

«Бывают ли «чисто детские» проблемы? Функционирование семьи как системы. Традиционные заблуждения»



Обычное мышление мешает правильно понимать реальность. Кажется, что окружающий мир можно описать при помощи бинарных оппозиций: верх - низ, лево - право, плохо - хорошо, следствие - причина и т. п. Мы к этому привыкли с детства. Так правильно - так неправильно, черное - белое, налево фашисты - направо наши: так рассуждали все вокруг. Возможно, легкость и "естественность" двойного, бинарного, мышления связана с симметричностью всего сущего. Все растения, животные, люди обладают осью симметрии, которая делит их на половины. Так живое приспособилось к силам гравитации Земли. В этом симметричном мире мыслить бинарными оппозициями - просто.

Представление о бинарности мира создает линейную причинно-следственную связь, с помощью которой описываются процессы или события, как если бы мы все жили в линейном бинарном мире. Разумеется, реальный мир другой, но традиционный способ восприятия мира предполагает, что у событий и явлений есть причины, и особенно приятно, когда есть уверенность, что причина одна. Предполагается также, что существуют следствия событий и явлений, что их можно понять, вычислить и предсказать. Возникает ощущение, что, зная причинно-следственные связи, можно влиять на события. Приятно думать, что мир представляет собой цепочки причин-следствий-причин и т. д., что эти цепочки познаваемы и предсказуемы. Такое представление о мире успокоительно: предсказуемость снижает тревогу. Традиционная психология развивалась в рамках этой концепции; более 150 лет психологи думали линейно. Основной вопрос, который они себе задавали, был вопрос "Почему?". В определенных сферах человеческого функционирования на этот вопрос находился ответ.

Почему человек сошел с ума? Потому что не перенес горя. Это самый частый ответ, который предлагается мифологией и литературой: Геракл, Медея, Офелия.

Психология разделяла эту точку зрения. Почему человек скандалит с любым начальником на любой работе? Потому что вместо начальника человек мысленно подставляет своего отца, который умер до того, как человек получил его признание. Вот за это признание, правда, не отца, а его замещающей статусной фигуры, и бьется человек на рабочем месте. Все скандалит и скандалит.

Линейно проще объяснить то, что происходит внутри человека, чем то, что происходит между людьми.

Почему полюбила? Почему разлюбил? Почему эта семья живет дружно, а та конфликтует, мучается, но не распадается? Почему в одной и той же семье вырастают такие разные дети, просто братья Карамазовы какие-то?

На эти вопросы нет простых однозначных ответов. Чтобы в этом разобраться, нужно отказаться от линейной логики. Вместо нее предлагается логика круговая, наш последний "хит". Никаких лево - право, черное - белое. Все только серое, розовое, юго-запад, 5 градусов правее по карте...

Системное мышление и его преимущества

Рассмотрим пример: ребенок плохо учится. Это симптом неблагополучия. Мы можем спросить, почему так происходит, и получить разные соображения по этому поводу: и с учительницей у него контакт не налажен, и способности у него слабые, и одноклассники его обижают. Действительно, причиной академической неуспеваемости может быть и плохой контакт с учительницей, и нарушение развития высших психических функций.

В то же время плохая успеваемость может быть и без этих причин. Учительница не плохая, ребенок - умный и вполне способный учиться, но тем не менее уроки он делает "из-под палки". Любое задание, скажем, выполнение работы по русскому языку, он делает только до тех пор, пока

смотрит мама. Если мама ослабила контроль, то ребенок читает, играет, глаза в окно... но не делает уроки. Нередко ежедневную подготовку к школе сопровождают скандалы. Мама кричит, ребенок плачет...

Понятно, чем больше мама принуждает ребенка к занятиям, тем очевиднее, что нужнее всего они ей. Тем труднее маме будет достичь своей цели: чтобы ребенок учился самостоятельно, хорошо и успешно и вообще любил знания. Домашние задания выполнены, но навыка самостоятельной работы нет. Получается, что мама совершает действия, прямо противоречащие ее цели. В то же время не совершать их она не может, потому что без контроля и принуждения ребенок учиться не будет - начнутся двойки. Где двойки, там обязательно добросовестный учитель, который говорит: «Ну что же вы не смотрите за вашим ребеночком. Я же вас предупреждала!»

