

ЭЛЕН КАРНИ ГИБСОН

**ИГРЫ,
В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ СЕМЬИ**



Издательство АСТ
Москва

УДК 316.356.2
ББК 88.5
Г46

This Translation published by exclusive
license from Sounds True, Inc.

Печатается с разрешения литературного агентства Nova Littera SIA.

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Перевод *Тимофеевой А.*

Гибсон, Элен Карни

Г46 Игры, в которые играют семьи/Элен Карни Гибсон, пер. с англ. А. Тимофеевой — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 224 с. — (Психология. Это работает!)

ISBN 978-5-17-155627-3

ISBN 978-1649630049

Самое большое счастье и самые тяжелые моменты в нашей жизни зачастую питает один источник — семья. Эта книга призвана помочь понять вашу семью: она расскажет, как функционируют семьи, позволит разобраться в собственных чувствах и лучше узнать тех, кто вам близок.

УДК 316.356.2

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-155627-3
ISBN 978-1649630049

© ООО «Издательство АСТ», 2023

Copyright

© 2020 Elaine Carney Gibson.

© Тимофеева А., перевод, 2023

Посвящается моим предкам, а особенно
матери и отцу;
Дедуле и Бабуле;
тете Хелен и дяде Тому.
А также

моим сиблингам, кузенам и кузинам;
моим троим сыновьям
и
моим внучатам, радости моей жизни: Чессел,
Спенсеру, Стелле и Хайду.

Все вы — навсегда в моем сердце.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В XXI веке семья как общественная единица сильно изменилась. Сейчас мы учимся видеть и учитывать мультикультурные семьи; семьи с одним родителем; семьи с детьми от разных родителей. Кроме того, во времена наших дедушек и бабушек члены семьи обычно жили вместе, а сейчас их иногда разделяют большие расстояния. В силу этого люди меньше времени проводят друг с другом физически. Это может оказывать значительное влияние на семью в целом и на каждого ее члена в отдельности: в том числе иметь психологические последствия. Но, несмотря на все перемены, семья по-прежнему во многом обуславливает нашу жизнь и отношения с окружающими.

В этой книге я постаралась объяснить некоторые базовые понятия, составляющие теорию семейных систем. Я советую читателям взять эти понятия на вооружение, чтобы разобраться, как была устроена семья, в которой они родились, как она повлияла на вас в детстве и продолжает влиять по сей день. Также понятия в этой книге помогут проследить, как нынешние отношения между вашими родственниками формируют систему вашей расширенной семьи.

Эта книга написана простым языком. Она рассказывает о фундаментальном влиянии, которое семья оказывает на человека, в том числе на:

- Его взгляды и ценности

ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ СЕМЬИ



- Образ себя, идентичность
- То, как человек выстраивает отношения с окружающими и реагирует на внешние события

Чем лучше вы понимаете, какое влияние оказывает семья, тем более свободны в выборе, кем быть, как прожить жизнь и какие отношения с людьми выстраивать.

В 1973 году, когда я заканчивала учебу (изучала психологическое консультирование), мне открылся новый образ мышления. Еще в 1950-х годах вся или почти вся психология была сосредоточена на индивидууме. Но к тому времени, как я поступила в университет, новое направление терапии завоевывало умы психологического сообщества — семейная терапия или терапия отношений. Родилась она как раз из теории семейных систем. И буквально меня очаровала. Эта очарованность не прошла до сих пор.

Мне посчастливилось оказаться в числе первых специалистов, которые переключились на семейную терапию, стали консультировать пары, взяли в работу отношения. Прошло много лет. В моем кабинете побывали сотни людей, женатых пар и целых семей. Я преподаю семейную терапию в университете. И несмотря на весь мой опыт, семейные системы и семейная терапия все еще искренне увлекают меня, как много лет назад.

Лабиринт под названием «жизнь»

У каждого из нас свой жизненный лабиринт. Я представляю себе это так: человек, появляясь на свет, оказывается в центре лабиринта: там его мать



и первоначальная, родительская семья. Так мы начинаем путешествие длиною в жизнь: из семьи во внешний мир.

Тот, кто осознанно прокладывает себе дорогу в жизни, рано или поздно понимает: чтобы узнать и понять себя, иногда важно вернуться назад, к центру, туда, откуда мы пришли. В конце концов, путь через лабиринт — это прежде всего путь психологический. Мы неминуемо взрослеем, и экскурсии в прошлое с возрастом приводят ко все более глубокому пониманию себя. Женщина в двадцать лет осознает свое детство куда яснее и детальнее, чем могла это сделать в десять лет. А когда ей исполнится сорок, она еще лучше поймет, в какой выросла семье, особенно если она отважится на долгую и извилистую дорогу к началу — туда и обратно.

Тот же, кто никогда не покидал центр лабиринта, не может посмотреть на свою семью со стороны и не способен по-настоящему оценить, как она функционирует. Наконец, тот, кто движется только вперед и не желает время от времени возвращаться, чтобы подумать, понаблюдать и почувствовать, часто видит себя одиноким и лишенным связей. Причем зачастую этих связей нет не только с семьей, но и со своим внутренним «я». Чтобы по-настоящему понять, кто мы такие, нужно пройти лабиринт целиком: иногда идти вперед, иногда назад, отдаляться от центра и опять приближаться к нему.

