

Проблема. В психотерапевтической практике, будь то индивидуальная или семейная психотерапия, большое значение имеет контекст, в котором индивид живет сейчас и в котором он рос и воспитывался, прежде всего - обстоятельства жизни его семьи и рода в целом. Без учета этой информации психотерапевтическая помощь личности может оказаться неполной, а иногда и неэффективной. Как писала А. А. Шутценбергер [1, с. 54], "если мы лечим индивида, не обращаясь к семье в целом, если мы не поняли, что существуют трансгенерационные повторения, значит, мы ничего значимого не сделали в терапии. В лучшем случае мы можем получить только временное облегчение". Наоборот, учет этой важной информации дает новые возможности для психотерапевтических вмешательств, предоставляет ресурсы для решения многих проблем, которые без этого контекста являются трудноразрешимыми. Очень большие терапевтические перспективы открываются перед практикой психологической помощи личности и семье при использовании интегративных подходов, при соединении разных методов и техник психотерапии. Системная семейная терапия [2] сама по себе эклектична, она вобрала в себя прогрессивные тенденции многих методов и продолжает это делать и сейчас. Хорошие возможности дает соединение ее с такими терапевтическими направлениями, как психодрама и транзактный анализ.

Цель статьи: обосновать влияние сознательной и бессознательной семейной и родовой информации на жизнь человека и на его психологические проблемы; продемонстрировать возможности интегративных подходов психотерапии в решении этих проблем.

Семья - колыбель неврозов

Семья - это то место, куда мы приходим после жизненных столкновений, конфликтов и неурядиц. Мы ищем в ней уют и покой, защиту и понимание. Но вместе с тем семья - это источник самых сильных страданий и травм. Большинство психологических проблем взрослого человека имеют истоки в его детской семье. Там больше всего любят, но и наносят самые сильные раны. Там нас защищают, кормят, одевают и воспитывают. Но там нас порой обижают, ненавидят, а иногда и убивают. Кто-то справедливо назвал семью колыбелью неврозов человека. Действительно, по количеству факторов психической травматизации семья стоит на первом месте, опережая все другие сферы, даже школу.

Проблема семейного насилия, злоупотребления, жестокого обращения, травматизма требует отдельного анализа. Но можно выделить особенности, касающиеся этих проявлений агрессии в условиях семьи. Одно из главных - это закрытый характер любой информации, касающейся семейных травм (физических или моральных). О них не любят хвастать ни жертвы, ни агрессоры. Оно часто сопряжено с чувством вины жертвы (как это ни странно). Подобные закономерности хорошо объясняются с позиции теории игр транзактного анализа: с этой точки зрения семейная агрессия является следствием игры и часто спровоцирована самой жертвой. Семейные игры (иногда их правильнее

назвать "семейные войны") играют всерьез, это, как правило, игры 2-й или 3-й степени, то есть игры, которые, по определению Э. Берна, ведутся до последней "точки" и могут закончиться в операционной, в зале суда или в морге [3, с. 52].

Существует даже такое понятие, как "убийство на бытовой почве". Оно, как правило, является следствием выяснения конфликтных отношений, которое переходит разумные пределы. Часто оно сопряжено с состояниями аффекта, фрустрации; корыстные мотивы, как правило, не играют роли. Многие из подобных случаев являются результатом транзактных игр 3-й степени. А сами игры являются следствием жизненного сценария, средством подтверждения сценарных убеждений. Если в основе сценария лежат искаженные гендерные стереотипы (например, предвзятое отрицательное отношение к представителям противоположного пола), то это неминуемо приведет к перекосам в отношениях, к силовым играм вместо психологической близости.

Семья самым непосредственным образом участвует в построении жизненного сценария личности. Отношение родителей к мужским и женским ролям формирует сценарные убеждения их детей относительно семейных ролей партнеров по браку и перспектив семейных отношений в целом [4]. Один из типов таких отношений создает типичный паттерн взаимоотношений в браке, связанный с ролями "Сильной женщины" и "Слабого мужчины" [5].