Чем больше родители стараются, чтобы ребенок учился лучше, тем меньше у него на это шансов. Это парадокс семейной жизни. Мама делает с ребенком уроки, берет на себя ответственность за его занятия, контролирует его. А это ведь очень просто: взялись контролировать - значит, взяли на себя ответственность. Это происходит моментально. Уместен здесь вопрос не "почему?", а "зачем?".

Частый парадокс семейной жизни

Мама так хлопочет вокруг уроков по многим причинам. Контроль за уроками заполняет и организует мамину жизнь. Мама готова таким образом тратить свое время и нервы, из года в год не достигая цели, - зачем? Например, для того чтобы заполнять эмоциональный вакуум, образовавшийся в супружеских отношениях.

Для того чтобы гарантировать свою "занятость", нужен зависимый и несамостоятельный ребенок. И мама (жена), вместо того чтобы выяснять супружеские отношения и заполнить этот самый эмоциональный вакуум, всю свою энергию и любовь переносит в отношения с ребенком, понимая, что уж она-то хорошая мать и т. д. и т. п.

Супружеские отношения обсуждать трудно - конфликты, которые возникают в них, могут и семью развалить. Чаще всего никто из супругов не хочет "раскачивать лодку", поэтому отношения выяснять не стремятся. Чтобы их не выяснять, надо иметь компенсацию в общении с ребенком. Мама так занята сыном и так устает его воспитывать, что никаких сил и желания на объяснения с мужем у нее уже нет. Поэтому в супружеских отношениях образуется некая видимость благополучия, подобие комфорта: супруги мало общаются, а если общаются, то известна безопасная тема - ребенок и его неуспехи. А раз так, то папе ничего не остается, как много работать и мало бывать дома. В этом случае существует единственное условие брачного контракта - папа не будет отвлекать внимание ребенка на себя, он должен предоставить ребенка маме целиком. Если папа это условие соблюдает, то, конечно, может услышать: "Ты ребенком не занимаешься", но это - наименьшее зло. Если же он будет заниматься ребенком, то ему будет сказано, что он делает это неправильно, не так учит и ребенок получает двойки из-за него. Если папа психологически "забирает" ребенка себе, то мама остается в глубоком одиночестве.

Чем хуже отношения в супружеской паре - тем тщательнее мама занимается с ребенком - тем менее успешен ребенок в учебе - тем более стабильной является семейная система. Вот вам круговая порука, вот вам и парадокс.

Семья - такая же система, как лес, человеческий организм или живая клетка. Законы функционирования семьи совсем не те, которым подчиняется психология отдельного человека. Функционирование семьи подчиняется законам функционирования систем - биологических, социальных. Мы скорее поймем, как устроена семья, если сравним ее с экосистемой леса, пустыни или саванны, чем с психикой отдельного человека. Семья - это вид социальной системы, а значит, она обладает определенными свойствами, которые мощнее, чем воля и намерения людей, ее составляющих. Обычно вступают в брак, создают семью, чтобы жить лучше. Нередко, несмотря на все намерения, они начинают жить хуже, мучительнее, и дети растут в тяжелой атмосфере. Никто к этому не стремится, но это происходит.

Любая система подчиняет своим законам входящие в нее части и элементы. Семья, как живой организм, несводима к сумме внутренних органов (всем понятно, что с физиологической точки зрения тело - не печень плюс легкие). Все составные части взаимодействуют и влияют друг на друга, в этом содержание и смысл семейной жизни. Семья может быть функциональной системой, то есть быть способной достигать свои цели, и дисфункциональной, то есть неспособной достигать эти цели.

Когда люди хотят чего-то (жить счастливо, богато, выращивать гениев и т. п.), но не могут - налицо семейная дисфункция. Будет ли семья функциональной или дисфункциональной, зависит от привычных, наиболее часто в ней встречающихся взаимоотношений и взаимодействий людей.

Общение в семье - это «наше всё»

Особенности взаимоотношений членов семьи проявляются в общении, при этом общением является абсолютно всякое событие, происходящее в семье. Опоздание и расставание, откровенные разговоры и общее веселье, покупки и приготовление еды - это все информативное и особенное, уникальное для данной системы общение. Даже молчание на самом деле -- мощное информативное сообщение.

