

# Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>4</b>
<b>Глава 1. Кому нести свою печаль.....</b>	<b>11</b>
<b>Глава 2. Первый кризис семьи .....</b>	<b>26</b>
<b>Глава 3. До школы все было хорошо.....</b>	<b>47</b>
<b>Глава 4. Когда «верхи» не могут управлять по-новому, а «низы» не хотят жить по-старому .....</b>	<b>63</b>
<b>Глава 5. Любовь, семья и эволюция.....</b>	<b>82</b>
<b>Глава 6. Секс как подарок супругам от эволюции .....</b>	<b>101</b>
<b>Глава 7. Деньги и чувства в формуле семьи .....</b>	<b>122</b>
<b>Глава 8. О семейной изюминке.....</b>	<b>142</b>
<b>Глава 9. Преодоление эмоционального разлада.....</b>	<b>158</b>
Практика психологической консультации .....	158
Медиативные методы преодоления кризиса эмоционального разлада.....	171
<b>Глава 10. О тех, кто «против» и о тех, кто «за» .....</b>	<b>182</b>
<b>Глава 11. Типология кризисных состояний семьи .....</b>	<b>192</b>
Субъективные и объективные критерии семейного кризиса.....	192
Нормативные и ненормативные кризисы семьи .....	197
<b>Заключение. Современная семья в аспекте восточной версии системной семейной психотерапии .....</b>	<b>206</b>
Семья умерла... Да здравствует семья!.....	206
О перспективе восточной версии системной семейной психотерапии.....	210
Комплекс технологий ССТВВ .....	213
Типология семейных моделей .....	218
Эмоциональная платформа супругов в условиях проблемной ситуации.....	227
Эпилог .....	231
Памятка.....	232

# Введение

Увидев название книги, читатель понимает, что речь будет идти о семейном согласии. Вольно и невольно он обращается к своим переживаниям... И спрашивает себя, а есть ли у него мнение по поводу прочной гармоничной семьи. Несомненно, есть. А надо ли тогда обращаться к чужому мнению? Быть может, достаточно разобраться в своих представлениях? Разве можно получить что-то полезное от человека, не знакомого с твоими проблемами? Что нового и ценного он может дать? Скорее всего, как можно предположить, здесь ждут нравоучения, разного рода советы и, в лучшем случае, пикантные истории о супругах, которые никак не могли договориться, кто у них главный. Единственное, что, по всей видимости, насторожит читателя, почему об этом намереваются говорить всерьез? Чужие неприятности часто вызывают желание посмеяться, а особенно – чужие семейные неприятности, большинство из которых, как представляется со стороны, высосано из пальца. Муж сказал, жена ответила, потом родственники и знакомые подсказали, ребенок заплакал – и вышла трагедия, которой можно было избежать, если бы он или она промолчали. Разве не смешно? Иногда, действительно, смешно, но гораздо чаще драматичность и трагедийность семейных ситуаций более чем серьезна и напоминает вулканы и айсберги, возникающие на пути к благополучию. Когда семья попадает в кризис, выход из тупика кажется невозможным. Семья, даже если очень хочет, не может выйти из тупика без потерь. Члены семьи, если напрягут внимание, вспомнят, как попали в кризис, но они не смогут просто так вернуться назад, повторив путь в обратном направлении. Путь, по которому они шли в тупик, извилист и проходил по жизненному лабиринту. Нужна путеводная нить или взгляд сверху, который найдет путь из тупика.

В тупиковой ситуации можно остаться навсегда, закрыв глаза на семейные проблемы, но мало кто собирается так поступать. Можно выбраться самим, если осторожно двигаться в обратном направлении, обозначая ошибочные повороты и шаг за шагом возвращаясь к исходному положению. Но разумнее двигаться вперед, используя постороннюю помощь. Если бы в роли пово-

---

---

дыря выступал всевидящий и всеильный пророк, тогда путь из тупика был бы легким, весёлым и быстрым. В реальной жизни, каким бы ни был поводырь опытным, он не всеилен. Он знает правильное направление выхода, но не знает всех закоулков лабиринта, уникального для каждой семьи. Какие уж тут шутки! Семья медленно, подобно экспедиции в неизведанную страну, движется к выходу, то повторяя старые ошибки, то совершая новые, чтобы ценой общих усилий, наконец, выбраться из тупика.

