в свою очередь, может серьезно повлиять на адекватное восприятие семьи терапевтом.

Честно расскажите вашей семье о своих проблемах. Например, скажите: «Я все время нахожусь в депрессии и не знаю почему», — и попросите помочь решить *ваши* проблемы. Если они

почувствуют, что вам нужна их помощь, то, вероятно, они не будут так сопротивляться. Со временем, после некоторой работы над отношениями, терапевт сможет помочь семье расширить область ее стремлений для того, чтобы семья захотела изменить всю семейную систему в целом.

Не стоит ожидать, что профессионал по собственной инициативе будет убеждать вашу семью участвовать в семейной терапии, но он может ответить на вопросы скептически настроенных членов семьи по телефону. Иногда даже голос семейного терапевта в телефонной трубке может уменьшить внутрисемейную тревогу.

Если ваша семья наотрез отказывается участвовать в семейной терапии, вам предстоит решить трудную задачу. Довольно болезненно, когда семья отвергает вашу попытку получить психологическую помощь. И тогда приходится решать: стоит ли работать с психотерапевтом в одиночку. В том случае, если вы решитесь начать индивидуальную терапию, можете быть уверены, что когда вы начнете меняться, то это одновременно и расстроит, и подбодрит вашу семью. Возможно, *после* этого они все же захотят изменить свое решение. Будьте всегда готовы к тому, что ваша семья может измениться. Старайтесь приблизить эти изменения, даже если потребуется котерапевт, поскольку ваш индивидуальный терапевт уже необъективен, слишком придерживается вашей точки зрения на все происходящее в семье. Или же можно начать работу всей семьей с новым терапевтом. Ваши усилия оправдают себя.

**Вопрос:** *Как мне быть, если я живу в неполной семье или если моя семья проживает очень далеко от меня?*

Если ваша семья распалась из-за развода или из-за того, что вы, или, может быть, ваши родители решили жить отдельно, часто нужно и возможно собрать всю семью целиком, для того чтобы частично снять ранее неразрешимые проблемы. Бывшие супруги могут эффективно работать вместе в терапии ради благополучия своих детей, если они понимают, что целью является улучшение существующих взаимоотношений, а не налаживание старых.

В ситуации, когда несколько значимых членов семьи уже умерли, зачастую ваш опыт общения с ними может быть восстановлен. Вовлекайте в терапию тех членов семьи, которые доступны *сейчас*. Если умер отец, то его брат сможет помочь вам увидеть вашу семью в новом свете. Ищите альбомы с вырезками о вашей семье, фотоальбомы, дневники и старых друзей ушедших членов семьи. Для воссоздания атмосферы их присутствия

терапевт способен помочь разыграть в виде ролевой игры самые важные моменты ваших взаимоотношений или организовать другие формы работы.

Если же ваша семья живет очень далеко, то здесь есть несколько вариантов. Например, семья может приехать погостить у вас на максимально возможный для них срок. Большинство терапевтов готовы выкраивать достаточно большое количество времени в таких случаях. Один или несколько дней такой «марафонной» работы с семьей могут быть очень продуктивными — не хуже, чем несколько месяцев менее напряженных сессий. Такого рода встречи с участием расширенной семьи больше всего пользы приносят в начале терапии — до того, как семья начала опасаться разговоров о себе, и до того, как у терапевта сформировался ее стереотип. Если семья может дать свое «согласие на участие в терапии» в начале работы, то ее члены будут гораздо меньше чувствовать свою вину за нарушение внутрисемейных правил.

Также важно понимать, что, несмотря на распространенное убеждение, вы *можете* вернуться на время домой. На самом деле это очень полезно в процессе семейной терапии как для обоих, так и для одного из супругов. Вероятно, лучше отправляться домой без своей второй половины, специально дать себе возможность расслабиться и вновь почувствовать себя ребенком. Опасность снова стать зависимым от семьи может беспокоить вас, но в то же время она может вернуть важное ощущение близости с семьей. Если вы просто позволите себе жить с ними, то многое в ваших отношениях с семьей откроется вам. Особенно если терапевт помог почувствовать, *что* нужно искать. Не переживайте, вы *не останетесь* зависимыми от них.

Очень важно увидеть в членах своей родительской семьи *живых людей*, потому что они формируют модель ваших взаимоотношений с окружающими. Хотя, наверное, лучше всего пригласить семью приехать на сессию, или же съездить повидать их лично, современные технологии открывают и другие варианты. Вы можете купить недорогой диктофон и послать его вашей семье. Задайте им интересующие вас вопросы и попросите их ответить. Как родители жили до вашего рождения? (Так родителям не придется испытывать вину за то, что они сделали для вас в детские годы.) Какой была семья вашей мамы? Папы? Пошлите диктофон вашим бабушке и дедушке и задайте им те же вопросы. Если не подходить к людям с позиции судьи, то они, как ни странно, готовы с удовольствием говорить о себе. И в то время, когда

вы слушаете, вы лучше можете понять сформировавшиеся у вас стереотипные представления о своей родительской семье, которых придерживались долгие годы.