Не стоит забывать, что сценарий бывает драматическим или трагическим. Трагический сценарий (его еще называют "сценарий самоубийц") формируется тогда, человек, еще будучи маленьким ребенком, по каким-либо причинам не принят социумом (прежде всего - родителями), например: он оказался нежеланным или брошенным, или получил травму при рождении, или при родах умерла его мать. Трагический сценарий впоследствии реализуется не только склонностью к суицидам, но и такими саморазрушительными тенденциями, как склонность к риску, алкоголизм, наркомания. Пример такого жизненного сценария можно найти, например, в судьбе Владимира Высоцкого [6]. Большинство ограничений, которые окружают нас в жизни и мешают нашей самореализации, происходят от сценарных родительских запретов [7]. Запрет "не живи", характерный для сценариев самоубийц, - это всего лишь один из множества запретов, которые в определенной степени программируют судьбу человека, иногда неудачную, иногда полную сложных психологических проблем.

Проблемы и ресурсы рода

Наша судьба зависит также и от наших предков, от событий и традиций нашего рода. Знание о жизни предшествующих поколений дает нам ресурс, источник самореализации. И наоборот, чем больше тайн окружает семейную историю, чем больше замалчиваются какие-то события, тем больше вероятность, что это будет отрицательно влиять на будущие поколения. Чем сильнее стараются вычеркнуть из памяти рода какую-то личность, тем вероятнее, что ее судьбу может "повторить" кто-то из потомков.

Причина такого влияния не до конца ясна. Есть много разных объяснений - от материалистических до мистических. Одна из лучших моделей опирается на понятие группового бессознательного. Семья или род (как группа) обладает собственными сознанием и бессознательным, которые определенным образом функционируют. Семейная и родовая информация передается по разным каналам (в том числе и с помощью прямой коммуникации) из поколения в поколение.

Каждое событие, происходящее в семье или в роду, переживается по-разному. Об одних событиях рассказывают открыто, такие события превращаются в семейные истории. Другие события замалчиваются: о них слишком страшно говорить (например, трагическая или ранняя смерть), или стыдно вспоминать (как об измене, предательстве, нарушении человеческих норм или устоев рода), или они связаны со слишком большой несправедливостью. События, о которых молчат, превращаются в семейные тайны. Первые события становятся достоянием группового (родового) сознания, вторые - группового бессознательного.

Чем больше информация "изгоняется" из группового сознания, тем больше шансов, что она окажется в групповом бессознательном, и ее влияние на жизнь рода будет более сложным и непредсказуемым. Но так как групповое бессознательное является общим для всей группы, то вытесненная информация проявляется или дает о себе знать порой в самых неожиданных местах и формах. Потомкам порой приходится искупать вину членов семьи или "проклятие рода". Часто у кого-то из потомков происходят события, подобные тем, которые происходили с кем-то из предков: неосознанные семейные повторения и синдром годовщины [1].

Из поколения в поколение могут передаваться последствия коллективных травм, непроработанный траур, невысказанные чувства и невыплаканные слезы. Об этом пишут многие авторы - Р. Кукиер [8], Я. Наор [9], П. Ф. Келлерман [10], А. А. Шутценбергер [1] в рамках трансгенерационного подхода.

Что делать с семейным и родовым наследием

Если семья является источником психических травм, то можно преодолеть многие проблемы, "погрузившись" в историю семейных отношений и разрешив там изначальные конфликты. Если с историей рода связана наша судьба, то можно "переиграть" события прошлого, ослабив фатальное влияние роковых обстоятельств. Можно "встретиться" с кем-то из предков, прояснить с ним отношения, получить от него разрешение или другое послание, используя его как ресурс. Одной из методик, решающих подобные задачи, является заимствованное из транзактного анализа "родительское интервью" [11], которое заключается в терапии родительского эго-состояния и "прояснении" отношений с реальным родителем. Психодраматический "диалог с предком" похож на родительское интервью, но у него другая задача - ослабить пагубную психологическую связь с проблемами предков, развести свою и чужие судьбы или, например, освободиться от "проклятия рода".