Можно позавидовать тем авторам, которые выбирают интересную тему и останавливаются на совершенно неизвестном явлении. Все, что они расскажут, будет записано на чистом листе памяти, будет воспринято без критики и сомнений. Если же обратиться к предмету, который всем знаком, о природе которого все размышляют, имеют свое мнение и, более того, готовы отстаивать свое мнение, то авторы попадают в сложное положение, потому что поиск аргументов, ниспровергающих чужие мнения, необходимо дополнить собственным пониманием природы предмета. Именно в таком сложном положении оказываются те, кто обращает внимание на ограниченность существующих представлений и пытается по-новому взглянуть на механизмы возникновения и разрешения семейных проблем.

Прошли многие века, из них складывались тысячелетия, а люди продолжали и продолжают спорить, накапливая высказывания и мнения и рассматривая семью со всех сторон. Кто-то сочинял трактаты, а кто-то рядом писал законы. Нет ни одного государства, которое бы ни выстраивало систему законов для поддержания устоев семьи. Среди этих законов были совершенно драконовские, предписывающие смертную казнь за измену супругу или за уклонение от супружеского долга. В Крыму туристам показывают скалу, с которой сбрасывали жен, вступивших в связь с мужчиной, пока муж плавал по торговым делам или участвовал в военных операциях вдали от дома. В Древнем Риме, как об этом свидетельствуют письменные документы, мужчина, перевалив через возраст 28 лет, был обязан иметь семью. Если он полагался на счастливый случай и добросердечие сограждан и не успевал создать семью, граждане, лишённые сострадания, имели право кидать в него камни. И если нерадивый гражданин погибал, все считали это справедливым возмездием за безот-

---

---

ветственное поведение. В настоящее время законы в гораздо более мягкой форме, во всяком случае, без угроз смертной казни, требуют соблюдения супружеских обязанностей. Только в некоторых государствах с официальной исламской религией предусмотрено уголовное наказание за установленный факт половой неверности супруга. Но это не значит, что в других государствах не наказывают нерадивых супругов. Везде и всюду действуют законы, поддерживающие соблюдение прав и обязанностей членов семьи. Например, законы обязывают здорового супруга оказывать материальную поддержку заболевшему.

Несмотря на существование веками выстраданных идей, современное поколение не получило в наследство непоколебимой идеологии семьи, на которую можно было бы положиться без оговорок. Легко критиковать представления экономистов, поскольку они, пытаясь говорить о семье, на самом деле ведут речь о бизнес-предприятии, которое отличается от иных только тем, что организовано людьми, состоящими в родственных отношениях. У юристов и социологов свой подход к рассмотрению семьи. Они видят в членах семьи должников, обязанных соблюдать нормы ответственности перед семьей и обществом. Но сами должники, когда их спрашивают о том, что их удерживает в семье, не торопятся указывать на долговые обязательства. Религиозная трактовка сути брака заслуживает уважения, потому что помогает людям переживать трудности. Православие считает семью аренной жизненной подвигом. На этой арене члены семьи воюют с собственными пороками, добиваясь победы с помощью смирения и терпимости. Современная психология не дает ясного общепризнанного определения сути семьи, ограничиваясь демонстрацией набора факторов, влияющих на семью, и одновременно излагая перечень явлений, из которых состоит семейная жизнь. Но из факторов и явлений не складывается целостная картина. Свойство целостности живописное полотно приобретает тогда, когда зрителю ясен замысел автора, понятно, почему изображены эти персонажи, а не другие, можно легко угадать, что они делали раньше, что будут делать потом и какие чувства испытывают. Современная картина семьи не имеет целостности, потому что не дает ответа на основополагающие вопросы. Каким образом действует механизм, помогающей мужчине и женщине

---

---

на протяжении многих лет поддерживать добрые отношения и противостоять злему разрушительному воздействию обид, обмана ожиданий и неудовлетворенности? Почему родители любят своих детей не за их красоту и достоинства, а только потому, что это их дети? Неужели только из-за страха греха? А почему любовь охладевает и вдруг исчезает, словно ее никогда не было – что тогда делать супругам? Что может, и что обязано предпринимать общество для укрепления семьи?

