Первый опыт семейной терапии приписывается Зигмунду Фрейду. К нему обратился ученик с жалобой на то, что его сын Ганс ужасно боится лошадей. Советы и беседы Фрейда с папой помогли Гансу справиться с боязнью лошадей. Получилось так, что Фрейд помог мальчику, которого видел всего-то два раза, путем давания рекомендаций отцу. По мере развития подхода системной семейной терапии уменьшалось влияние психоанализа и под влиянием кибернетики и теории систем психоанализ был вытеснен, произошло отделение и рождение нового, относительно быстрого метода - семейной психотера­пии. Теперь считается, что психоанализ не имеет ничего общего с Системной семейной терапией (ССТ): в новом методе личность не является основной категорией, ее место занимает семья, как система. Система имеет границы, состоит из элементов, и связей между ними. Каждый элемент имеет функции.

Предтеча ССТ - это исследования кибернетики, Норберт Винер, а из антропологии - Грегори Бейтсон и его исследо­вания коммуникации. Классиками ССТ являются Мюррей Боуэн, Сальвадор Минухин.

Некоторые важные положения ССТ

Семья это организмическая система и является чем-то большим, чем группа лиц, живущих вместе под одной крышей и ведущая хозяйство.

Семейная система организована по экологическим законам - сохранения гомеостаза (стремится сохранить текущее состояние) и закону жизненных периодов (стадии развития семьи). Она в идеале гибко реагирует как на внешние, так и на внутренние изменения, неизбежно или случайно происходящие со временем.

Семья обладает гигантскими ресурсами, и способна обеспечивать жизнь своих членов, если все идет правильно. Но в то же время любые дисфункции сплачивают семью, если не приводят к ее распаду.

Семья функциональна, если прочность и эффективность связей по горизонтали (родитель-родитель, брат-брат) выше, чем по вертикали (сын-мать, бабушка-внук).

Семейная система из двух членов неустойчива и требует третьего участника - это правило треугольника.

Человек - он как бы раб системы. Если не так грустно - то слуга. Кто поспорит с тем, что каждый родился и рос в семье? Даже детдом -это семья и соответствующие роли.

Метод и техники ССТ в умелых руках необыкновенно эффектны и продуктивны. Вот как все происходит.

К терапевту обращается человек и во время первой беседы задаются вопросы, проясняющие текущее состояние дел. С терапевтом вместе выявляется цель, к которой нужно двигаться.

В дальнейшем, на приеме у терапевта присутствует вся семья, методом циркулярного интервью терапевт собирает необходимую информацию. Устанавливаются границы семьи: начальники, любовники, все, кто не присутствует, в терапии не участвуют.

Терапевт никак не оценивает поведение членов семьи и не вступает в дискуссии.

Терапевт для себя составляет генограмму - схему, похожую на генеалогическое дерево с указанием типов связей и характерных особенностей членов семьи.

Любой симптом, подлежащий терапии, терапевт подвергает позитивной коннотации: предъявляет его созидательный, положительный смысл, который всегда направлен на сохранение системы как единого целого.

Для осуществления изменений может применяться метод парадоксального предписания: если родителям не нравится, что ребенок, например, до красных глаз играет в компьютерные игры (симптом), то родители должны обеспечить сыну все условия для игры, предлагать ему новые диски, тщательно оберегать и способствовать ранее осуждаемому занятию, поощрять сына.

Парадоксальным образом симптом исчезает.

Идеальный и более дорогой формат работы - если за процессом терапии наблюдает через одностороннее зеркало команда помощников. Они корректируют работу терапевта и вместе с ним решают, какие предписания дать семье. Кроме парадоксальных предписаний могут быть даны и прямые предписания-ритуалы.

Встреча семьи с терапевтом происходит не чаще раза в неделю.