Одна из форм работы с ранними сценарными решениями заключается в методике "терапии перерешения", опирающейся на теансактную теорию перерешения [7] и хорошо реализуемой с помощью техник психодрамы [12]. Для этого находится ранняя детская сцена, в которой ребенок принимает сценарное решение, становящееся основой будущих сценарных убеждений. Эту сцену нужно психодраматически переиграть, помогая ребенку принять новое решение, "отменяющее" прежние пагубные сценарные убеждения. С помощью таких техник можно работать с любыми сценарными запретами. Для преодоления запрета "не живи", например, "переигрывают" сцену рождения человека, организовывая игру таким образом, чтобы человек получил новый опыт принятия его миром.

Многие наши проблемы имеют более длинную историю и связаны с контекстом истории рода. Мы получаем из глубины рода послания, среди них есть положительные (играющие роль наших ресурсов) и отрицательные (создающие неконструктивные страхи и ограничения). Некоторые из положительных ресурсных посланий не доходят до нас по разным причинам. Как послышки "до востребования" они ждут своего адресата. Это происходит из-за нарушенной системы коммуникации в системе рода, когда важная информация замалчивается, вытесняясь в область родового бессознательного.

Очень интересным методом является "реконструкция рода" - синтез методов психодрамы, семейных расстановок [13] и геносоциогаммы [1], позволяющий наиболее полно работать с родовой системой. С помощью "воссозданного" рода можно решить много терапевтических задач, прежде всего получить мощную ресурсную поддержку от предков, принять инициацию, "взять" позитивное из группового бессознательного и "отдать" негативное, которое таким образом может быть осознано.

Психодраматический разговор со значимым предком, который является частью этой методики, должен состоять в укреплении тех ресурсов, которые он дает нам, и в одновременном отделении своей судьбы от его судьбы, в автономизации собственной жизни.

"Реконструкция рода" - это своего рода психодраматическая генограмма, которая строится не на бумаге, а на сцене, и не с помощью кружочков и квадратиков, а с помощью актеров и действующих лиц (или пустых стульев). При неоднократном использовании данной техники я не помню случая, чтобы данная игра проходила без очень сильных чувств и переживаний, без потрясений и ресурсных откровений. Это не удивительно. Ведь эта техника позволяет человеку встретиться практически со всем своим родом целиком (обычно до третьего поколения). Такая встреча не может проходить без волнения. Вспомните, какие переживания начинают переполнять нас при встрече с миром детства, когда мы приезжаем в те места, где все предметы (стены, камни, деревья) как бы разговаривают с нами на понятном только нам языке, или когда мы перелистываем старые семейные фотоальбомы. Реконструкция рода восстанавливает в концентрированном виде сознательную и бессознательную информацию, окружающую человека, особую энергетику, в котором функционирует семейная система. Взаимодействие с ней всегда волнительно и представляет собой сложную и ответственную работу.

Проиллюстрируем вышеизложенное несколькими случаями из практики. Все имена и биографические данные в этих описаниях изменены.

Случаи из практики

1. Интересный пример неполученного ресурсного послания можно найти в психодраматической игре, которую мы бы назвали "Женственной быть неприлично". Протагонистка (Татьяна, 23 года) поделилась своими трудностями: "Когда я поступаю, как сильный человек, я чувствую себя хорошо. Но если мне не удастся быть сильной, мне кажется, что все пренебрегают принимаемыми мною решениями, игнорируют меня как человека". Но и сила не давала ей комфорта, мешала чувствовать себя женщиной. Рядом с сильной женщиной не может быть сильного мужчины. Попытка сыграть слабую, женственную Татьяну привела к парадоксальному выводу: "По-настоящему женственной быть неприлично". Умом она понимает, что это неправильно, но где-то из подсознания доносится другой голос. Как оказалось, это голос мамы. Следование родительскому предписанию накладывает некий запрет на спонтанное проявление чувственности, приводит к отрицанию собственной женственности. Как оказалось, в роду Татьяны (идущем из дворянских корней) преобладали очень строгие и сильные женщины, не допускающие никакой излишней чувственности. Но одна из представительниц рода (двоюродная прабабушка) была актрисой и считалась женщиной легкого поведения. Естественно, идя вразрез с традициями рода, она завоевала плохую репутацию, что не могло не сказаться на запрете на женственность. Благодаря технике "диалог с предком" Наташа получила от прабабушки позитивное послание, по сути, разрешение на женственность, ресурс, который поможет ей решить ее проблему.

