

## «ЭХО ВОЙНЫ»

(Зарождения семейных сценариев в периоды социальных катаклизмов  
и влияние их на жизнь человека)

«..(Данила) – Слушай, а откуда все это?  
(Фашист) – Эхо войны...»

худ. фильм. «Брат-2»

Мг. г.н. Артур Домбровский

психолог, гештальттерапевт

директор Рижского Гештальт Института

аспирант Белорусского Государственного Педагогического Университета

Татьяна Велента

психолог, семейный психотерапевт (Минск)

аспирант Белорусского Государственного Педагогического Университета

Мы ежедневно делаем выбор, совершаем определенные поступки, кого – либо критикуем, обвиняем или оправдываем, будучи в полной уверенности, что руководствуемся собственными убеждениями и представлениями о правде и справедливости.

Вот пример из бытовой жизни. Одна молодая женщина, когда готовила мясо, отрезала от него два маленьких кусочка, находясь в уверенности, что это делает его вкуснее. Исследование этой привычки показало, что также делали ее мать и бабушка. В истории данной семьи закрепилось представление о том, что таким образом мясо получается вкуснее. Но бабушка готовила так лишь потому, что у нее была маленькая посуда для приготовления мяса, и ей приходилось отрезать от него небольшие кусочки для того, чтобы оно поместилось в имеющуюся посуду. Сегодня молодая женщина совершает то же механическое действие, не вполне осознавая причину столь странного и уже не вполне адекватного выбора – у неё есть подходящая посуда, и, отрезая от мяса маленькие кусочки, она делает будущее блюдо более сухим и менее вкусным. Этот кулинарный пример иллюстрирует то, что даже такие незначительные паттерны поведения, как манера готовить еду, могут быть совсем не нашим «творческим самовыражением», а достаться нам от предыдущих поколений и сохраняться в течение многих лет.

Мы получаем в наследство от нашей семьи груз семейной истории в виде массы поведенческих паттернов и незавершенных эмоциональных отношений, которые продолжают жить в лабиринтах «семейного бессознательного» и детерминируют наше поведение, мотивационные тенденции, выборы и способы реагирования в разных ситуациях. Семейная история – это специфическая, несущая эмоциональную нагрузку информация о семье, определяющая способ организации жизненных событий и внешне проявляющаяся в стереотипах поведения, которые воспроизводятся из поколения в поколение [5]. Неотвратимая связь с семьей, хранящей историю многих поколений с их тайнами, проблемами и стремящимися к завершению ситуациями, является фактором появления ощущения подконтрольности, беспомощности и непонимания особенностей своего поведения, детерминирует представления людей о себе и отражается в том, как они взаимодействуют друг с другом.

Ощущение непонятной силы, приводящей нас в те или иные места, заставляющей совершать определенные выборы, нередко связано с живущим в нас голосом наших предков. Мы думаем, что многое проделываем «в одиночестве», повинувшись своим личным порывам и желаниям, но наши отношения определяет и поддерживает семейная история, сквозь призму которой мы на них смотрим. Не случайно утверждение, что когда двое ложатся в постель, вместе с ними там «оказываются» еще, по меньшей мере, их родители, а часто и прадеды. Эта фраза отражает идею существования детерминационных

связей между поколениями, обуславливающих качество актуальных отношений, и действие механизма социогенетической наследственности. В отличие от биогенетической наследственности, где информация передается посредством генов биологических родителей детям, определяя каким образом будет построено тело, и какими физическими характеристиками будет обладать будущий человек, какого цвета будут у него глаза, склонность к тем или иным заболеваниям, социогенетическая наследственность, наряду с нашим личным опытом, определяет способ жизнедеятельности, манеру готовить еду, заниматься сексом, обличать врагов и принимать друзей, ценности и взгляды на жизнь, убеждения, эмоциональные предпочтения, представления о красоте, любви, подлости и чести. В природе эволюционно закрепился механизм дублирования и самовоспроизводства многих процессов, распространяющийся также на способ передачи информации следующему поколению. Это действительно совершенный механизм, который позволяет нам сохранять не только свойства вида (генотипические и фенотипические особенности, способность к прямохождению – все то, что делает нас в биологическом смысле людьми), но и свойства культуры (традиции, ценности, правила, законы и т.д.). Однако в этом эволюционно совершенном механизме также есть свои слабые места. Главное из них состоит в том, что знания, доставшиеся нам по линии социогенетического наследия, и регулирующие наши выборы и эмоциональные состояния, могут быть неадекватны реалиям актуальной жизни, и даже более того – вступать с ними в серьезные противоречия, травмировать и приводить к дезадаптации.