Анна Яковлевна Варга, семейный психотерапевт, преподает в Институте Практической Психо­логии и Психоанализа. Ведет частную практику. Недавно под ее редакцией и с ее авторским участием вышла книга «Современный ребенок. Энциклопедия Взаимопонимания». Присутствуя на презентации толстой и полезной книги, я услышал от Анны Яковлевны очень ценный совет. Если что-то в воспитании,в семейной жизни идет не так, как хочется, если вы что-то предпринимаете, но не достигаете результата -прекратите попытки воздействия. Ничего не предпринимайте. Это очень важно, потому, что мы часто ходим по замкнутому кругу, повторяя свои ошибки. Чтобы не повторять ошибки -остановитесь на время. Ничего не предпринимайте. Со временем решение возникнет само. Если не возникает - идите, пожалуйста, к семейному психотерапевту. Семья - живая система, как организм, и в сложные периоды ей можно и нужно помочь. Государство декларирует, что помогает семье. Но в государстве господствуют экономисты и политики. А семья - это очень неэкономичный и абсолютно аполитичный способ жизни. Поэтому у государства помочь не получается, и население убывает, что уже и некоторых экономистов начинает беспокоить. Остановиться бы им, ничего не предпринимать, и подумать - а что такого уже сделано, чтобы помогать семье?

**Анна Яковлевна, существует ли идеальная модель семьи?**

Идеальной семьи нет, так же как нет и самой плохой. Но если семья ставит себе какие-то цели и к ним идет, достигает их, то это свидетельствует о функциональности семьи. Например, со временем может легко меняться дистанция между членами семьи, увеличиваться или сокращаться, и никто от этого не страдает. Функциональная семья гибко приспосабливается к новым условиям. Им для того, чтобы сблизиться, не нужно конфликтовать: конфликт это тоже особый способ сближения. Они про­водят вместе меньше времени, но обмениваются информацией, не теряют доверия, получают удовольствие друг от друга.

В функциональной семье легко меняются роли. Вот появился ребенок - и меняется образ жизни, новые задачи возникают. Ребенок может плохо спать, и родители легко договариваются о том, кто встает к нему ночью. Если никак не удается договориться, и проявляется негибкость, ригидность отношений, то семья дисфункциональна.

**Подход к семье как к организму - быстро движется, питается, размножается, весел и здоров - значит все в порядке.** Здоровый организм может переваривать разную пищу, приспосабливаться к смене климата и часовых поясов. Чем-то страдающий организм нуждается в особом режиме. В диете, например. Или больше времени требуется на восстановление сил - больше спит.

**То есть функциональная семья обладает способностью приспосабливаться к изменившимся обстоятельствам?**

Да, и к изменившейся структуре семьи, например - к разводу.

**Развод - это не смерть семьи?**

В разных случаях - по-разному бывает. Вот типичная ситуация: дети остались с матерью, отец ушел. Супружеские функции прекратились, но родительские остались - несмотря на то, как тяжело переживали развод, они способны договариваться о том, как выращивать детей. В дисфункциональной семье люди не могут перейти от обид и скандалов супружества к родительской функции

**А что такое дисфункции? Очень слово холодное.**

У меня нет односложного перевода. Например, супруги хотят прекратить конфликты, но не могут. И тогда они говорят, что ссоры возникают ни из-за чего, ни из чего, и непонятно - почему.

**Как будто кто-то третий подталкивает...**

Да, есть такое ощущение. Что они не контролируют ни себя, ни партнера. Про детей своих говорят - пока не «доведет», не успокоится. А спросишь у ребенка - ему эти скандалы и не в радость. При семейной дисфункции конфликты и скандалы происходят как бы помимо воли людей. Дисфункция - это когда хотят, но не могут.

**Дисфункция - звучит как-то механистично. Не очень приятно представлять семью как механизм.**

Мы хотели избежать слова «патология» - это еще похлеще. Ведь у любой семьи могут быть какие-нибудь кризисные моменты, трудные периоды, которые мы определим как дисфункцию. Но любая семья может выйти из этого состояния и достичь хорошей жизни. Любая семья, даже если есть инвалид, больной человек, странная семья, гомосексуальная - может прийти к действительно хорошей жизни. В любых объективно тяжелых внешних обстоятельствах. А слово «патология» звучит, как приговор.