2. Пример отрицательного послания рода можно проиллюстрировать психодрамой Наташи (25 лет), начинавшейся с темы: "Мне время от времени снится один и тот же тревожащий меня сон. Я хотела бы разобраться, что бы он значил". В сновидении в комнате Наташи появляется незнакомая женщина, она зовет Наташу, говоря при этом: "А знаешь ли ты, что твой муж сейчас с другой женщиной? Пойдем, я тебе покажу". Наташа идет за ней, они оказываются в стоматологическом кабинете, где ее муж оживленно беседует с молодой симпатичной женщиной, но самого разговора Наташа не слышит. Сновидение прекращается. Мы провели психодраму на эту тему. Для краткости прямые диалоги с обменом ролями опущены.

Сцена сновидения происходит в спальне, где, перед тем как уснуть, на большой двуспальной кровати лежат Наташа, ее муж и рядом с Наташей ее маленькая дочка. Все уснули. Начался сон Наташи: она последовала за незнакомкой, увидела мужа, но не захотела с ним выяснять отношения - эта сцена была ей неприятна, почти невыносима. Женщину охватили сильные чувства беспомощности, унижения, обиды. Наташа вспомнила, что похожее состояние она переживала в родительской семье, когда мать и отец ссорились или выясняли отношения, а также когда ее наказывал отец. Он клал ее

себе на колени лицом вниз и бил. Внезапно вспомнилась сцена, когда пьяный отец пришел поздно домой и, застав маленькую Наташу в постели с мамой, вышвырнул ее со словами: "Убирайся отсюда! Ты должна спать в своей кровати!" Наташа помнит сильное чувство обиды на родителей, даже больше на маму, за то, что та не защитила ее от произвола отца. Сцена в родительской спальне

При построении сцены поражал факт, что детали обстановки в спальне, даже форма, размеры и расположение двуспальной кровати были такими же, как и в сцене сновидения. Возможно, в бессознательном Наташи эти сцены были частями одной и той же реальности. Даже лежала Наташа в той же позиции - посредине: в первом случае между матерью и отцом, во втором - между мужем и дочкой. Она как бы находилась между двумя кроватями, занятыми другими людьми. Это еще больше усиливало ощущение, что она была лишней, ненужной, не самой собой (в сновидении ее место тоже оказалось "занятым" другой женщиной).

После проигрывания сцены у Наташи, кроме обиды, возникло чувство злости по отношению к отцу и недоумение, почему мать все терпит и ничего не делает. Я предложил спросить об этом маму, на что та (Наташа в обмене ролями с матерью) ответила: "Нужно удерживать мужа любой ценой. Я росла без папы, мои родители развелись, и маме было очень тяжело. Даже плохой отец лучше, чем когда его нет". Благодаря этой сцене Наташа, наконец, поняла маму: та не могла защитить ее от отца, так как больше всего на свете боялась его потерять. Наташа готова простить маме свою обиду, они обнимались, плакали.

Катарсис оказал благотворное влияние на Наташу. Но оставалось мамино послание: "Держись за мужа любой ценой". Оно превратилось в сценарное убеждение Наташи, трансформировавшись в страх потерять мужа (сновидение), который не подкрепляется реальными фактами (муж прекрасный, любящий). А мама получила это послание от своей мамы, которая бессознательно внушала, как ей плохо, оттого что она бросила мужа.