Не забывайте про телефон. Хотя это дорого, однако сессия по телефону с участием отсутствующих членов семьи может того стоить. Терапевт может воспользоваться громкой связью, которая позволяет всем слышать друг друга. Член семьи, живущий за сотни километров от вас, может быть благодарен вам за то, что вы пригласили его участвовать в сессиях.

Если вы примете решение включить в терапевтический процесс вашу семью, то уж способ осуществления этой идеи найдется.

**Вопрос:** *Как вы относитесь к использованию групповой терапии для людей, семьи которых не хотят или не могут по тем или иным причинам участвовать в терапии? В самом деле, как групповая терапия связана с семейной? Разве взаимоотношения, раскрывающиеся в группе, менее важны, чем семейные?*

Главное отличие данных видов терапии заключается в следующем: семья связана биологическими и правовыми законами, которые делают обязательства членов семьи по отношению друг к другу более значительными и намного повышают «напряжение» в процессе терапии. Участники специальных терапевтических групп могут стать очень преданными друг другу. Более того, модели взаимодействия внутри группы обладают действительной значимостью для ее участников. Однако для того, чтобы группа начала чувствовать себя чем-то вроде семьи, нужно много сил и времени. Причем большинство групп так и не доходят до этой стадии. Тем не менее, и групповые, и семейные терапевты, пытаясь понять своих клиентов, могут использовать схожие концепции. В обоих подходах основное внимание обращается на групповой процесс и его неизбежные сложности. Групповой терапевт постоянно должен иметь в виду, что реакции членов группы друг на друга, скорее всего, вызваны опытом их взаимодействия в своей семье. От семьи никуда не уйдешь...

Когда семья обратившегося к нам человека действительно не может или очень не хочет участвовать в терапии, мы с Карлом предпочитаем работать с «семьей несемейного типа»: с сетью друзей, коллег и даже специалистов, которые постоянно взаимодействуют с этим человеком. Если студенту колледжа удастся убедить пойти с ним к психотерапевту студента, с которым он делит комнату, свою девушку и преподавателя, который посовето-



вал ему обратиться за психологической помощью, то он начинает работу с созданной им системой уже существовавших ранее доверительных отношений. Эта система отношений, скорее всего, имеет для студента символическую значимость. Он может сразу же начать использовать возможности, которые у него есть в этой замещенной семье. Смысл работы с системой заключается в получении дополнительного терапевтического эффекта. Мы считаем, что лучше работать с естественно образовавшейся социальной системой, чем стараться воссоздать систему отношений с помощью терапевтической группы.

**Вопрос:** *Всегда ли «система» должна приходить к вам в офис? Бывают ли случаи, когда вы работаете на дому?*

Некоторые семейные терапевты *всегда* работают у семьи дома. Такая практика особенно ценна в случае, если семья боится идти на прием в офис терапевта. Однако домашняя обстановка имеет свои недостатки: телефонные звонки, неожиданный приход соседки и т. д. К тому же сам терапевт, находясь на территории семьи, чувствует себя неуютно. Мы с Карлом проводим сеансы терапии на дому в случаях крайней необходимости и предпочитаем работать в своих офисах, где нам легче контролировать ситуацию и где мы чувствуем себя в безопасности. Семьи настолько сильны, что нам нужно несколько профессиональных средств опоры, чтобы спокойно проводить терапию. Мы также считаем, что для успеха терапии важно, чтобы клиент в самом начале находился в изоляции от повседневной реальности. В этом случае его опыт участия в терапии, скорее всего, будет символическим, затрагивающим более глубокие уровни бессознательного. Именно поэтому мы просим членов семьи не обсуждать дома сессии семейной терапии и сохранять свои мысли и чувства о семье до следующей встречи с нами. Прежде всего, нам бы хотелось, чтобы все усилия по изменению семейной системы были сосредоточены на сессиях, а не на окружающей реальности.

**Вопрос:** *Разве это не искусственный способ? И возможно ли это вообще?*

Конечно, вначале это тяжело. Однако через некоторое время семья входит в ритм, в котором ссоры и схватки интуитивно устраиваются во время сессий или незадолго до них. Пара будет доводить друг друга по пути на прием и устроит ссору непосредственно на сессии. Это постоянно происходило с семьей Брайсов, и так и должно быть. Семья таким образом получает

безопасную арену для «проигрывания» конфликтных ситуаций, что позволяет терапевтам напрямую устанавливать связь с эмоциональной жизнью семьи.