**Какие функции у идеальной семьи? Что такое семейное здоровье?**

Есть универсальные функции - раз возникнув, семья «хочет» сохраняться, если мы вообще можем говорить, что семья чего-то хочет. Это функция гомеостаза, сохранения определенного состояния. Семья «хочет» пройти стадии своего жизненного цикла, какие определяются возрастом. Это не то, что люди так просто осознают. Вот так прямо будущие супруги не обсуждают: мы все вынесем, все стадии пройдем, детей вырастим, все, что положено, сделаем, состаримся и умрем в один день. Такое случается очень редко.

Но все-таки семья нечасто создается, чтобы быть разрушенной, правда? Нередко семья «хочет» родить и вырастить детей, выстроить себе среду обитания, создать приятный и безопасный психологический климат для всех своих членов, продвинуться в социальной иерархии, да мало ли что еще.

**Бывают еще династические браки, по расчету...**

Бывают. Конечно, для сохранения социального статуса, собственности. Все зависит от того, в какой страте заключается брак. Считается, что прежнее советское общество было не сильно стратифицировано - это не так. В партийной верхушке, в дипломатической - все знали, что лучше породниться с людьми своего круга. И сейчас у нас новые страты стремятся оформить свои границы - компактно проживают в «гетто», детей отдают в определенные школы.

Правила жизни возникают, в журналах, как в этом (показывает журнал, прим. ред.), описывает­ся, где проводить время, где отдыхать людям высшей страты. Их браки призваны закрепить правила.

**Почему все демографы говорят о кризисе семьи, как явления?**

В традиционном смысле - это правда. Изменились половые роли.Традиционно - мужчина работал, а женщина была дома с детьми. Потом стали возникать бикарьерные семьи, где оба родителя работают - надо решать, кто будет заниматься домом, детьми. В Швеции, например, в декрет может уйти муж, а не жена. Гомосексуальные официально зарегистрированные семьи появились.

**У нас бывает? Может и в вашей практике такое встречалось?**

Конечно. Жила женщина с мужчиной, есть общий ребенок, развелись, и у нее любовь с женщиной. Теперь у ребенка две мамы. Конфликта с мужем нет, и это хорошо - есть важная для ребенка модель мужского поведения, ребенок видится с папой. Это функциональный вариант.

**Что такое семейный сценарий?**

Мы нечасто пользуемся этим термином. В семье сценарии родителей смешиваются, какие-то теряют актуальность, какие-то становятся важными.

**А если в семье отец-алкоголик, то это сценарий?**

Нет, просто отец предъявляет алкогольное поведение, и все. Если у сына создается представление, что это единственный способ жизни, есть соответствующая социальная «пьющая» среда, и сын также становится алкоголи­ком, т.е. стереотип поведения воспроизводится хотя бы в двух поколениях, то можно говорить, что есть сценарий.