Сцена "Послание рода". Обнаруживается закономерность, которую я выразил с помощью техники дублирования. В сцену ввели бабушку, поставив ее позади матери, а Наташе я предложил наблюдать сцену со стороны, поставив вместо нее Альтер-эго. Затем, по очереди становясь за спинами трех женщин, я от их имени произнес:

Бабушка: "Я развелась со своим мужем и очень страдаю от этого. Я говорю своей дочери - больше всего на свете нужно бояться потерять мужа".

Мама: "Я всю жизнь терпела деспотизм мужа, но не разводилась с ним, так как боялась его потерять. Именно так надо себя вести, я сообщаю об этом своей дочери".

Альтер-эго Наташи: "Я больше всего на свете боюсь потерять своего мужа. Этот страх такой сильный, что мне регулярно снится, что я его теряю, несмотря на то, что у меня очень хороший и любящий муж".

"Видишь, какое наследство ты получила от бабушки? - обратился я к Наташе. - Возможно, чтобы избавиться от этого страха, ты должна передать его дальше, например, своей дочери. Ты хочешь этого?" Наташа была потрясена. Она вспомнила, что на одном тренинге ведущий пришел к выводу, что все женские проблемы Наташи передаются ей по материнской линии. Она категорически не хотела нагружать дочь своей проблемой. "Тогда нужно вернуть это наследство туда, откуда оно пришло", - сказал я.

Сцена разговора с предками. Наташа поговорила с мамой и бабушкой. Суть сводилась к следующему: "Я - это не вы, а вы - это не я. Я проживу свою собственную жизнь так, как это нужно мне". Удивительно, что в обмене ролями с мамой и бабушкой (когда их играла Наташа) те не только не удивились, что Наташа не приняла их "наследство", но и благословили ее независимость.

Повторная сцена сновидения. Когда сновидение было вновь переиграно, я предложил послушать разговор мужа, которого в реальном сновидении она не слышала. Оказалось, что в стоматологическом кабинете муж беседовал с женщиной-врачом, обсуждая способы профилактики проблем с зубами. Таинственной любовницы мужа, соперницы Наташи, больше не было. Страх потерять мужа утратил свои причины.

3. В одной из игр, построенных на методике "реконструкция рода", протагонистка (Настя, 36 лет) заявила о проблеме неуверенности в себе как жены и матери. С помощью реконструкции рода удалось выйти на две интересные фигуры - родные тетки Насти, старшие сестры отца. Они были намного старше ее родителей, поэтому скорее идентифицировались не с их поколением, а с поколением бабушек и дедушек. Обе тетки остались одинокими, без детей, их молодость совпала с трудным послевоенным временем, когда не хватало мужчин, когда нужно было много работать. Не имея собственных детей, они всю свою нереализованную материнскую любовь отдавали младшим родственникам, в том числе и племяннице Насте. Настя очень любила своих теток, бессознательно идентифицируясь с ними. В реконструкции женщина выделила их, отмечая особую связь с ними, которую она очень хорошо ощущала. Гипотеза об идентификации подкрепилась, когда оказалось, что бабушка Насти неоднократно говорила, что Настя очень похожа на Наташу - одну из этих тетушек. Желание быть чем-то похожим на любимого предка, невидимая лояльность (Boszormenyi-Nagy, 1984) может быть причиной повторения элементов его судьбы. Настя нарушила родовой сценарий - она вышла замуж и родила ребенка. Но это стало причиной неясного чувства вины и неуверенности в себе как жене и матери. В своем бессознательном она как бы "предала" тетю Наташу, "изменила" ей. Психодраматическое общение с любимой

родственницей оказало благотворное влияние на Настю.