**Вопрос:** *В дополнение к вопросу о месте встречи с семьей мне также хотелось бы узнать, отличаются ли подходы семейных терапевтов еще по каким-нибудь критериям? Существуют ли отдельные школы семейной терапии?*

Первопроходцы в семейной терапии были яркими личностями: сильными, творческими и глубоко пропитанными бунтарским духом. Тем не менее, их отличия друг от друга не были заметны, поскольку они были вынуждены сплотиться для борьбы с самой системой психиатрической помощи. Когда же семейная терапия, наконец, завоевала свое место под солнцем и каждый «патриарх» течения обзавелся учениками и соратниками, мы смогли позволить себе обнаружить свои различия и заявить о них. Сейчас на национальных конференциях семейных терапевтов возникает много спорных вопросов, поскольку каждая группа представляет свой подход. Дух соревновательности, разнообразие терапевтических подходов, которое само по себе является материалом для творчества, — это все, конечно, правильно, однако, может еще больше запутать будущего клиента. Позвольте мне описать здесь несколько основных направлений, существующих в семейной терапии.

На семейную терапию, впрочем, как и на другие терапевтические подходы, большое влияние оказал психоанализ. Зачастую направление семейной терапии психоаналитического толка ассоциируется с именем Натана Аккермана, которого многие считают основателем семейной терапии как раздела психотерапии. Данное направление старается главным образом помочь семье заглянуть в самую суть проблем, обнаружить искажения и «пережитки» их прошлого жизненного опыта. Поскольку терапевт встречается «один на один» с разными членами семьи, он всегда остается в центре взаимодействия и в некоторых случаях намеренно не дает членам семьи обмениваться опытом. Направление семейной терапии с психоаналитическим уклоном все еще занимает прочные позиции на восточном побережье, особенно в Бостоне, Нью-Йорке и Филадельфии.

Частично из-за попытки преодолеть некоторую ограниченность психоаналитического подхода «коммуникационная» школа, зародившаяся в Институте Психического Здоровья в Пало Альто

(Калифорния), решила отказаться от обращения к прошлому опыту клиента и к неким символическим проблемам в семье. Терапевты здесь подчеркивают важность взаимодействия членов семьи в *здесь и сейчас*, и особенно работу с образцами коммуникаций. К данной группе Дона Джексона, в которую входили Вирджиния Сатир, Грегори Бейтсон, Джей Хейли, Жюль Рискин, Пол Вацлавик и Джон Бел, относят и многих других известных клиницистов. Они ввели такие важные понятия, как: «семейный гомеостаз», «правила семьи» и «двойная связь». Хотя с течением времени многие психотерапевты ушли в другие направления, Вирджиния Сатир осталась исключительно влиятельным представителем «коммуникационного» подхода. Всем семейным терапевтам известны такие выделенные и описанные ею «виды коммуникации», как «Компьютер», «Обвинитель», «Миротворец». Необходимость помогать семьям развивать четкие и стойкие коммуникационные навыки без оттенка обвинения настолько очевидна и вклад данной группы психотерапевтов настолько велик, что все семейные терапевты находятся у них в неоплатом долгу.

Широкое распространение видеоаппаратуры предоставило семейным терапевтам новые возможности помощи семьям в обучении искусству общения. Буквально через несколько секунд после сессии семья может посмотреть на себя со стороны. У терапевта же, в свою очередь, появляется возможность обратить внимание семьи на положительные и отрицательные тенденции в их взаимодействии. Использование видео становится в семейной терапии обычным делом. Такие терапевты, как Иан Алгер, Норман Пол, а также Фрэд и Банни Дал разрабатывают сложные техники использования этого нового захватывающего средства.

Иногда члены семьи *мешают* друг другу искренне делиться чувствами. В то же время некоторые терапевты «коммуникационной» школы используют технику «скульптура семьи» для того, чтобы преодолеть излишнюю интеллектуализацию и сопротивление ее членов. Данные терапевты, среди которых наиболее известной, пожалуй, является Пегги Пэпп, предлагают всем членам семьи по очереди составить семейную скульптуру. Использование такого невербального языка может помочь «закрытой» семье начать открываться, а слишком интеллектуальной семье выйти на новый уровень эмоционального самовыражения.