При разрешении острых проблем в познании мира успешно апробирован известный метод. Сперва формулируется набор гипотез, после этого выбирается наиболее перспективная идея, которая, как предполагается, лежит в основе явления, и затем на основе этой идеи выстраивается модель рассматриваемого явления. В какой мере модель соответствует истине, показывает проверка реальностью. Опыт семейной консультации и собственные наблюдения, соотнесенные с литературными данными, стали ориентирами для авторов данной работы при исследовании обстоятельств семейного становления. Вначале постарались ответить на вопрос о наиболее характерных проблемах консолидации членов семьи в целостное сообщество. После анализа типичных явлений семьи, пришли к выводу, что проблемы семьи в сфокусированном виде подобны тем, с которыми сталкивается экспедиция, отправляясь в неизвестность. В обоих случаях существует высокая начальная мобилизация и готовность членов группы к взаимодействию ради достижения общих целей. В обоих случаях невозможно заранее предсказать все трудности, которые способны создать кризисную ситуацию с угрозой разрушения внутригрупповых отношений. Те, кто имеет опыт работы в экспедициях или участия в военных операциях, хорошо представляют психологические проблемы, возникающие в группе, когда люди длительное время находятся в тесном контакте. Первые проблемы возникают в быту. Участники, как правило, хорошо представляют свои обязанности – и те, которые выполняют по очереди, и постоянные. Если соблюдается установленный порядок, участники не испытывают неприязненных чувств к окружающим. Но как только порядок нарушается, что неизбежно из-за непредсказуемости изменяющихся обстоятельств, в группе начинает расти напряжение внутреннего недовольства. Это недовольство усугубляется психологическим и физиологическим

---

---

несовпадением участников. Следующие проблемы обусловлены совместной деятельностью. Чем более ответственную задачу решает группа, чем больше успех зависит от слаженности действий, тем выше недовольство в группе, когда кто-то совершает ошибку или сознательно перекладывает свои обязанности на других. Если группа предоставлена сама себе, если не предусмотрены меры психологической разрядки внутреннего недовольства и напряжения, накопившаяся агрессия взрывается. Поводом для взрыва становится конфликт, прежде не вызывавший бурного разбирательства. Кто-то кому-то много раз наступал на «большую мозоль» и это событие не имело последствий, кроме ворчания пострадавшего. Но так продолжается до поры до времени, пока накопление обид не вызывает взрыва агрессии.

После взрыва агрессии группа переходит в новое качество и не способна выполнять прежние функции в полном объеме. И это еще хорошо, потому что группа иногда совершенно разрушается и прекращает совместную деятельность. И совсем плохо, когда члены разрушенной группы начинают враждебные действия друг против друга. Организаторы, серьезно озабоченные успехом экспедиции, не могут не задумываться о перспективе группы, обязательно прогнозируют все негативные события, стремятся выяснить, как поведут себя члены группы в напряженной обстановке. При сомнении в правильном подборе коллектива изменяют его состав, а убедившись в совместимости членов группы, обязательно предусматривают механизмы снятия стресса. Например, детали подготовки экипажей атомных подводных лодок держатся в секрете. Но из рассказа А.В. Рудинского, служившего на судне, известны обстоятельства поведения экипажа, попавшего в критическую ситуацию. В условиях, когда гибель экипажа стала реальной, люди продемонстрировали свои глубинные свойства. Все члены экипажа оставались на рабочих местах. Несколько членов экипажа обратились к командиру с просьбой позволить им находиться рядом с друзьями, поскольку ощущение их близости давало им дополнительные силы. Лодка благополучно вышла из критической ситуации. Одним из обстоятельств спасения экипажа стала его сплоченность. Если говорить сухим языком, командование грамотно подготовило экипаж. Во-первых, не было ошибок в подборе коллектива. Между членами экипажа не было ни явной,

---

---

ни скрытой психологической несовместимости. Во-вторых, оказались эффективными меры, направленные на предотвращение конфликтов и обид. При длительном тесном взаимодействии людей неизбежно возникают недомолвки, неизбежна та или иная степень недовольства друг другом. Невозможно избежать такого недовольства, но возможно сознательно и бессознательно гасить искры недовольства. В-третьих, были продуманы меры индивидуальной психологической разгрузки. У членов экипажа не было расстройств психоэмоционального состояния, несмотря на длительное пребывание в изоляции в тесном замкнутом пространстве, когда рядом только сослуживцы и очень далеко родные и близкие, на помощь которых можно положиться.

Если сопоставить трудности, переживаемые экипажем подводной лодки в длительном походе, с неприятностями семейной жизни, то сравнение, как покажется на первый взгляд, совершенно не правомерно. Однако не следует торопиться с выводом. Достаточно глубже взглянуть на поведение людей в опасной экспедиции и семье, чтобы изменить свое мнение о неизменных радостях семьи и постоянных трудностях длительного похода. Здесь будут кстати факты самого страшного реагирования на жизненные неприятности. Не известны случаи самоубийств членов экипажей во время похода, но, к сожалению, каждый может вспомнить о человеке, который полез в петлю из-за семейных неурядиц.