В основе многих проблематичных поведенческих паттернов лежит комплекс интроецированных иррациональных, зачастую неосознаваемых семейных суждений, разделяемых большинством членов семьи («мы – семья героев», «в нашей семье никому ничего легко не давалось», «мы – дружная семья», «женщины в нашей семье страдают», «родители должны жертвовать своей жизнью ради детей» и т.д.). Подобные семейные мифы (понятие, введенное А.Феррейрой), формирующиеся примерно в течение трех поколений семьи, выполняют защитную функцию и способствуют поддержанию целостности семейной системы, однако препятствуют принятию актуальной информации о семье в целом и о ее отдельных членах [6]. Так, миф об исключительности и избранности семьи может играть роль компенсаторной стратегии в первом поколении, например, как попытка семьи поддержать себя и выстоять в период репрессий и актуализирует мощную, но реалистичную мотивацию достижения. Однако в следующих поколениях этот миф, все больше превращаясь в оторванную от реальности центральную семейную ценность («мы должны всегда и везде быть самыми лучшими»), способен привести к тяжелым нарциссическим расстройствам личности. Подобные суждения, передаваемые из поколения в поколение, выступают мощным фактором, определяющим поведение членов семьи и способ интерпретации ими своего жизненного опыта. Эти семейные повествования по-разному воздействуют на жизнь отдельных членов семьи – в зависимости от того, какое место они занимают в семейной иерархии – но эффект всегда коварен и связан с попаданием в ловушку неосознанных семейных сценариев, реализация которых обеспечивает процесс самовоспроизводства семей. Таким образом, то, что происходит в одном поколении, часто повторяется в следующем, так что одни и те же темы будут проигрываться из поколения в поколение, хотя актуальное поведение может иметь различные формы. М.Боуэн называл это «многопоколенными переходами семейных паттернов» и развил свои наблюдения в концепции трансмиссии. А.А.Шутценбергер, объясняла данную особенность семей действием механизма трансгенерационной передачи информации. Таким образом, паттерны взаимоотношений предыдущих поколений могут обеспечивать неявные образцы (модели, схемы, программы) для функционирования следующих поколений [1].

Механизм формирования семейных мифов в гештальттерапии описывается как интроецирование на базе первичной конфлуэнции (слиянии), основанное на эмоциональной близости родственников, слиянии с близкими людьми, когда трудно

провести четкую границу между собой и другим. В результате чужие переживания или желания принимаются за собственные, и во внутреннее психологическое пространство могут попадать неадекватные актуальной жизни психические установки (регуляторы поведения) реальности другого человека. Посредством данного механизма мы приобретаем основные навыки жизнедеятельности, ряд жизненных ценностей и идеалов, и также нам достаются некоторые иррациональные взгляды и отяжеленные незавершенной эмоциональностью суждения наших предков. В качестве интроектов выступают объекты, которые оказываются внутри нашего психологического пространства, будучи не ассимилированными и не присвоенными. Они хороши до тех пор, пока поддерживают наши адекватные отношения с окружающей средой и способствуют нашему благополучному существованию. Но часто интроекты играют разрушительную и деструктивную роль, нарушая функции здоровой жизнедеятельности человека.

Опыт нашей терапевтической практики позволяет нам констатировать, что значительная часть клиентов переживает психологические проблемы, корни которых лежат в далеком прошлом: в период 1 и 2 мировых войн, в период революций и репрессий, потерь семьями социальных статусов и привычных мест жительства. Проблемы, рожденные в эпоху социальных катаклизмов и переломных моментов истории, продолжают жить не только у непосредственных участников этих событий, но и в их детях, внуках, правнуках.