«Структурный» подход обычно ассоциируется с одним из самых уважаемых центров семейной терапии – Детской клиникой в Филадельфии. Основной задачей семейные терапевты

школы Сальвадора Минухина считают изменение стереотипов взаимоотношений в семье. Например, если мать вовлечена в напряженную постоянную «войну» с дочерью, терапевты могут попросить отца взять на себя на некоторое время весь дисциплинарный контроль над дочерью или же просто чаще общаться с ней. Поскольку конфликт между матерью и дочерью временно приостановлен, напряжение в супружеских отношениях, ранее скрытое борьбой матери и ребенка, начинает свободно выходить наружу. Мать теперь вступает в ссоры с отцом, и терапевты могут перейти к помощи супругам в решении их проблем. Этот пример слишком упрощен, однако он показывает суть запланированного терапевтом вмешательства, а также направленность на изменение моделей взаимоотношений не только «один на один», но и с большим количеством участников, в особенности это касается конфликтов, в которые включены три члена семьи. Группа терапевтов данного направления добилась выдающихся успехов в работе с проблемами детей, в частности, с анорексией — добровольным голоданием, которое при отсутствии правильного лечения приводит даже к смерти. Поскольку техники «структурного» подхода приспособлены для обучения, их влияние достаточно сильно сказалось на новом поколении семейных терапевтов.

Большое уважение снискала психотерапевтическая практика Мюррея Боуэна. Его концепция «семья — нагромождение эго» представляет семью клиента как семью с заниженным чувством собственного достоинства и явными симбиотическими связями. С помощью ряда техник Боуэн помогал семье найти свою индивидуальность и сделать внутрисемейные отношения более гуманными. Как и многие терапевты, Боуэн работал над преодолением внутрисемейной «триангуляции» через диалог.

Отличительной чертой поведенческого подхода является то, что в нем поступкам членов семьи уделяется больше внимания, чем их чувствам и мыслям. Психотерапевт данного направления старается изменить деструктивные образцы поведения путем изменения *поведения* членов семьи, на которых построено функционирование данных моделей. Например, мать может неосознанно поощрять вспышки раздражения своего ребенка, уделяя ему особое внимание в те моменты, когда он зол. Если мать научится уделять внимание ребенку, когда он делает что-то хорошее, и игнорировать его вспышки раздражения, то ребенок, скорее всего, перестанет пользоваться своим «оружием». Хотя бихевиоральная терапия раньше чаще использовалась при работе

с детьми, те же принципы применяются сейчас и с семейными парами. Муж, например, соглашается не повышать голос, если жена в свою очередь перестанет сердиться и дуться. Таким образом, каждый из супругов отказывается от поведения, которое раздражает его партнера. Многие семейные терапевты относятся к бихевиористскому подходу критически, считая, что он слишком механистичен и что его простая понятийная структура не соответствует безмерной сложности внутрисемейных отношений.

В психиатрической клинике в Атланте Карл вместе с коллегами разрабатывал подход к индивидуальной психотерапии, «основанный на личностном опыте», или «экспериментальный» подход. В его основе лежит положение о недостаточности одного лишь интеллектуального прозрения. В процессе терапии клиент должен получить эмоционально значимый *опыт*, затрагивающий глубинные образования его личности. Психотерапия предстает перед нами как процесс намеренного возвращения к более ранней стадии развития, в котором терапевт хотя и участвует вместе с клиентом, но в гораздо меньшей степени.

Карл распространил данный подход на психологическую помощь семье, сохранив при этом основные аспекты индивидуальной модели: акцент на личностное взаимодействие, позволение семье возвращаться на более ранние стадии развития, интуитивная и глубоко личностная вовлеченность терапевта в процесс «повторного родительства», а также цель достичь теплых и близких межличностных взаимоотношений к концу терапии. Однако «экспериментальному» подходу обучать сложно, поскольку здесь большое значение имеет личность терапевта, его интуитивный опыт. Тем не менее, целое поколение терапевтов вдохновилось блистательными показательными сессиями Карла на конференциях и семинарах; его достижения в области семейной терапии обрели международную известность. Те же, кому, подобно мне, посчастливилось работать с Карлом бок о бок в качестве коллег-терапевтов, научились многому, в том числе они смогли осознать необходимость создать свой собственный стиль.

Несмотря на появление различных школ семейной терапии, молодой семейный терапевт часто является эклектиком, заимствующим различные техники и идеи из всевозможных источников. Работа с семьями — это настолько сложная задача, что мы не можем жестко придерживаться какой-либо одной группы идей. Для того, чтобы оказывать реальную помощь, терапевт должен «расти» *вместе* с семьей.

**Вопрос:** *Как дорого обходится семейная терапия? Я в основном имею в виду вашу работу с котерапевтом. Не становится ли из-за этого стоимость терапии слишком высокой для многих семей?*

Цена терапии зависит от времени, а не от количества человек в семье. К тому же стоимость семейной терапии у разных психотерапевтов различна, но не превышает стоимости индивидуальной терапии.

У семьи Брайсов с финансами было все в порядке, поэтому и я, и Карл брали с них нашу обычную плату. Половину расходов оплачивала страховая компания, а другую половину — семья.