**Вы пишете, что дисфункции укрепляют семью, упрочняют связи. Как вы объясните такой парадокс?**

Семья так устроена, если в ней некий симптом задерживается, то он семью и укрепляет. Вот смотрите. Муж пьет. На это тяжело реагируют все домашние. Жена понимает, что она этого вынести не может, и уходит. Пьянство мужа как семейный симптом  не сработал  на укрепление семьи. А теперь представьте, что женщина не ушла. Тогда это пьянство становится системообразующим фактором, цементом семьи. В системном подходе алкогольные семьи определяются как двухфазные семьи. Когда муж пьян, он ведет себя особым образом, и его жена ведет себя соответственно, например, муж спит, или где-то пропадает, или буянит, как бы то ни было, для семьи он в это время человек бесполезный. В этом смысле он недофункционал. Жене приходится нести двойную ношу -она сверхфункционал. Потом муж трезвеет и раскаивается. В этот момент семейной жизни можно что-то сделать для улучшения жизни: продуктами запастись вместе или в театр пойти. Потом муж не пьет какое-то время, жена в депрессии. Затем он запил - жена вынуждена выйти из депрессии. «Трезвая» фаза жизни семьи сменяется «пьяной», и так далее и так далее. Это только один пример, как может складываться жизнь в такой семье. Главное, что при всех вариантах алкогольной семьи, как пройдет день всех членов семьи определяется тем, трезв алкоголик или пьян. Вот и получается, что алкоголизм - системообразующий фактор - цемент семьи. Пьянство, как член семьи. Так действуют системные законы, люди не хотят для себя такой жизни, но часто быва­ет, что система сильнее индивидуальной воли.

**Что такое зависимость?**

Представить человека, у которого нет зависимостей, невозможно. Для человека нормально, например, быть эмоционально зависимым от дорогих, близких людей. Эмоционально независимых людей мы назовем холодными эгоцентриками, или даже аутистами. А зависимости  от веществ могут быть физиологическими - наиболее опасными, я склонна разделять эту точку зрения, и психологическими. Психологические зависимости менее опасные, тут дело в степени зависимости. Вот кто-то страстно влюблен и тоскует в разлуке, весь ум и чувства его обращены к другому человеку, и это нормально. Бывает чудовищная тяга к предмету своей потребности, когда человек идет на крайние меры. Ради наркотика может пойти на преступление, ради сближения с объектом своей любви станет насильником - это не нормально.

**Считаете ли вы, что бывают у людей склонности к зависимостям, формирующиеся с детства?**

Зависимость от алкоголя, например, формируется нашей культурой. Потому что все ритуалы социального поведения у нас связаны с алкоголем. Если ты отказываешься выпить в установленном порядке - ты либо слишком хитер, или сектант, или больной человек, ты какой-то неправильный. Но с другой стороны, алкоголизм - проблема обмена веществ. Легкость возникновения алкоголизма - генетическая, здесь включены особые ферменты, биологические свойства организма. И такие люди, выпив за компанию в первый раз, вероятнее полу­чат пристрастие.

**А есть ли особое воспитание в семье, которое формирует предпосылки к зависимостям?**

Есть ли семья, с гарантией выращивающая наркомана? Это семья наркоманов. В их культуре благо - угостить, поделиться кайфом .Другой вариант, если ребенка учат не разбираться с проблемой, а уходить от нее, тогда легко может получиться зависимость. Например, у родителя неприятность на работе - он уходит от проблемы: начинает пить, болеть, увольняется сразу, делает все, чтобы избежать решения конфликта. Ребенок может воспринять такую модель поведения.

В принципе, все идет от дисфункциональной семьи. Если в семье нет доверия, то подросток никогда не рас­скажет о своем первом опыте выпивки или курения, будет тщательно и ловко все скрывать.

**Трудно себе представить, что крошка сын к отцу пришел, и рассказал...**

Попробовав в первый раз и почувствовав себя необычно или плохо, ребенок из функциональной семьи придет домой, как в безопасное место, родители заметят, что с ним что-то не то и спросят, что с ним такое необычное творится. И если есть доверие, то ребенок расскажет, что вот было дело, мне предложили (выпить, покурить и т.п.), и я не отказался. Семья отреагирует, и ребенок получит определенную обратную связь, и все будет нормально. В дисфункциональной семье все складывается по другому: ребенок пересидит где-то, или, если вообще все нарушено, пошлет всех куда подальше, как это уже не раз бывало. Все еще раз обиделись, и никто уже его ни о чем не спрашивает.