Мужчина 30 лет тратит огромные усилия на то, чтобы заработать свой первый миллион евро. Он работает по 18 часов в сутки, пренебрегая личной жизнью, концентрируя в работе огромное количество энергии и психологических сил. Казалось бы – благородное и достойное занятие. Но непроходящая психологическая усталость говорит о том, что что-то не так, хотя, безусловно, миллион – это не простая задача, и для ее реализации требуется много сил. Однако постепенно, в процессе терапии, всплывает драматическая история о том, как был раскулачен его дед, потеряв огромное состояние, нажитое его семьей за многие годы. Заново заработанный его отцом капитал снова был потерян в период 2 мировой войны. И сейчас эти истории продолжают свое существование, на неосознанном уровне детерминируя активность молодого человека, побуждая его строить свою жизнь в борьбе за потерянное семьей состояние.

А вот другая история. Социально активная, профессионально успешная женщина 45 лет, работающая журналистом и преподавателем иностранного языка, обратилась за психотерапевтической помощью в связи со сложностями адаптации на новом месте жительства. В процессе терапии раскрывается история ее непростой судьбы, инцестуозных отношений с отцом, отвержения со стороны матери, имевшей неудачный брак с мужем-алкоголиком, всплывают проблемы ее собственной семейной жизни и взаимоотношений с мужчинами. Дисфункция ее родительской семьи во многом была поддержана низкой самооценкой ее матери, которая была ненавистным ребенком в своей семье. Бабушка клиентки не просто не любила свою дочь, а ненавидела ее. Спасая жизнь дочери во время войны, она была вынуждена расстаться со своим мужем (дедушкой клиентки). Они больше никогда не увиделись, потерявшись в суматохе войны. И одинокая женщина, не найдя в себе силы ассимилировать это расставание, эту потерю, обвинила во всем свою дочь, мать клиентки. Прошло более 60 лет, сменилось 3 поколения, но события 40-х годов прошлого века, эхом продолжают звучать в душе, в жизни этой женщины.

Травматический опыт, полученный многими людьми в тяжелые периоды истории человечества, в периоды глобальных социальных катаклизмов (революций, войн) обусловил формирование специфических компенсаторных паттернов поведения, помогающих пережить травму и справиться с давлением неотрагированных эмоций и чувств, в силу разных обстоятельств не нашедших свое выражение в тот исторический момент. Сложившиеся таким образом поведенческие модели и незавершенные переживания посредством механизма социогенетической наследственности могут передаваться будущим поколениям, становясь источником ряда неосознаваемых мотивов

поведения и эмоциональных реакций. Эхо войны, эхо исторических событий, затронувшее наших предков, часто продолжает звучать в наших душах и определять наш выбор, разрушая тем самым, нашу повседневную жизнь, а часто – и жизнь окружающих нас людей.

Молодой мужчина 23-х лет с выраженными агрессивными националистическими убеждениями твердо уверен, что люди ненавистной ему национальности являются врагами. Его взгляды с точки зрения сегодняшней действительности кажутся неадекватными, деструктивными и непонятными. В ходе терапии выясняется, что его дед, будучи ребенком, услышал по радио имя своего отца в списке расстрелянных врагов. По историческим причинам у него не было возможности никому рассказать о случившемся, выразить свое горе и гнев, и эти неотрагированные переживания сохранились в течение трех поколений и 70-ти лет, делая сегодня жизнь молодого человека невротически – деструктивной.

Живущие в нас незавершенные ситуации наших предков детерминируют поиск подходящих объектов для их завершения и отреагирования связанных с ними переживаний. Неосознанный выбор этих объектов осуществляется путем использования механизма проекции и приписывания отдельным людям, нациям, культурам определенных свойств и качеств, часто им не принадлежащих. Так формируется образ врага, возникают националистические проблемы, нетерпимость к тем или иным формам культурного поведения. Складывается парадоксальная ситуация – человек, несущий в себе непережитый травмирующий опыт предыдущих поколений, стремясь прийти к психологическому равновесию, находит в окружающей среде более или менее подходящий для отреагирования объект, приписывая ему определенные характеристики. Но поскольку выбранный им объект не является истинным виновником травмы, а реально травмирующий объект исчез подчас сто и более лет назад и чаще всего неосознан, то подобный способ отреагирования переживаний создает лишь нескончаемый процесс обвинений, который принципиально не может быть завершён путем переговоров и прямого выражения чувств. Если бы та знаменитая кукла изображающая злого начальника, выставленная в офисе Японской фирмы для того, чтобы сотрудники могли сорвать на ней свои негативные эмоции, могла бы говорить – то в тот момент, когда ее били она бы орала, что она ни в чем не виновата.