Можно перестать разговаривать с человеком (ребенком, супругом, супругой), и всем будет ясно, что это выражение неодобрения и недовольства, стремление наказать виноватого ostracismом. В семье все является сообщением для всех.

Сообщения поступают к людям с помощью слов и с помощью мимики и жестов. В соответствии с этим выделяют словесный и несловесный каналы приема-передачи информации. Обычно люди используют оба этих канала одновременно; все участники системы постоянно анализируют всю доступную им информацию, идущую от других членов системы.

Мама моет посуду на кухне и гремит ею больше обычного, потому что хочет показать, что сердится, допустим, на папу, который позже пришел с работы. Папа в это время смотрит телевизор, но не закрывает дверь комнаты, показывая, что хочет мириться. Сын, который обычно делает уроки сам, сейчас, чувствуя напряжение в воздухе, просит папу помочь с уроками. Папа помогает, но говорит на повышенных тонах и дискредитирует сына, обзывая его идиотом, для того чтобы все поняли, как папа необходим. Мама орет на папу за то, что он обижает сына, и при этом упрекает его за то, что он мало занимается ребенком.

Порывистые, резкие движения, хлопанье дверью, грохот кастрюль - без слов ясно и дурное настроение человека, и его желание показать домашним, в каком он состоянии. Возможно, это призыв о помощи, жалоба, а может, упрек: "Посмотрите, до чего вы меня довели" и т. п. Соответствующий текст дополняет картину. Словесная и несловесная части сообщения находятся в гармонии.

Однако бывает, что эти части сообщения совсем не гармонируют, а напротив, противоречат друг другу. Такие ситуации встречаются на каждом шагу.

Сообщение в целом непротиворечиво (конгруэнтно), если содержание сообщений, передаваемых на двух каналах, совпадает.

Если вы спрашиваете у человека: "Как дела?" - а он вам с ясной улыбкой, глядя в глаза, сообщает: "Все хорошо", - то вы получаете однозначное сообщение, так как его несловесная часть не противоречит словесной части. Если вы спрашиваете у человека: "Как дела?" - а он вам с кривой улыбкой, глядя в пол, говорит: "Отлично все", сообщение противоречиво, двойственно, потому что его словесная часть противоречит несловесной.

«Двойные ловушки»: сводят с ума или помогают выживать?

Что происходит с теми, кто часто получает противоречивые сообщения от дорогих и важных им людей, например мужей, жен, родителей? Ничего хорошего, потому что непонятно, на какую часть сообщения реагировать. Самое малое, что испытывает в таких ситуациях получатель, - раздражение и подавленность. Особенно сильно это вредит детям. Одно время практики-психологи считали, что если ребенок постоянно находится в ситуации противоречивых сообщений, то может заболеть шизофренией. Психологи - исследователи и психотерапевты - наблюдали семьи детей, страдавших шизофренией, и обнаружили общий для таких семей стереотип взаимодействия, который они назвали в приблизительном переводе "двойная ловушка". "Двойная ловушка" - это постоянно поступающие к ребенку несогласованные на словесном и несловесном уровнях сообщения в ситуации, когда он не может выйти из контакта: *В больнице находится мальчик, страдающий шизофренией, к нему приходит мама - навестить. Сидит в холле. Он выходит к ней и садится рядом, близко. Она отодвигается. Он - замыкается и молчит. Она говорит: "Ты что же, не рад меня видеть, что ли?"*

На одном коммуникативном уровне мама дает понять ребенку, что она хоть и пришла его навестить (что ребенка как раз и обрадовало, раз он подошел к ней близко), но хотела бы держаться от него подальше. В этот момент общения мама ничего не сообщает словами. Когда ребенок, восприняв это несловесное сообщение, реагирует на него совершенно уместно, тоже невербально ("Раз ты хочешь держаться от меня подальше, я не буду к тебе лезть и расстроюсь"), мама уже словами упрекает его за его несловесную реакцию. Вот и получается двойная ловушка: на словесном канале одно сообщение, на несловесном канале - другое, поэтому всегда отрицательная реакция на любую из возможных ответов.