**Это ведь самый распространенный семейный страх-а вдруг он попробует? Как правильно реагировать, если есть предположение, что это произошло?**

Редкий ребенок ничего не пробует. Все дети пробуют курить, пробуют алкоголь. Редкий ребенок не попробует траву, если он всю ночь на дискотеке тусуется. Самое важное, чтобы если что-то ребенка беспокоит, то он мог бы рассказать родителям об этом. Этот контакт очень важен. И все можно решить в это время. «Плохо нам и страшно оттого, что ты это делаешь», - вот возможная правильная обратная связь. А если всегда гневная реакция, и на этот опыт знакомства с наркотиками тоже - так ничего не поправишь, и в этом случае ребенок ни для родителя, ни для себя пальцем о палец не ударит.

Проблема не в том, что дети пробуют, а в том, что прячутся и ничего не рассказывают родителям. В том, что контакта нет. Если в семье на тревожные события родители реагируют гневом, досадой, то ребенок не идет на контакт, и ничего исправить не получится.

**Есть ли у вас дети?**

Да. Есть дети, двое, 31 год дочери и 21 сыну. И есть внук. Дети уже большие, живут отдельно.

**Мне понравился пример из вашей энциклопедии «Современный ребенок» по поводу трех бутербродов, вставленных в видеомагнитофон вместо видеокассеты. С кем такое было?**

Есть такой сайт в Интернете, где внимательные родители обмениваются подобным опытом. Например, что если кота запустить в центрифугу стиральной машины, то он наблюет три своих веса, еще - внимательный родитель знает, что пластмассовый шарик проходит без изменений через пищеварительный тракт 4-х летнего ребенка. А про три бутерброда - это пример от моего внука.

**Имеет ли к вам отношение академик Варга, в честь которого названа улица в Москве?**

Это мой дедушка. Варга Евгений Самуилович.

**Мы понимаем, что общих советов по воспитанию не бывает, но кое-что универсальное есть - вы говорили, например, что детей никогда нельзя бить. Какие еще есть обязательные правила воспитания?**

А кто пользуется-то этим прекрасным советом, не бить детей? Вам 150 человек в секунду возразят: «По попе - можно и нужно. И как же без этого». Я считаю, что насилие ни к чему хорошему не приводит, но редко кто со мной соглашается, нашлепать или дать подзатыльник просто - не надо ничего объяснять, убеждать ребенка. И это безопасно - сдачи ведь не получишь!

**А какие есть еще ваши максимы воспитания?**

Для ребенка все воспитание должно быть прозрачным -чтобы ребенок ясно представлял себе, что от него хотят. Запретов должно быть не много - не более трех в одном конкретном периоде психического развития. Эти запреты должны быть железными, а все остальное должно быть разрешено. И правила должны быть постоянными. Нельзя так, чтобы сегодня за это ругали, завтра за это же самое хвалили, а послезавтра - не замечали. Ребенок становится очень тревожным от этого. Я за прозрачность воспитания, за предсказуемость ситуаций.

У ребенка должны быть границы, и он не должен тиранить свое окружение. Это часто бывает с больными детьми, которых жалко, за них страшно, и в них вложен огромный труд. Им боятся что-то запрещать, боятся их расстраивать.

Например, девочка подросток звонит на работу маме и говорит: «Ты чего это на работу ушла, а мне ничего на обед не оставила? Ну-ка, быстро возвращайся!» Или: «Если вы будете меня заставлять, то я выброшусь из окна!» Родители пугаются. Ребенок получает особый опыт управления взрослыми, и оказывается беззащитен перед собственным внутренним хаосом. Ему все можно, все ему подчиняются. Что особенно страшно, с точки зрения системного подхода, - теряется связь между усилиями ребенка и его достижениями. Если ребенок не получает адекватную обратную связь, то он начинает развиваться с нарушениями.

**Что делать, если ребенок приходит спать к родителям? Почему вы считаете, что ребенку следует спать только в своей постели?**

Желательно с 2-3 лет, чтобы такого не было. Что ему де­лать в постели родителей?