Настаивая на аналогии проблем организации экипажа и семейного сообщества, даже если это сообщество состоит всего-навсего из двух человек, преследовали принципиально важную цель. Вначале старались доказать, что экспедиция способна активно действовать и выполнить свои задачи только в том случае, если досконально продуманы меры совместимости членов группы и в момент создания, и в ходе совместной работы. Не даем примеры постройки и разрушения тесно взаимодействующих сообществ. Тот, кого интересуют формы конфликтов и последствия конфликтов, вызванных физиологической и психологической несовместимостью, могут удовлетворить свой интерес, если в массовой библиотеке возьмет почитать книги с воспоминаниями участников длительных походов и экспедиций. Настроенные на серьезный подход, могут обратиться к литературе, посвященной урегулированию конфликтов, в частности

---

---

(Лаврова Н.М., Лавров В.В., Лавров Н.В. *Медиация: принятие ответственных решений*. – М.: ОППЛ, 2013. – 224 с.).

Обратив внимание на высокую ответственность организаторов экспедиции, имели в виду перейти к обсуждению роли организаторов семейного проекта. Кто они эти организаторы? Общество или природа, снабдившая человека необходимыми, наследственно передаваемыми инструкциями?

Общественные рычаги влияния на семью уже успели отметить, когда говорили об экономических, социальных, психологических и религиозных теориях семьи. Наличие таких рычагов не вызывает сомнения. Вызывает большое сомнение то, что общество служит организатором семейного проекта. Общество лишь констатирует события и стимулирует деятельность семьи, влияет на форму семьи, определяя ее нормативные свойства, но не является изначальным организатором. Подбор супружеских пар, достижение совместимости, детородная мотивация, сохранение целостности семьи регулируются обществом, но задаются биологическими законами. Иначе говоря, поведение в семье, регламентировано наследственными инструкциями. Понимание целесообразности этих инструкций облегчает их усвоение. А усвоение облегчает выполнение семейных функций. Именно поэтому авторы фокусируют внимание на биологических факторах семьи, рассматривая их неотрывно от психологических. Неодинаково выглядит образ Всемирного Созидателя во мнениях людей. Если приверженцы религии признают мудрость Бога, то атеисты объясняют целесообразность мира законами, часть из которых известна, а большую часть рассчитывают установить. Как бы там ни было (здесь не ведется идеологическая дискуссия), не отрицается целесообразность эволюционных решений. Мало кто сомневается в пользе указаний, которые человек получил от природы. Полезно выяснить, что эволюция сделала, чтобы подготовить представителей вида Человек разумный к выживанию в трудных ситуациях, и особенно важно ответить на вопрос о том, как эволюция позаботилась о семейной экспедиции, отправляемой в неизвестность. Авторы данной публикации пытаются ответить на вопрос, обращаясь к своим наблюдениям в процессе семейной консультации. Кроме того, они ищут способы полезного использования тех инструкций и инструментов, которыми эволюция снабдила семью.



# Глава 1

## Кому нести свою печаль

К кому обратиться в ситуации, когда душевные переживания перерастают в страдания и становятся невыносимыми? Средства массовой информации переполнены рекламой и несут множество предложений помощи человеку, попавшему в трудное житейское положение. Как разобраться, кто лишь спекулирует на чужих бедах, а кто действительно помогает?

В практике любого семейного консультанта имеются примеры, когда посетитель приходит и говорит, что готов заплатить «хоть черту, хоть самому дьяволу», если тот укажет выход из кошмарной ситуации. Вариантов таких ситуаций – множество. Первый – болезнь близкого человека. Он был здоров, строили большие планы, хотя и не стремились завоевать мир, но зато собирались накопить денег и, наконец, посмотреть Париж и Рим... Второй – потеря положения в обществе. Все уважали. Когда говорил, в зале молчание, а теперь в упор не замечают... И это в то время, когда вся компания, того и гляди, полетит вверх тормашками, но никто не собирается спасаться. Третий – потеря любимого человека. Казалось, любовь вечна. Такую страсть невозможно разыграть. И вдруг просят забыть о том, что было... И никому не интересно, что творится в душе. Четвертый – крушение семьи. В прошлом хороший дом, уверенное будущее, ласковый ребенок... Как будто небо упало на землю. Надо идти в суд, доказывать, что все куплено на твои деньги, и при этом просить только половину честно заработанного... А бывшая супружеская половина не скрывает своего счастья и щебечет с новым партнером.