В разных частях страны доля семейной терапии, оплачиваемой страховыми компаниями, бывает очень разной. Некоторые страхователи оплачивают подобные услуги по минимуму, покрывая расходы на лечение непосредственно в больнице, да и то лишь в случае медикаментозного лечения или при использовании электрошока. Иные же страховые общества полностью оплачивают прохождение семьей курса семейной терапии и даже разрешают отдельно указывать в счете стоимость психотерапии каждого члена семьи, тем самым повышая размер выплаты. Некоторые страховые компании не будут оплачивать семейную терапию у такого видного и квалифицированного социального работника, как Вирджиния Сатир, хотя они полностью возместят вам потраченные деньги, если вы пойдете к терапевту с медицинским образованием, не имеющему никакой подготовки в области семейной терапии. Взаимоотношения страховых обществ и всей государственной системы Психического Здоровья полны несообразности и всевозможных конфликтных моментов, которые можно было бы как-то преодолеть с помощью создания национальной системы страхования здоровья, однако в ближайшем будущем никаких изменений в этой области не предвидится.

Когда же семья недостаточно платежеспособна, у терапевта есть несколько вариантов. Я, также как и Карл, часто беру себе в качестве котерапевта студента, прикрепленного к психиатрической клинике, или молодого психолога. И хотя он не может быть идеальным котерапевтом, он будет важным помощником в достижении результата. Другой реальный способ избежать двойной платы — это привлечение консультанта. Я могу принять участие в терапии на второй встрече Карла с семьей, и приблизительно раз в месяц Карл может просить меня прийти снова, чтобы просто оценить степень своего вовлечения в семью. Тера-

певт также может отсрочивать выплату за сессии на некоторое время, или уменьшать размер стоимости, или делать больший перерыв между сессиями, если процесс терапии это позволяет.

Но даже если плата за одну сессию будет снижена, многим семьям это все равно может оказаться не по карману. Стоимость психотерапии является не менее животрепещущей, сложной и противоречивой проблемой, чем стоимость других услуг, традиционно связанных со сферой медицины. Качество обслуживания, доступного людям с ограниченными доходами, значительно ниже. К счастью, такие организации, занимающиеся социальной помощью, как центры психического здоровья, департаменты здравоохранения, наркологические центры и суды для несовершеннолетних, становятся более компетентными в области семейной терапии. Особенно это заметно на примере услуг, предоставляемых бедным семьям. Тем не менее, в настоящий момент как семейная, так и другие виды психотерапии доступны, прежде всего, семьям среднего класса.

**Вопрос:** *Создается впечатление, что вы с Карлом здорово сработались. Что нужно, чтобы создать хорошие отношения между котерапевтами? Важна ли разница в вашей подготовке или большую роль здесь играют личные предпочтения? Что происходит, когда вы в чем-либо не согласны друг с другом? Что вы тогда делаете?*

У нас действительно бывают разногласия, но при работе с семьей Брайсов они возникали довольно редко. Если во время сессии появляется ощущение, что у нас разные цели, мы обязательно приостановим работу с семьей, чтобы уладить возникшие противоречия. В присутствии семьи иногда бывает тяжело озвучить наши разногласия. Однако на самом деле семья учится, наблюдая, как мы разрешаем наши конфликты.

Котерапия — это сложные взаимоотношения, которые очень напоминают супружеские. Вы связаны соглашением, обязывающим вас прилагать все усилия, чтобы помочь семье. Именно поэтому вам нужно строить такие отношения, которые предполагают достаточно свободы для каждого, чтобы быть самим собой, но в то же время не исключают синхронности работы в течение всего процесса терапии. Профессиональная подготовка терапевтов здесь не играет практически никакой роли. По-настоящему важно, что терапевтам нравится работать вместе и что их личные качества дополняют друг друга. Например, один терапевт — с хорошим чувством юмора, а другой — с более серьезным и логическим скла-

дом ума. Также полезно, если терапевты выросли в семьях с разной динамикой. Различие в собственных семейных историях не дает терапевтам одновременно оказаться слишком вовлеченными в проблемы семьи.

**Вопрос:** *Я хочу спросить об обучении, получаемом семейными терапевтами. Не окажет ли в будущем развитие семейной терапии драматических последствий на обучение психологов и психиатров? В системном подходе я не вижу ничего, что требовало бы специального образования. Например, Карлу сейчас не нужны полученные им знания по медицине.*

Оглядываясь назад, любой семейный терапевт видит много ненужного в своем профессиональном обучении, однако среди прочего там могут оказаться и полезные «приобретения» из некоторых незначительных для семейной терапии курсов. Хотя Карл прямо не использует полученные им знания по медицине, но они дали ему ценную возможность шире смотреть на отношения между телом и психикой, а также научили его решительно действовать в непредвиденных ситуациях. В то же время медицинская практика дает врачу достаточно хорошее представление о реальности смерти, и в последующем это будет способствовать тому, что психотерапевт не будет избегать этих вопросов, когда они возникнут в процессе терапии.