**Но это и психоаналитик скажет.**

Психоаналитик тут ни при чем. Родители легко пускают ребенка в постель, если им необходимо избежать секса и при этом не поссориться. При чем тут психоанализ? Если секс - это непростое взаимодействие для супругов, и он не происходит невзначай, то ребенок тут очень кстати - какой секс, если он спит тут и может в любую секунду проснуться? Или если может прийти в любой момент?

Ребенок проснулся, и, говоря, что приснился страшный сон, топает, ангел такой, к постели родителей, очень трогательно. Каждый день. Тем, что родители пускают его к себе в постель, они его поощряют.

Психоаналитик объяснит такой запрет совершенно по-другому, психодинамический и системный подходы тут не пересекаются.

**Если мама делает уроки вместе с ребенком, то по­лучается, что собственная мотивация ребенка страдает, и успеваемость ухудшается - это еще один парадокс от Анны Яковлевны. Как, по-вашему, можно улучшить успехи в школьных предметах?**

Я люблю устанавливать границы. Мне кажется, что должны быть четкие границы между семьей и школой. Родители могут помогать делать уроки, если ребенок попросит. Для этого он должен получать правильную обратную связь от учителя в школе: будешь плохо делать домашнее задание - получишь пару. А потом ребенок, встревоженный этим, обращается к маме, и мама уже не должна тревожиться, и брать все на себя - нужно сказать: «Что же ты собираешься с этим делать?» И ребенок тогда может выбрать - самому больше стараться или обратиться за помощью родителей. Его учеба - это его ответственность, а не родителей - вот где правильные границы.

**Но как ребенок понимает эти границы? Он же может сравнивать маму и учителя?**

Первый учитель в младших классах бывает и поважнее родителей. Потом, когда предметы в школе разделяются, то ребенок может выбрать новых кумиров. Ребенок будет сравнивать своих родителей с учителями, с родителями своих друзей и с многими другими взрослыми всегда - ну и что?

**Так как же быть с успеваемостью? Нудить, принуждать? Настаивать, помогать?**

Если вам важнее успеваемость ребенка, чем ему самому, то это безнадежное дело. Нужно остановиться, и ничего не предпринимать. Еще в начальных классах нужно «ставить ребенка на крыло» - дать возможность заниматься самостоятельно, и внушать: «Ты сможешь, у тебя получится. Если нужна помощь - скажи». Если возникла такая ситуация в школе - никто из детей там не учится, и учитель не заинтересован в том, чтобы учить - то надо искать другую школу. Если нет возможности у родителей менять школу, а родителям хочется, чтобы ребенок успе-вал, то должны быть внешкольные занятия.

Важнее всего, чтобы ребенок умел учиться, и этого можно достичь на любом материале, не обязательно на школьном. Пусть он плохо учится в этой конкретной школе, но хорошо играет в шахматы, и у него есть заинтере­сованный и включенный тренер.

**Что-то одно хотя бы должно быть, что ребенок делает хорошо**.

Обязательно. Не мы делаем уроки с ним. Он сам! Иначе нарушается та самая обратная связь, и у ребенка не появляется собственных достижений - это уменьшает его веру в себя. Где то, что я могу? Обязательно, должно быть что-то, что ребенок делает сам с удовольствием, и ему важны результаты своих усилий.

**Является ли самой важной, самой частой проблемой семьи своевременная сепарация (отделение) детей от родителей? Как должна происходить сепарация по-хорошему?**

Я бы не сказала, что самая, но это важная задача семьи. Поставить ребенка на крыло, чтобы дальше сам летел. Основное в этой задаче - внушение ребенку, что он может справиться с жизнью, какая бы она ни была. Вера в жизненную компетенцию ребенка - непростая задача внаше время. Как бы он ни устраивал свою жизнь, пошел учиться или пошел работать - все будет нормально. Закрутил роман - это его обогатит, и он переживет все, бросят его - он справится. Таким должно быть внутреннее убеждение родителей. А если мама прочитала психологические книжки и с дрожащими губами, чуть не плача говорит: «Ты справишься»,- то ребенок, конечно, не по­верит. Родитель должен видеть силу своего ребенка сразу, как только он родился.