В тот момент, когда человек попадает в ситуацию житейского разлома и нуждается в сочувствии, бессмысленно и вредно обращаться к остаткам его растерзанного интеллекта. Бессмысленно, потому что его интеллект ослаблен, и не в силах преодолеть напор разнузданных эмоций. А вредно, потому что логика посетителю еще очень понадобится, и нельзя ее еще дальше разваливать, заставляя решать труднейшие задачи, многие из которых вообще невозможно решить, потому что они обусловлены верой

---

---

и неверием, чувствами и бесчувствием. Консультант тщательно продумывает свои действия, чтобы не навредить тому, кто запутался в чувствах и мыслях. Но было бы полезно и самому пострадавшему, задуматься, на какую помощь он может рассчитывать в ситуации эмоционального разлада.

Представьте себе, случилось то, что неподвластно вашим силам. Если вы верите в чудеса, если можете себе позволить роскошь – тратить деньги на любую прихоть, то сходите к ворожеям, колдунам или иным служителям «черной и белой магии». Можете оправдать свой поступок тем же, чем оправдываете поход на дорогой спектакль или на затейливое иноземное шоу, где на вас обрушиваются громоподобные замысловатые звуки, а воображение возбуждается необычной обстановкой в зале и на сцене... Поднаторевший в своем ремесле дорогой маг использует в работе атрибуты под стать театральным, но нередко и превосходящие театральные по эмоциональному воздействию. Кроме того, профессионал обладает разнообразными техниками внушения. Эти техники не являются секретными, овладение ими вопрос времени, а не сверхъестественных обстоятельств и способностей. Ну а что касается гипнотических техник, то существует ряд методик внушения на фоне измененного сознания, и опять-таки, ни одна из методик не секретна и вполне воспроизводима старательным учеником. Так что Вы, скорее всего, надолго сохраните в памяти впечатления магических процедур, не обходящихся без внушения. Другое дело, будет ли конечный их эффект положительным. Вы можете испытать временную душевную встряску, но ее последствия плохо предсказуемы. При любом воздействии на человека добросовестный специалист устанавливает обратную связь с клиентом. Это означает, что он наблюдает за состоянием клиента при проведении внушения и обязательно в ходе беседы проконтролирует последствия. Если последствия будут негативными, он снимет их, используя тот метод, из-за которого они возникли, или иной, если метод отрицательно подействовал на клиента. Будьте уверены, маги и волшебники не станут исправлять свои ошибки и потому, что не умеют, и потому что не хотят.

Разумный человек хорошо понимает, что за все надо платить, за сомнительные развлечения – тоже. Поэтому у него не останется неприятного осадка в душе после того, как его развлекали, раз-

---

---

водили руками перед лицом и давали понюхать курящиеся дровяшки. Если же вы полагаете, что потраченные деньги гарантируют любой результат, что за деньги можно творить чудеса, то эффект будет отрицательным, потому что будете жалеть деньги, отданные человеку с хитрыми глазами и ленивыми жестами. Пройдет время, вы убедитесь, что чудес не произошло. Если вновь придете к тому, кто обещал «стопроцентную» гарантию, он уверенно расскажет о неожиданном вмешательстве посторонних сил и о необходимости дополнительной оплаты усилий по нейтрализации этих сил. Вполне вероятно, что вы будете заниматься нейтрализацией этих сил, пока не истощится кошелек и вы успокоитесь, поняв, что военные действия такого масштаба вам не по карману.

Наступает момент, когда человек ощущает, что его силы на исходе, а в душе темно и пусто. В такой момент он одинок, потому что люди, какими бы они ни были хорошими или плохими, добрыми или злыми, не воспринимают пустоту. А что делать вам? Есть ряд способов, как выходить из трудной ситуации. Если совсем плохо, то можно позвонить по телефону доверия и спросить мнение у того, кто не знаком, но готов разделить ваше одиночество. Разговор начинается с вопросов. Вы отвечаете, что, по-видимому, на Вас свалились все проблемы, которые существуют в мире. Нет денег, на службе сокращение, здоровье пошаливает, потерян контакт с близкими. И далее уже вы задаете вопрос, что делать. Если вы слышали о душевных болезнях и предполагаете, что с вами беседует психиатр, готовый оценить степень психического расстройства и поставить диагноз, ошибетесь. Телефон доверия – это благотворительная служба, заработная плата или полностью отсутствует или находится гораздо ниже того уровня, который приемлем для квалифицированного опытного специалиста. Но есть еще одна причина, по которой претендентов отбирают не по образовательному критерию, а по личностному. Обращаясь к телефону доверия, хочется услышать сочувствие и выстрадавший совет. Поэтому в благотворительную службу идут люди среднего возраста, много повидавшие, испытавшие жизненные потери и потрясения. Они не просто выслушивают и дают рекомендации, они способны воспринимать чужие чувства и, помогая другому, помогают себе, потому что их бытие становится осмысленным и эмоционально насыщенным.