С другой стороны, психиатр затрачивает необычайное количество времени на овладение медицинской теорией и практикой, от которых в психотерапии мало пользы. Его сознание замыкается в области болезней и симптоматологии, а все это придется полностью менять, если он попытается понять социальные системы и работать с ними. В силу привычки мы все еще говорим о семье как о нашем «пациенте», однако это плохая привычка. Тенденция сравнивать психологическое страдание человека с болезнью его тела — это опасное и разрушительное использование метафоры.

Психолог, который становится семейным терапевтом, тоже обнаруживает, что значительная часть полученных им знаний оказывается второстепенной или же просто бесполезной. Часы, проведенные над статистикой, разработкой исследований, нейрофизиологией и изучением теории научения, возможно, пригодятся при работе с семьей, но об этом можно говорить лишь с некоторой натяжкой. Тем не менее, приобретенный во время исследовательской работы скептицизм дает необходимую долю объективности. Возможно, все те часы, которые я провел, приобретая навыки тестирования, научили меня подмечать даже еле



уловимые мысли или особенности поведения. Однако умения, нужные для эффективной работы с семьями, приобретаются в основном своими собственными усилиями и уже после получения «необходимого» образования.

Возможно, что образование, получаемое социальными работниками, лучше всего подходит для профессии семейного терапевта, поскольку социальные системы находятся в центре изучения данной области знания и практики. Однако много опасений вызывает то, что все большее внимание при обучении социальной работе уделяется административным умениям. Социальный работник будущего может оказаться менее способным терапевтом, чем его современный предшественник.

*Если* при лечении эмоционального дистресса во главу угла будет ставиться системный подход и *если* у нас в колледжах и университетах серьезно возьмутся за подготовку компетентных психотерапевтов, это повлечет за собой революцию в подготовке профессионалов или же в самой психотерапевтической практике. Особенно сложными будут изменения в области психиатрии, где необходимо будет отказаться от опоры на медицинскую модель, которая поддерживается доверием общества к медицине. Борьба за перемены уже идет, битва началась.

Тех из нас, у кого есть выстраданное высшее образование и разные ученые степени, несколько смущает тот факт, что семейному терапевту для эффективной работы совсем не обязательно иметь формальное академическое образование. Молодым людям бедных негритянских кварталов Филадельфии было достаточно школьного аттестата, чтобы успешно пройти обучение на семейных терапевтов. Они работают в одном из центров помощи семье, у них есть возможность супервизии, а также продолжения образования, и они работают эффективно. Семейному терапевту необходимо квалифицированное обучение, однако большая его часть может быть получена непосредственно на рабочем месте. Ничто не мешает обучиться семейной терапии любому способному, интересующемуся, восприимчивому человеку, который готов много работать и контактировать с семьями: социальному работнику, священнику, семейному доктору, домохозяйке, которая уже воспитала своих детей и хочет дальше заниматься не менее тяжелой работой. В экстремальных ситуациях могут потребоваться консультации или вмешательство психиатра, но совсем не обязательно, что такое случится в вашей практике.

**Вопрос:** *Вы рассуждаете о вере, убеждении, ожидании. А что говорят факты об эффективности семейной терапии? Почему вы не ссылаетесь на соответствующие исследования, которые в сравнении показали бы ваш и другие психотерапевтические подходы?*

В настоящее время ни один терапевтический подход не может убедительно показать своего полного превосходства над другими направлениями. Психологическое изучение человеческого существа — это необычайно тяжелый процесс. Исследование же *результатов* психотерапии еще более проблематично, поскольку нужно учитывать очень большое количество переменных. Следует ли проследивать изменение в установках человека? Что входит в понятие личностного роста и как его можно измерить? Кроме того, существует самая проблематичная переменная: личность терапевта. Исследование в области семейной терапии, где единицей изучения является группа, включает новые пласты сложностей, которые воистину являются кошмарными для исследователя.

Хотя еще слишком рано решительно утверждать что-либо определенное, недавнее исследование показывает, что семейная терапия действительно является более эффективной, чем индивидуальная. Много споров идет сейчас о качестве существующих научных работ, но большинство тех, кто сравнивал индивидуальную терапию с семейной, отдают приоритет последней. По итогам длительного статистического исследования С. Минухина, данные которого скоро будут опубликованы, из шестидесяти случаев анорексии 94 процента клиентов успешно вылечились, пройдя курс семейной терапии, а оставшимся 6 процентам для окончательного выздоровления еще понадобилась дополнительная индивидуальная терапия. Если же не лечить это легко распознаваемое отклонение, имеющее источник в семейной системе, то в 60 процентах случаев оно приводит к смертельному исходу.