**Удивляться его живучести.**

Да, видеть его возможности. Это сложно для нас, мышление в российской культуре негативное. Очень долго люди жили тяжело, и настроены на то, чтобы выживать. Выживальщик смотрит - где плохо, где соломку подстилать, поэтому в ходу негативное мышление, и оборотная сторона - внушение ребенку неуверенности: «Мир опасен, а я -слаб».
Правильный посыл: «Мир может быть и опасным, но мы-то все - справляемся!»

**Как работает семейный психотерапевт?**

Я работаю в классическом системном подходе, Теперь очень активно развивается вариант системного подхода, так называемый постклассический. Я специалист старой школы. Ко мне приходят все члены семьи вместе. Мама, папа, ребенок, бабушка. Няня, если есть - тоже. Няня проводит много времени с ребенком, и она тоже, хоть и временный, но член семьи.

В классическом подходе есть технологичные приемы, например - циркулярное интервью, когда я спрашиваю одного члена семьи про всех остальных, по очереди. Они высказываются в присутствии друг друга.

**А как вы удерживаете такой объем информации?**

Примерно так, как в серьезных карточных играх - бридж, канаста. Вы же должны представлять, какие карты у кого на руках. Сложно, но тренировка позволяет достигнуть этого. У психотерапевта должна быть первичная гипотеза, которая вытекает из запроса людей. И я, стараясь установить доверительные отношения, задаю вопросы, которые направлены на то, чтобы проверить гипотезу. Примерно так.

Под большим сомнением в Системной Семейной Психотерапии личность, как что-то устойчивое. Люди меняются во время взаимодействия друг с другом, и социальная среда может сильно влиять наличность. Психоаналитик видит личность, как шкаф. С ящиками, открытыми и закрытыми. Системщик видит человека, как облако, меняющееся во взаимодействии с другими облаками. Системный подход, на мой взгляд, более ресурсный.

**А когда становится ясно , что именно нужно изменить, что делаете?**

В классическом системном подходе это называется воздействие. Психотерапевт и его клиенты союзники и сотрудники, мы вначале договариваемся, каких перемен мы хотим достичь, ставим общую цель. Когда сформировано, по-возможности, общее представление, куда мы стремимся попасть, можно думать о воздействии. Причем оно должно быть точным и минимальным. Нехорошо ведь, если организм болеет, методом тыка травить его антибиотиками, исколоть и назначить 150 лекарств. У стекла есть такая точка, стукнешь, и оно разлетится вдребезги, так и терапевтическое воздействие должно быть по возможности точечным и минимальным. Мои молодые коллеги ужасно не любят эту метафору. Вроде получается, что семья это объект воздействия, а психотерапевт - мастер-ломастер, извне и в экспертной позиции знает где какой винтик подкрутить. Я на самом деле совершенно с ними согласна - процесс воздействия гораздо сложнее, чем описывает эта метафора, и пока длится психотерапевтический процесс, семья и психотерапевт сами оказываются в некоторой особой системе, где так же действуют все законы функционирования человеческих систем. Просто об этом не рассказать, это примерно как у Борхеса, когда не понятно, где персонаж рассказа, а где читатель, читающий этот рассказ.

У семьи очень много собственных резервных возможностей. А если ей «помогать» так, что пар у психотерапевта идет из ушей: «И здесь у вас проблема, и тут вообще кошмар. Мы над этим поработаем, и над этим тоже» то семья инвалидизируется, теряет свою силу.

Экологичность системного подхода в том, чтобы не подменять психотерапией собственные возможности, резервы семьи. Семья жизнеспособный прекрасный организм, который очень со многими вещами может справиться своими силами.

|  |  |
| --- | --- |
| Примечание:  | беседовал Евгений Власов |