Выйти из общения, то есть, в случае детско-родительских отношений, покинуть родителей, ни один ребенок не может. Чем меньше ребенок, тем труднее ему помыслить о выходе из этого противоречивого общения, потому что он жизненно зависит от родителей, любит их.

Общаясь таким образом, ребенку очень трудно расти и развиваться. Он растерян, сбит с толку, никак не может правильно отреагировать, родители все время недовольны.

В конце 60-х годов считалось, что, когда ребенка постоянно погружают в ситуацию "двойных ловушек", он не может приспособиться к реальности, уходит в себя, замыкается, теряет связь с миром и в итоге заболевает шизофренией. Теперь детская шизофрения изучена более подробно, понятно, что "двойные ловушки" - не самый критический фактор ее возникновения у ребенка. Не самый критический, но не последний по значению и заметно усугубляющий данное заболевание!

«Двойные ловушки» часто встречаются в общении и в семье, и на работе. В разумном количестве это даже полезно, как яд в малых дозах. Нет ребенка, который не попадал бы в "двойные ловушки". Обычно это не вредит психическому развитию, особенно если "двойные ловушки" исходят от далеких, незначимых людей. Сегодня двойные ловушки рассматриваются в психологии скорее как способ контроля и управления, а не патогенный фактор.

Например, ваша мама никогда прямо не жалуется на здоровье, но каким-то непостижимым образом дает понять, что чувствует себя ужасно. В чем именно дело, выяснить трудно. В ходе этого разговора у вас обычно возникает чувство вины, за ним раздражение. Если раздражению дать ход, то чувство вины усилится. В результате мама (не хочется говорить: "может из вас веревки вить") может на вас влиять. Бледная мама еле передвигается на кухне или слабым, прерывистым голосом произносит по телефону: "Алле".

- Мама, ты себя плохо чувствуешь?
- Все нормально (не поднимая глаз или умирающим голосом)...
- Мама, что случилось?
- А что, для этого должно что-то случиться?
- Что с тобой, мама?
- Не кричи на меня, мне и так хватает...
- Господи, мама!

Мама может или повесить трубку, или уйти из кухни. Придется извиняться неизвестно за что, чтобы она хотя бы объяснила, что с ней (вдруг в самом деле что-то серьезное). Допустим, телефонный вариант извинения. Вы перезваниваете, мягко-мягко, "на цыпочках" начинаете разговор:

- Мамочка, я не хотел(а) тебя обидеть!
- ... (молчание)
- Я так за тебя беспокоюсь. Скажи, пожалуйста, как сегодня давление (головная боль, сердце - далее везде)?

Кое-как выясняется, что вы сами какими-то своими поступками ухудшили мамино здоровье, например, давно ее не навещали. У вас были другие планы на вечер, но вы все отменяете, едете к маме и т. д., и т. д.

Для чего эта двойная ловушка (когда мама дает понять видом или тоном голоса, что ей нездоровится, но словесно это отрицает) была нужна? Очень просто. Это позволяет вызвать у вас чувство вины. Такой способ общаться был у вас с мамой всегда. Особенно хорошо это "работало", когда вы были в подростковом возрасте, стремились вон из дома, а маме было трудно, папа пил (или изменял, или играл в карты, или много работал). Ей нужна была ваша поддержка, она на самом деле себя плохо чувствовала, но не хотела, чтобы вы сидели с ней из жалости. Да вы и сами беспокоились, как мама с папой ладят без вас. При вас все проходило мягче.

На каком-то уровне всех все устраивало. Папа мог относительно спокойно отвлекаться от семьи, мама получала условно добровольную поддержку с вашей стороны, вы чувствовали свою значимость и мощь. Семья сохранялась, притом что люди жили в ней совсем не так, как хотели бы. Мама совсем не хотела равнодушного, отстраненного мужа; муж не хотел, чтобы жена болела; ребенок на самом деле хотел с легкой душой общаться со сверстниками, а не торчать дома.

Семейная дисфункция подкралась незаметно. «Двойные ловушки» помогали общаться так, что семья не разваливалась. Получается странный парадокс - семейная дисфункция делает семью более стабильной. Однако это на самом деле так - любые нарушения в семье если не разваливают ее, то цементируют, отливают буквально в бронзу, так, что никакие, даже положительные, изменения произойти не могут. Так действует важнейший и универсальный закон функционирования любых, кстати говоря, систем - закон гомеостаза.