В гештальттерапии существуют техники работы с незавершенными эмоциональными переживаниями. Они основаны на определении травмирующего объекта (злого учителя, холодного отца, убийцы, насильника и т.д.) и отреагировании в ситуации «здесь и сейчас» подавленных по отношению к нему чувств, что дает возможность в символической форме завершить незаконченное действие (например, техника «пустого стула»). Более глубокая работа предполагает сопровождение клиента в проживании им негативных переживаний и проработке и принятии травматического опыта его предков, являющегося глубинной частью его собственной идентичности. Задача заключается в том, чтобы помочь клиенту проговорить, выразить, прокричать, проплакать подавленные и неотрагированные эмоции, накопленные на страницах семейной истории, дать ему ощущение, что он был понят и услышан. Это необходимо не столько для того, чтобы разрушить травмирующие объекты, сколько для того, чтобы, освободившись от разрушительных эмоциональных переживаний (гнева, страха, обиды и т.п.), принять данный опыт и, возможно, даже найти в нем ресурсы.

Работа с молодым человеком, прадедушка которого был расстрелян, дала хороший терапевтический эффект – исчезновение невротически-агрессивных симптомов, психологическую стабильность, повышение фрустрационной толерантности, только за счет того, что он смог проплакать, отреагировать горестные переживания своего деда как бы за него, и быть услышанным и понятым терапевтом.

События, относящиеся к опыту предков, порой переживаются клиентом также ярко, как и людьми, транслирующими ему эти переживания. Они бывают настолько сильно эмоционально заряжены, что с ними следует работать как с частью жизни этого

конкретного человека, на символическом уровне оказывая помощь тем родственникам, в жизни которых данные травматические события произошли. Сильные эмоциональные реакции, возникающие в связи с исследованием семейной истории, способствуют высвобождению и отреагированию переживаний, удерживаемых в пластах неосознанных семейных знаний, позволяя тем самым освободиться от давления незавершенной эмоциональности, ожиданий и претензий в связи с проблемами, представляющими собой отголоски прошлого семьи, нежели являющимися реалиями актуальной жизни.

Таким образом, изучение семейной истории может дать важные ключи к пониманию этиологии симптоматического поведения клиента, консервирующего некоторые паттерны взаимоотношений или защищающего наследство предыдущих поколений. Узнавание и исследование таких паттернов может помочь ему понять используемые им способы адаптации и избежать повторения неприятных моделей в настоящем путем намеренного выработки других способов совладения с ситуацией. Помогая клиенту исследовать влияние семейной истории и семейных мифов на его жизнь, терапевт обеспечивает перспективу, опираясь на которую можно осознанно принять решение, насколько дальше следовать убеждениям, которые раньше были само собой разумеющимися.

Для анализа семейной истории, паттернов взаимоотношений, переходящих из одного поколения в другое, и событий, предшествующих личному или семейному кризису используются методики «Генограмма» и «Геносоциограмма». В терапевтическую практику генограмма впервые была введена Мюррэем Боуэном в 1978 году. Она представляет собой форму семейной родословной, отражающей историю расширенной семьи как минимум на протяжении трех поколений, и включает информацию о рождениях, браках, разводах, смертях и других важных семейных событиях [5]. Геносоциограмма (от слов «генеалогия» и «социометрия»), разработанная А.А.Шутценбергер, отличается от предыдущей методики использованием концепции, на которой основана социометрия Морено. Помимо генеалогической картины, дополненной перечнем важных жизненных событий семьи, геносоциограмма отражает также социометрические связи, эмоциональные отношения, взаимные симпатии и антипатии членов семьи [4].