4. В другой игре, основанной на "реконструкции рода", протагонист (Василий, 21 год) жаловался, что не чувствует связи с отцовской частью рода. Отец Василия умер в 42 года, его младший брат - в 23 года (Василий был тогда маленьким мальчиком, но хранит очень теплую память о нем), а две сестры отца умерли в раннем детстве. Когда система рода была выстроена с помощью пустых стульев, я повернул стул протагониста спиной к ним (я обычно так делаю) со словами: "То было твое прошлое, а теперь давай посмотрим в будущее. Там тоже много людей, твоих будущих детей, внуков, других потомков". На это Вася ответил мне: "Я вижу только ближайшее поколение, а дальше - пустота". "Ничего, - ответил я, - давай снова повернемся к твоим предкам и пообщаемся с ними. Может быть, что-то изменится. Кого бы ты хотел увидеть на этих стульях?" Василий посадил на пустые стулья отца, его брата и бабушку (матушку отца). Были слезы печали и слезы радости. Были полные искренности пожелания, было свидание с образами дорогих людей, которых уже нет в живых. После разговора, когда мы снова повернулись в будущее, Василий воскликнул: "Боже! Сейчас я вижу впереди толпы людей! Раньше их не было, а сейчас я их вижу!".

Ранние смерти отца и его родственников вызвали подсознательный страх Василия, что его потомки (а может быть и он) тоже могут рано умереть, и род отца (а Василий - его единственный представитель) прекратится. Разрыв пагубной идентификации (при сохранении позитивных ресурсов) снял этот страх и позволил продолжить воображаемую "генограмму" в будущее.

Выводы

Использование интегративного подхода, основанного на синтезе психодрамы, транзактного анализа, системной семейной терапии, а также трансгенерационного подхода является очень плодотворным приемом при изучении семейной истории, анализе семейных тайн и в решении других проблем, связанных с семейной системой и системой рода в целом.

Опора на системный и трансгенерационный подходы полезна не только в системной семейной терапии или в решении проблем, связанных с семейными отношениями. Любая индивидуальная проблема человека решается эффективнее, если ее рассматривать в контексте истории личности, которая неразрывно связана с историей семьи и рода.

Все изложенные в статье методы используются в разработанном автором тренинге "Послания рода", призванном помочь участникам решить проблемы, связанные с собственной семьей и семейным родом, способствовать самореализации, ощутить позитивную связь со своим родом, предками, осознать свои корни и стать более свободным в построении собственного будущего.

Литература

1. Шутценбергер А. А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. - М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2001.
2. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: основные понятия, методы и клиническая практика // Под ред. К. Бейкер и А. Я. Варги. - М.: Когито-Центр, 2005.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. - М.: Прогресс, 1988.
4. Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна: Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2003.
5. Горностай П. П. Сильная женщина, слабый мужчина? (Семейные игры и сценарии) // Наук. студії із соц. та політ. психології. - К., 2005. - Вип. 9 (12). - С. 3-14.
6. Горностай П. П. Охота на волков, или Психодрама Владимира Высоцкого // Психодрама и современная психотерапия. - 2005. - № 4. - С. 4-14.
7. Goulding R., Goulding M. Injunctions, decisions, and redecisions // Transactional Analysis Journal. - 1976. - Vol. 6, № 1. - P. 41-48.
8. Кукиер Р. Психодрама Человечества. Действительно ли это утопия? // Психодрама и современная психотерапия. - 2004. - № 4. - С. 29-42.
9. Наор Я. Театр Холокоста // Психодрама и современная психотерапия. - 2005. - № 4. - С. 15-30.
10. Kellermann N. P. F. (2000). Transmission of Holocaust Trauma. - National Israeli Center for Psychosocial Support of Survivors of the Holocaust and the Second Generation // <http://petrefelix.tripod.com/home/trans.htm>
11. McNeel J. R. The Parent Interview // Transactional Analysis Journal. - 1976. - Vol. 6, № 1. - P. 61-68.
12. Горностай П. П. Из дебрей жизненного сценария, или Трансактная психодрама // Психодрама и современная психотерапия. - 2005. - № 2-3. - С. 94-98.
13. Хеллинггер Б. И в середине тебе станет легко: Книга для тех, кто хочет найти гармонию в отношениях, любви и стать счастливым: Пер. с нем. - М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2003.
14. Boszmormenyi-Nagy I., Spark G. V. Invisible Loyalties. - N. Y.: Harper & Row, 1973.

?Источник:

Наукові студії із соціальної та політичної психології. - Вип. 14(17). - К., 2006. - С. 140-152.