И что же вы можете услышать по телефону доверия, когда расскажете о своем душевном тупике? Есть много вариантов, но скорее всего вам скажут, что ситуация закономерная. Редко неудача на службе сопровождается ощущением укрепления здоровья. Разглядев на вашем лице отражение несчастья, окружающие неизбежно будут сторониться. Вот вам закономерная причина одиночества. Эмоциональная обстановка в семье будет все более портиться, если начнете выступать с требованиями соблюдать ваши интересы или, как минимум, проникнуться сочувствием. Что же делать? По телефону вы рассказываете о собственных сомнениях в порядочности членов семьи, рассуждаете о будущем разводе и приводите в свое оправдание высказывания кого-то из своих близких.

В этот момент ваш собеседник перейдет к завершению разговора. Он убедился, что вы не находитесь в глубоком критическом состоянии и не собираетесь причинять вред себе и другим. Если у Вас есть близкие люди, которые поддерживают разрушительные намерения, то вам дадут рекомендацию прислушаться к позитивным мнениям или обратиться к специалисту, имеющему опыт и подготовку для работы с людьми, попавшими в замкнутый круг потерь и неудач. Вы расскажете, что у дипломированного академика «черной или белой магии» вы уже были... Собеседник не имеет права смеяться или давать оценку вашим поступкам, поэтому вы услышите еще раз, что рекомендуют обратиться не к целителю или магу, а к специалисту – психологу. Вы отвечаете, что последуете рекомендации. И на прощание поинтересуетесь, что ожидает посетителя на приеме у психоаналитика, психотерапевта и системного семейного консультанта. Впрочем, вы и раньше интересовались, поскольку не относите себя к противникам научных методов. Но уж очень они кажутся непонятными, запутанными и не сулят быстрых гарантированных результатов, проигрывая тем самым «белой и черной магии».

Вопрос, как говорится – «в лоб». Вы не просите объяснить основы научных направлений, не хотите вникать в хитросплетения старых и новых теорий, вы готовы довериться тому, кто имеет в мире науки наибольшую признанность. В конце концов, так рассуждают многие: «Я знаю, что мне надо, готов оплатить услугу, но как оценить качество услуги и сравнить с другими?». Такое

---

---

рассуждение вполне оправданно в рыночных условиях. Скорее всего, телефонный собеседник задумается. У него есть мнение, которое он готов изложить, но есть одно условие – это мнение не должно повредить вашему состоянию. После заминки он ответит, что вопрос скорее философский, чем практический. Вопрос не о рынке, а о выборе идей, которые руководят практикой. Наука борется с лженаукой, но и сама наука представляет собой огромное поле битвы. Воюют идеи и школы исследователей. Немало случаев, когда одиночка сражается против огромной школы и выходит победителем. Лишь совсем недавно наука приблизилась к пониманию информационной сути психических явлений. Из-за отсутствия ясной теории практикующие специалисты вынуждены основываться на эмпирическом опыте. Имеется в виду, что они, обладая набором навыков, задаются вопросом, а что будет, если изменить старый метод, сочетая его с другим, или попробовать поступить по-новому. Затем апробируют метод и в соответствии с полученным результатом или отвергают метод, или оставляют и развивают. Иначе поступают те, кто имеет в руках теорию. Они планируют целенаправленное воздействие и формулируют гипотезу, зная о процессах, на которые собираются влиять. В этом случае созданный метод может быть принципиально новым, не имеющим старого предшественника. Успех и эмпирического и теоретического метода и качество услуги, оказанной на основе метода, определяются близостью метода к истине и навыками специалиста. Но есть еще очень важный третий фактор – ваше настроение, готовность добиваться внутренней гармонии и согласия с внешним миром. Самую близкую внешнюю оболочку человека формирует его семья. Помогите семье приблизиться к гармонии, и она поможет вам.