Закон семейного гомеостаза. Как дети его обслуживают

Итак, всякая семья стремится к стабильности, старается сохранить свое актуальное состояние. Актуальное состояние касается всех сторон жизни семьи. Семья не любит изменять свой состав - ни выпускать из себя людей, ни впускать новых людей со стороны.

Развод - травма, смерть стариков также часто может быть травмой, сын, дочь вступили в брак, не дай бог, привели свою "половину" в родительский дом - опять травма. Ребенок вырос, стал жить отдельно, - горе (это горе, как болезнь, даже название имеет: "синдром опустевшего гнезда").

Семья не любит менять привычные формы взаимодействия, например, терпеть не может вырастающих детей-подростков, потому что с ними надо переходить на другой уровень общения. Общаться как с маленьким ребенком уже невозможно, как со взрослым не хочется, кажется нелепым. Семья страдает от любого изменения своего положения в среде: от смены места жительства, эмиграции, изменения материального положения. Обнищали - плохо, разбогатели - плохо. И в том, и в другом случае начинаются ссоры.

Семья выработала способы сохранять свою стабильность. Любая система получает информацию о своем состоянии. Если получено сообщение о том, что перемены могут привести к распаду семьи в том виде, в каком она существует сейчас, то включается механизм стабилизации.

Например, между супругами изменилась психологическая дистанция. Допустим, муж проводит меньше времени со своей семьей, а когда находится дома, то ведет себя незаинтересованно, отсутствующе (потому что много работает или завел роман на стороне). Тогда кто-нибудь, чаще всего ребенок, начинает развивать поведение, требующее от папы большего участия в делах семьи. Лучшие всего подходят болезни, двойки в школе или хулиганские выходки.

Не стоит думать, что у ребенка это получается сознательно, намеренно. Все происходит как бы само собой. Популяризатор брака - болезнь. Больного ребенка нельзя бросить.

Одна девочка пятнадцати лет на вопрос "Когда твои родители не ссорятся?" - ответила в присутствии родителей: "Когда я болею..." У девочки астма. Часто для ребенка спокойнее болеть, чем видеть и слышать ссоры родителей (или не видеть и не слышать, но подозревать).

Иной раз в дисфункциональной семье механизмы гомеостаза ставят себе на службу естественные для определенного возраста физиологические реакции ребенка.

Пока ребенок маленький, мочить пеленки, памперсы, штанишки для него нормально. После двух-трех лет взрослые начинают ожидать появления у ребенка навыков опрятности. Механизмы гомеостаза могут привести к тому, что непроизвольное мочеиспускание сохраняется на годы.

Здесь знакомый парадокс - семье как системе необходим детский энурез (недержание мочи). Конечно, мама и папа не хотят, чтобы их ребенок страдал этим заболеванием. Но им и в голову не приходит, что это не только и не столько детская болезнь, сколько "своеобразный" способ лечения их семьи. Вот как это происходит. В дисфункциональной семье, где супруги с трудом уживаются вместе, появляется ребенок. Известно, что трудный брак - это всегда трудный секс. В нашей культуре непроизвольное ночное мочеиспускание считается возрастной нормой примерно до двух с половиной - трех лет.

Случилось так, что в первые два года жизни ребенка отношения супругов портились, и особенно негармоничными становились сексуальные отношения. Нередко ссоры или огорчения случались по вечерам. Мама или папа подходили взглянуть на любимое дитя, чтобы успокоиться, набраться

светлых, радостных эмоций, заодно и проверить памперсы. Часто они обнаруживали, что ребенок мокрый. На фоне плохих отношений растет общий уровень тревоги. В какой-то момент в ряду других беспокойств возникла мысль о том, что ребенок мог бы уже просыпаться и проситься на горшок. Родители или один из них начинают ночью высаживать ребенка на горшок. В сфере сексуальной жизни наступает некоторое облегчение, потому что появилась достойная причина избегать секса.