В этой области ведется уже много исследований, но пройдут годы, прежде чем можно будет уверенно сравнивать различные направления терапии. Область новая, задачи гигантские, и грантов на исследования не так уж и много. Такие клиницисты, как Карл и я, были бы только рады подобным исследованиям, но клиницисты не всегда хотят их проводить, или же им недостает выдержки. В то же время настоящие исследователи имеют хорошее представление о предстоящих трудностях и предпочитают заниматься более простыми и доступными вещами. Однако сейчас семейная терапия привлекает внимание профессионалов по всему миру.

Возможно, она привлечет и исследователей, которых очень не хватает в этой области. Сейчас же, если человеку нужна помощь психотерапевта, ему приходится выбирать, руководствуясь лишь своими субъективными представлениями, а не исследованиями и фактами.

Не заблуждайтесь: семейные терапевты тоже терпят неудачи в определенном проценте случаев. Мы с Карлом иногда работаем с семьями, которые уходят разочарованными, потому что мы им не помогли. Мы также принимаем и другие семьи, которые верят в то, что семейная терапия коренным образом изменит их жизнь. Большинство же находится где-то посередине: они считают, что этот опыт им очень полезен, но не является сверхзначимым. Нас волнуют неудачи, и мы надеемся, что извлекаем из них уроки. Мы продолжаем верить в семейную терапию не потому, что она может решить все проблемы, а потому, что на наш взгляд это — сила, обладающая творческим потенциалом и некоторой конечной «правильностью». Мы не ждем чудес. Мы работаем с чрезвычайно сложными ситуациями и стараемся изменить образцы поведения, которые вырабатывались целыми поколениями.

Семьи могут приобрести более творческий или эффективный *опыт* улучшения жизни, однако их будущее всегда неопределенно, подвержено тысячи непредсказуемых влияний. Наивно ожидать от терапии неопременного «счастливого конца», особенно когда речь идет о семейной терапии, претендующей на помощь не одному человеку, а всей семье. Наблюдая за индивидом ограниченный период времени, можно забыть это главное правило, но рассмотрение истории семьи в нескольких поколениях неизменно дает нам представление о героической борьбе человечества с постоянно возникающими проблемами. Семейная терапия *может* значительно изменить эту продолжающуюся борьбу. Мы надеемся, что через десять лет вклад семейной терапии будет более значительным, чем сейчас.

**Вопрос:** *Если я хочу обратиться к семейному терапевту, как я могу найти кого-нибудь действительно компетентного?*

В настоящее время просто не существует большого количества хорошо обученных семейных терапевтов, в которых наше общество так нуждается. В некоторых больших городах может быть по тридцать-сорок опытных семейных терапевтов, а во многих маленьких — ни одного.

Я назову несколько мест, где вы можете найти семейного терапевта. В вашем городе может быть частный институт семейной терапии или соответствующий факультет в университете, который предлагает семейную терапию в качестве дополнительной специализации. Обычно это бывает на факультетах психологии, психиатрии или социальной работы, но и в таких областях, как педагогическая или возрастная психология, также могут работать специалисты, занимающиеся семейной терапией. При академических факультетах, обучающих психотерапевтов, могут быть клиники, в которых студенты под наблюдением супервизоров принимают семьи за более низкую плату. Эти факультеты также могут иметь информацию о наиболее опытных семейных терапевтах в округе и могут рекомендовать обратиться к ним.

Такие непредвзятые группы, как ваше местное подразделение национальной Ассоциации Психического Здоровья (Mental Health Association) или ассоциации священников, зачастую бывают очень полезными. Также имеет смысл обратиться в ближайший Общественный Центр Психического Здоровья (The Community Mental Health Center). В случае, если там не практикуется семейная терапия, центр сможет направить вас в другое агентство или рекомендовать частного терапевта.

Единственная организация в стране, которая сертифицирует супружеских и семейных терапевтов, это Американская Ассоциация Супружеских и Семейных Консультантов (the American Association of Marriage and Family Counselors). Для того чтобы стать членом этой организации, нужно иметь степень магистра в одной из наук о поведении, а также два года клинической практики под наблюдением супервизоров из какой-либо признанной организации или одного из членов ААМФС. В то же время многие хорошие семейные терапевты не являются членами этой организации.

В процессе поиска используйте уже имеющиеся у вас связи, людей, которым вы доверяете: вашего врача, вашего священника, школьного учителя, друзей, прошедших курс семейной терапии. Собирайте информацию из нескольких источников и запоминайте имена, которые сопровождаются лестными отзывами. Людская молва может оказаться лучшей рекомендацией для терапевта.

Если вам не удастся найти семейного терапевта поблизости, расширьте район ваших поисков до соседних больших и маленьких городов. Чтобы найти терапевта, с которым вы можете работать, стоит поездить.

По каким еще критериям, кроме репутации, можно выбирать себе семейного терапевта? Не стоит переоценивать значимость академических степеней, поскольку университеты с трудом могут обеспечивать студентов практикой в области семейной терапии. Часто семейным терапевтам приходится проходить соответствующие тренинги самостоятельно одновременно с их обычными академическими курсами.