Данные методики позволяют исследовать то, как образцы поведения и внутрисемейных взаимоотношений передаются из поколения в поколение. Как события, подобные смертям, болезням, внебрачным союзам, потерям объектов любви, крупным профессиональным успехам, переездам на новое место жительства, семейным трагедиям, связанным с социальными катаклизмами и войнами, влияют на актуальные поведенческие особенности, а также на отношения с другими людьми. Как информация о затерянных семейных ветвях и людях, которые уехали далеко от семьи, живет во внутреннем мире клиента. Главной особенностью генограммы и геносоциограммы, в отличие от других традиционных подходов к сбору данных по семейной истории, является их структурированность и графическое представление информации в виде карты данных семьи. Обе методики являются богатым источником гипотез о том, как клинические проблемы могут быть связаны с семейным контекстом и развитием семьи во времени. Они позволяют обнаружить и проанализировать семейный сценарий клиента, понять особенности совершаемых им выборов, рассмотреть динамику создания семейных мифов, выявить неосознанные тенденции и повторы у членов семьи разных поколений, например, такие как болезни, смерти, выбор партнеров, профессии и т.д.

Сбор информации о семейной истории обычно проходит в контексте общего интервью, не игнорируя проблему, с которой обратился клиент. Проводя интервью, необходимо двигаться от представленной проблемы к более широкому семейному и социальному контексту, от настоящей семейной ситуации к исторической хронологии семейных событий, от легких вопросов к трудным, провоцирующим тревогу, от очевидных фактов к суждениям об особенностях взаимоотношений и далее, к гипотезам об особенностях функционирования клиента [3].

Влияние семейной истории на актуальное поведение и самоотношение членов семьи осуществляется на неосознанном уровне. Лишь прояснение ее реальных фактов позволяет установить характер детерминационных межпоколенных связей и понять природу проблем членов семьи. Однако это не всегда возможно в силу нередко встречающегося отсутствия знаний клиентов их семейной истории и невозможности в силу разных причин получить эту информацию, что может быть достаточно травмирующим, рождать много беспокойства, недифференцированной тревоги и фантазии о «страшной тайне», скрывающейся в лабиринтах семейного прошлого. То, что неизвестно или забыто (семейные тайны, «скелеты в шкафу»), может быть не менее важным, чем то, что известно о семье. Вместе с тем, нередко обнаруживаемые факты, несмотря на то, что они имели место в далеком прошлом, могут травмировать не меньше, чем актуальные жизненные ситуации или пребывание в тумане неведения.

На наш взгляд, ресурсным в работе с семейными историями является доминирующее в последнее время в семейной терапии нарративное направление, в некотором смысле дающее возможность семье переписать ее жизнь. Оно во многом переплетается с философией Дж.Келли и лежащим в ее основе конструктивным альтернативизмом и основное внимание уделяет не столько способам поведения людей, сколько способам конструирования смысла (значения) [2]. Нарративная метафора сосредотачивается на том, как опыт создает ожидания и как ожидания придают форму опыту путем создания организующих повествований. Основная идея, на которой основывается нарративная терапия, заключается в том, что определяющим является не само событие, не сам опыт, а то, как мы его интерпретируем, какой смысл ему придаем. Опыт как таковой не является чем-то однозначным или абсолютной константной истиной, а его значение не является чем-то очевидным или непреложно «верным». Оно допускает множество толкований и интерпретаций. Ничто не постоянно и не окончательно. Правда, как и красота, существуют только в сознании человека. Наши повествования или способы интерпретации нашего опыта скорее формируют жизнь, нежели представляют собой ее зеркальное отражение [1]. Отсюда целью терапии может выступать замена неадекватных актуальной реальности, внутренне усвоенных суждений более адекватными и позитивными жизненными повествованиями, позволяющими принять и ассимилировать многопоколенный семейный опыт, поскольку истории, которые мы рассказываем о себе и своей семье являются важным фактором, определяющим то, как мы смотрим в будущее, какую перспективу для себя открываем.

*Рига, Минск, июнь, 2005 г*

### **Литература**

1. Николс М., Шварц Р. Семейная терапия. Концепции и методы/Пер. с англ. О.Очкур, А.Шишко. – М.: Изд-во Эксмо, 2004
2. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб. Питер Пресс, 1997
3. Черников А.В. Введение в семейную психотерапию. Интегративная модель диагностики. Тематическое приложение к журналу «Семейная психология и семейная терапия» за 1998 год. – М., 1998
4. Шутценбергер А.А. Тяжело больной пациент// Вопросы психологии – 1990. № 5
5. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. СПб., 2003
6. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. – СПб., 2000