Беспокойство за ребенка, нарушения сна в связи с необходимостью вставать ночью высаживать его, общая усталость - все это причины, гораздо меньше травмирующие самооценку, чем обвинения в неопытности, неловкости, фригидности, импотенции, сексуальной невосдержанности, склонности к насилию и т. п. Для ребенка такое поведение родителей (когда они уделяют много внимания ему, а при этом еще и в их отношениях чувствуется меньше напряжения) является стимулом, потому что для него значимо любое, пусть даже негативное, эмоционально окрашенное внимание к нему. Мокрая постель для ребенка становится путем к сердцу родителей. Идет время, ребенок растет. Теперь ночное недержание мочи квалифицируется как энурез. В семейной системе он занимает достойное место регулятора стабильности.

Итак, в данном случае энурез используется системой как удобный способ без конфликтов и тягостных выяснений отношений избегать половой близости и при этом не разводиться.

Однако для семейного гомеостаза совсем не обязательно, чтобы ребенок болел. Достаточно, чтобы он был неуспешным.

Вот пример. Супруги живут в браке много лет. У них сын - студент. Отношения между мужем и женой нарушены давно, совместной сексуальной жизни нет, живут в разных комнатах. Мама - домашняя хозяйка, папа работает. У папы есть свое дело. Его правая рука в этом бизнесе - женщина, его любовница, которая каждый вечер подвозит его домой. Эта связь не скрывается. Жена может наблюдать из окна, как муж выходит из машины: дойдет до поворота дорожки - помашет любовнице рукой, дойдет до следующего поворота - опять помашет.

Разводиться супруги не хотят. Во-первых, из-за ребенка, которому сейчас около двадцати лет (брак стал проблемным давно). Сохранять брак для ребенка - официальная версия. Во-вторых, у каждого супруга есть своя причина избегать изменений. Папа не хочет разводиться, чтобы не пришлось жениться на любовнице. Мама не хочет разводиться из-за денег, она не работает, профессия забыта.

В основание этого брака были положены интересы ребенка. Невольно при таком устройстве семьи ребенок приобретает конкретные возможности добросовестно служить цементом супружеского союза. Обычно требуется, чтобы ребенок был хоть в чем-то неблагополучен. В каждой семье свое понимание неблагополучия. В семье, о которой идет речь, "правильное" неблагополучие - академическая неуспеваемость. Родители - сами высокообразованные золотые медалисты - развивали и учили своего сына на разные лады. Соответственно, в эту значимую зону успешного образования и перешел их основной супружеский конфликт под маской родительских споров.

Когда папа воспитывал ребенка, мама ему кричала, что он жесток, потому что он наказывал сына. Когда мама воспитывала мальчика, папа говорил, что она его балует, портит. В этой ситуации ребенок, если он подчинялся папе, предавал маму, а если он подчинялся маме, то предавал папу. Сын выбрал правильный путь - он перестал слушать обоих и начал демонстрировать полную неуспешность. Такое поведение стало еще более актуальным и своевременным, когда сын стал взрослым. Если бы он был успешным - мог бы зарабатывать, жить своей жизнью, уйти (страшно подумать!) из семьи. Что бы тогда было с мамой-папой? Что же, пришлось бы им лицом к лицу разбираться со своими отношениями на старости лет? Или кому-то из них пожертвовать своим здоровьем для гомеостаза семьи? Нет, нет, нет. Сын продолжает честно выполнять свой долг. Он спит днем, а ночью сидит в Интернете; в минуты просветления выпивает. Последовательно поступает в разные технические вузы и не сдает первую сессию. Таким образом, он как хороший сын сохраняет верность своим родителям и не дает ни одному из них преимущества в споре о том, кто из них лучший родитель (или, другими словами, заботясь о них, помогает каждому в этом споре не проиграть). Позволяет о себе заботиться так, как если бы ему было не двадцать лет, а в два раза меньше. О нем можно разговаривать, за него можно беспокоиться.

Таким образом, общность интересов и целей супругов, необходимая для брака, сохраняется. Итак, мы видим, что нет никаких отдельных детских проблем, а есть невольное использование ребенка для поддержания семейной стабильности. Это часто происходит в дисфункциональных семьях. Не надо думать, что дисфункциональность семьи - это приговор. Любая семья на определенных этапах своего развития может стать дисфункциональной. Этап заканчивается, и нередко многие семьи вновь становятся функциональными.