Тем не менее, ищите терапевта, который специализируется на работе с супружескими парами и семьями, а не работает с подобными сложными случаями лишь время от времени.

Компетентный семейный терапевт, скорее всего, прошел интенсивное профессиональное обучение: либо участвовал в специальной программе в частном институте семьи, либо проходил соответствующий практический курс в университете или же учился у опытного семейного терапевта.

Как и в любом психотерапевтическом направлении, основными критериями являются продолжительность и основательность практического опыта семейного терапевта. Исследования четко показали, что индивидуальные терапевты с годами практики за плечами более компетентны, чем их молодые коллеги. Несомненно, это же верно и для семейных терапевтов, однако, конечно, есть и молодые специалисты, чей пыл и преданность делу компенсируют недостаток опыта.

Однако самое важное, что нужно учитывать при выборе семейного терапевта, это его или ее *индивидуальность*. Для того чтобы понять, подходит ли вам семейный терапевт по человеческим качествам, возможно, вам придется поработать с ним или с ней некоторое время. Выберите самого лучшего специалиста из тех, кого вы знаете, и затем встретьтесь с ним несколько раз. Возможно, вам потребуется несколько сессий, чтобы получить полное представление о терапевте, поскольку первые впечатления могут быть обманчивыми. Вот некоторые вопросы, с помощью которых вы лучше сможете оценить семейного терапевта:

Хватит ли у него силы провести семью через сложные ситуации в процессе терапии? Неуверенный в себе терапевт может настаивать на том, чтобы семья не решала свои наболевшие проблемы только потому, что он боится критических ситуаций.

Действительно ли семейный терапевт понимает, что происходит в семье? «Отражают» ли его комментарии не только поверхностный уровень понимания? Получаете ли вы что-то новое от каждой сессии?

Заметна ли внутренняя заинтересованность терапевта в людях и их проблемах? Важнее и сложнее всего оценить, является ли терапевт заботливым человеком или нет.

Возможно, закончить книгу о новой области психотерапии лучше всего взглядом в будущее. Мы, профессионалы, предвидим увеличение темпов работы, поскольку семейная терапия становится все более и более распространенной. Мы ожидаем, что в следующие десять-двадцать лет та или иная форма вовлечения семьи станет обычной при лечении любых эмоциональных расстройств. Однако прежде чем подобные изменения произойдут, наше общество должно будет осознать силу семейной системы, с помощью которой она может одновременно калечить жизни и раскрывать потенциал людей. Только тогда мы сможем развернуть достаточно широкомасштабную систему подготовки семейных терапевтов.

Системный подход к лечению эмоциональных расстройств не может ограничиться рамками семьи. Часто семья просто является «козлом отпущения» в крайне напряженном, конкурирующем и, в конечном счете, довольно жестоким обществе. Мы не можем работать с семейной системой, не принимая во внимание то влияние, которое оказывают на жизнь семьи государственная система, школьная система и система организации производства. И хотя большинство из нас ощущают себя компетентными непосредственно при работе с семьями, мы знаем, что многое должно быть изменено в самой большой семье – человечестве. Возможно, некоторые семейные терапевты в будущем станут политиками и активными участниками общественной жизни.

Однако только терапии тоже недостаточно. Мы надеемся увидеть мир, где эмоциональный рост семьи станет жизненным приоритетом и где средней семье ничто не мешает обратиться за консультацией, чтобы увеличить свой творческий потенциал, степень близости, улучшить общение или же справиться с ожидаемыми кризисами семейной жизни. Такое будет возможно только тогда, когда мы поймем, что все мы люди. Вероятно, общность нашего семейного опыта сможет научить нас этому.

Научное издание

Серия «Мастер-класс»

**Огастус Нейпир**  
**Карл Витакер**

**СЕМЬЯ В КРИЗИСЕ**

Опыт терапии одной семьи,  
преобразивший всю ее жизнь

Редактор — *Г. В. Ежова*

Обложка — *О. Шевцова*

Компьютерная верстка — *А. Пожарский*

ИД № 05006 от 07.06.01.

Сдано в набор 16.09.04. Подписано в печать 20.10.04.

Формат 60х90/16. Бумага офсетная № 1. Гарнитура Baskerville. Печать  
офсетная. Усл. печ. л. 21,5. Уч.-изд. л. 17,9.

Тираж 4000 экз. Заказ .

Издательство «Когито-Центр»

129366, Москва, ул. Ярославская, 13

Тел.: (095) 216-3604, тел./факс (095) 282-0100

E-mail: visu@psychol.ras.ru [http:// www.cogito.msk.ru](http://www.cogito.msk.ru)

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов  
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»  
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.