Здесь ваш собеседник, как почувствовали, сел на своего конька, повторяя то, что много раз говорил обратившимся по телефону. Сначала помогите себе сами. Посмотрите на свое физическое здоровье. Никто в мире, даже с помощью современных методов исследования, не сможет получить больше сведений о вашем организме, чем вы сами. Призывы внимательно прислушиваться к своему организму и хорошо запоминать его требования относятся к типу призывов «правильно переходить улицу». Если игнорируете такие призывы, то никто вам не поможет, потому что

---

---

здравый смысл покидает расстроенный организм. Длительность телефонного разговора превысила допустимые пределы. Собеседник окончательно прощается, заручившись вашим согласием обратиться в психологическую консультацию и пожелав успешно решить жизненные проблемы.

Беседа со специалистом на приеме в психологической консультации явилась своеобразным продолжением разговора, начатого по «телефону доверия». Обратившись к здравому смыслу посетителя, специалист пояснил, что психолог или психотерапевт сможет оказать помощь только тогда, когда поймет, что происходит с человеком, каково его состояние и в чем суть проблем. Чем полнее картина, тем легче работать специалисту.

Для продолжения рассуждения по поводу выбора услуг психоаналитика или психотерапевта воспроизведем простую ситуацию, когда человек, пришедший на прием, хорошо знает свое состояние. У посетителя есть проблема, которая его постоянно беспокоит, и которая спровоцировала появление расстройства. Самый выраженный показатель расстройства называют симптомом. Попытка самостоятельно справиться с этим симптомом не привела к успеху. Вполне возможно, что психоаналитик сможет разобраться с природой этого симптома и тем самым определит способ подавления симптома.

*Даем пример такого симптома.* В детстве (во втором или третьем классе, теперь точно не вспомнить) Р. стал свидетелем гибели одноклассницы. Девочка выскочила из автобуса и побежала через улицу к подружкам, которые махали ей руками. Она попала под грузовик, проезжавший мимо. Водитель не заметил удара, не остановился, поехал дальше. Девочка лежала на дороге, вокруг толпились люди, никто не знал, что делать, потому что было ясно, медицинская помощь бесполезна, девочка погибла. Р. тоже стоял рядом и видел, как был залит кровью ее лоб. Поток крови создал своеобразную ленту в волосах девочки. Со временем Р. совершенно вытеснил из памяти детское событие. Но так случилось, что однажды жена Р. купила красную ленту и собрала под нее свои волосы. Придя с работы, Р. увидел жену с красной лентой на голове. Ему, неожиданно для всех, стало плохо, и он потерял сознание. После этого у Р. повысилась тревожность, он ощущал состояние, будто совершилось «что-то ужасное» и скоро

---

---

должно произойти еще что-то «страшное и необратимое». Он оценил свое состояние как «предчувствие беды». Его настроение передалось жене. По совету жены Р. отправился на прием к специалисту психоаналитику. Потребовался ряд сессий. В ходе бесед Р. вспоминал свои жизненные обстоятельства, которые оценивал как трагедии. Именно тогда он осознал, что в его душе всегда хранилась скорбь по поводу смерти сверстницы. Ни в день трагедии, ни позже он так и не смог никому рассказать о горьких чувствах, переполнявших его душу. Родители не пустили его на похороны, всеми способами старались отвлечь сына от печальных переживаний. А мальчик считал, что обязан был проститься с девочкой. Она ему очень нравилась, была самой красивой, самой веселой и самой доброй в классе.

Психоаналитик помог извлечь из памяти Р. события детства, обратил внимание на глубинные эмоции вины и скорби. На приеме обсуждали способы «отработки» глубинных чувств. Р. пересмотрел свои школьные фотографии, нашел тех одноклассников, с кем возможно связаться. Ему дали телефон подруги погибшей девочки. Удалось узнать место могилы. Одновременно выяснилось, что родители девочки никуда не переезжали и продолжают жить неподалеку. Р. связался по телефону с родителями девочки, рассказал им о своих переживаниях. В один из дней ходил с ними на могилу девочки. Он еще раз по-новому пережил трагедию, осознал, что причиной гибели был несчастный случай, а не какие-либо люди, которые должны ответить за происшедшее. Р. продолжал задумываться о слабой защищенности человека в этом мире, но у него исчезли негативные ожидания будущей трагедии. Он перестал жаловаться на повышенную тревожность, эмоциональная обстановка в семье разрядилась и супруги стали позитивно оценивать семейную перспективу. Обращаем внимание на то, что улучшение состояния Р. наступило примерно через полгода. Психоаналитическая терапия не дает быстрых результатов, она может продолжаться годами. В настоящее время ведется разработка так называемых краткосрочных методов психоаналитической терапии, но и они требуют проведения до 24 сеансов или сессий.

Простая, на первый взгляд, личная или семейная проблема, может оказаться более трудной для разрешения, нежели запутан-

---

---

ная. Не будем пытаться искать зависимость между простотой проблемы и сложностью ее решения, потому что вряд ли найдем ответ. Но всем ясно, что сложность проблем и сложность их разрешения проявляются взаимосвязано, когда жизненная ситуация определяется не переживаниями одного психически здорового человека, а системными отношениями группы людей и особенно в том случае, когда есть расстройство поведения у одного из членов группы. Именно такие ситуации требуют вмешательства специалиста, обладающего знаниями в области психиатрии и психотерапии. Для того, чтобы перейти к рассмотрению психотерапевтических методов, следует отметить их отличие от иных подходов.

Выше мы коснулись магов и чудотворцев. Умение создавать театральность и повышенную эмоциональность, это, по-видимому, их единственное достоинство. То внушение (с применением гипноза и иных средств, изменяющих сознание), которое проводят маги-колдуны, в принципе не может иметь положительного эффекта, потому что сопровождается снижением адаптивности человека. Он перестает рассчитывать на трезвый расчет своих сил и производить спокойное взвешивание аргументов перед принятием решения. Взамен он совершает поступки, оправдываемые только ожиданием благоприятного стечения обстоятельств. Нельзя не отметить противоправности действий «чудотворцев». Речь идет о том, что они действуют наперекор устремлениям людей. Дело в том, что они обещают «приворожить», то есть, заставить человека делать то, что ранее не входило в его планы, и тем самым нарушают права личности, охраняемые законом в нашей стране, как и в любой другой. Кроме того, налицо мошенничество, потому что они берут деньги за услугу, обещая одно, а совершая другое.

Далее переходим к *отличиям психотерапевта от психоаналитика*. И тот, и другой помогают людям, попавшим в трудную ситуацию, мобилизовать свой личностный потенциал. И тот, и другой действуют в соответствии с государственным законом, который не возражает против такой услуги. Если исходить из примитивного понимания, то может показаться, что услуга заключается в помощи, подобной той, которую оказывал знаток арифметики темному крестьянину, не способному сосчитать свои деньги. Специалисты, действительно, помогают оценить реаль-



---

---

ные обстоятельства и личностный потенциал, который одними завывается, а другими, наоборот, занижается. Преимущество психотерапии заключается в том, что она точно ориентирована в пределах здоровой и больной психики. Кроме того, психотерапия работает не только с системой личности, но и групповыми системами, в которых реализуются личности.

Одним из примеров преимуществ системного подхода, используемого психотерапией, служит понимание цикличности системных процессов. Обратимся к супругам в семье. Хорошо известны месячные циклы женского организма. Но помимо этих циклов, и женщины и мужчины подчиняются ряду индивидуальных и общечеловеческих циклов, когда меняются не только физиологические, но и психические параметры состояния организма. Речь идет о том, что страсть сменяется охлаждением, позитивность отношений, когда хочется делать приятно партнеру и завоевать его расположение, сменяется равнодушием и привыканием. Если цикличность эмоциональных настроений двух партнеров совпадают по времени, то у них периоды возрастания страсти, а затем и вспышка пылких любовных чувств, протекают одновременно, но потом одновременно страсти охладывают... Они не могут не охладеть, потому что процессы человеческого организма требуют восполнения энергии. Истощенный источник надо наполнить. Эмоциональные состояния супругов напоминают два источника, питающие один канал – семейные отношения. Когда то один источник, то другой отдыхают, – канал пульсирует, но не пересыхает. Если же оба источника враз исчерпываются, то в канале образуется пустота. Психотерапия помогает пережить состояние временного охлаждения без принятия партнерами радикальных непоправимых решений.

Только в том случае, если психотерапевт имеет психиатрическую подготовку (то есть, умеет найти объективное различие между психическим расстройством и неадекватным поведением вполне здорового человека), он способен определить, надо ли привлекать психиатра или необычное поведение вызвано сомнительными обстоятельствами и последствия такого поведения ликвидируются после согласования позиций членов семьи.

Так, в семейную консультацию к специалисту, имеющему квалификацию психотерапевта и психиатра, обратилась В. Ей 35 лет,

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)