У некоторых с семьей связаны в основном положительные воспоминания. Для таких людей возвращать-



ся к семье физически либо духовно, мысленно — словно припадать к живительному источнику, который питает силой и любовью. Для других с семьей связан преимущественно негативный опыт. Для них возвращаться — все равно что бросаться с головой в бездну. Большинство из нас, скорее всего, не хотели бы оказаться в бездне. Но как говорили мудрецы: единственный путь к подлинному исцелению — собраться с силами и шагнуть во мрак бездны, чтобы отыскать там лучик света.

Для большинства людей семья — это смесь позитивного и негативного опыта. Это, по всей видимости, неотъемлемая часть человеческой жизни.

Пусть меня не поймут неправильно: я не призываю читателей жить в прошлом. Я твердо верю, что именно пребывание в настоящем — залог полной жизни в гармонии с вашей внутренней силой. Но нельзя забывать, что прошлое оказывает огромное влияние на настоящее. Потому я и советую относиться к прошлому осознанно: исследуя его, мы обеспечиваем себе лучшее настоящее. А если мы будем избегать оглядываться назад, прошлое будет влиять на нас, а мы даже не будем знать или замечать этого. Не знаю, как вы, а я предпочитаю осознавать, что происходит в моей жизни.

Как подсказывает оглавление, каждая глава в книге посвящена определенному понятию — неотъемлемой части теории семейных систем. В конце каждой главы есть список вопросов: я рекомендую читателям оставаться навливающимся и задумываться над ответами на каждый



из них. Возможно, вам стоит завести дневник и записывать ответы там. Также вы вполне можете попробовать обратиться к членам семьи: обсудить с ними не только вопросы из книги, но и ваши чувства и переживания по поводу прочитанного.

Приглашение совершить путешествие по Лабиринту Жизни Туда и Обратно

Примите же приглашение — а эта книга будет вашим проводником.

Глава первая

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Почему надо знать, как устроена семейная система

Каждый человек — цитата из биографии его предков.

РАЛФ УОЛДО ЭМЕРСОН

*Тот, кто знает людей, мудр, тот, кто знает себя,
ясен духом.*

ЛАО-ЦЗЫ

Возможно, мне это приснилось.

Я помню мужчину, который стоял за кафедрой и читал проповедь. Его могучий голос разносился по залу: «Величайший дар от вас Господу — это познать себя».

Мне было девять лет, я и была любознательная девушка, склонная к философствованию. Я много думала над этими словами. Не сомневаюсь, что моя привычка много думать и привела меня к карьере психолога, а именно — к семейной терапии.

А помогла мне начать путь к самопознанию моя бабушка по отцу, которую мы все называли Бабуля. Она обожала рассказывать семейные истории. Я довольно быстро осознала, что эти истории, реальные или выдуманные, — они про нас, они помогают нам определить, кто такие мы, как мы живем и как живут другие.

Познать себя — действительно царский подарок самому себе, партнеру, детям. И сделать это невозможно в отрыве от нашей родительской семьи, той, в которой мы родились. Ведь очевидно, что те отношения с людьми и те события, которые были с нами в детстве, никуда не уходят: они определяют, какими мы вырастем.

Из историй мы узнаем, каких ценностей придерживается наша семья; что и кто важен для нее и для нас; каково наше место в мире.

В самоопределении играют роль не только истории, которые рассказывают нам, но и истории, которые мы рассказываем сами. Ведь, в конце концов, больше, чем

ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ СЕМЬИ



с кем бы то ни было, мы говорим сами с собой. То, как мы мыслим сейчас, обусловлено нашим прошлым. Все, что мы видим, слышим и переживаем, в каком-то смысле программирует нас.

Выражение «семейные ценности» часто (даже слишком) используют в социальных и политических сферах, и значение его слегка стерлось. В своей книге под семейными ценностями я подразумеваю устремления, надежды и цели отдельно взятой семьи. Как в ней поддерживают друг друга? Как решают задачи развития, которые часто становятся причиной смуты и раздоров среди членов семьи?

Я считаю, что здоровая семья — не та, где нет никаких проблем, но та, где узы крепки и где ресурсы эффективно используются для преодоления трудностей.

Кризисы в семье зачастую происходят, когда она переживает ожидаемые перемены: например, люди женятся, рожают детей или усыновляют их; дети вступают в переходный возраст или начинают жить отдельно; семья переезжает; умирает пожилой член семьи.

Бывает и так, что кризисы происходят на почве неожиданных (непредсказуемых) перемен: внезапно умирает ребенок, супруг или родитель; наступают финансовые трудности; супруги изменяют друг другу или разводятся; возникают проблемы с опекуном над ребенком; родитель снова женится или выходит замуж; необходимо ужиться с детьми от разных бра-



ков; партнеры временно расстаются из-за работы или службы в армии; член семьи становится алкоголиком или наркоманом; возникают случаи домашнего насилия; член семьи совершает самоубийство.

Дом — один такой

В отличие от традиционной теории психоанализа, теория семейных систем сосредоточена не на индивидууме, а на динамике между членами семьи. Эта теория изучает человеческую психику через отношения. Отношения между членами семьи, в особенности то, насколько близки они между собой, считаются одним из важнейших факторов человеческого поведения.

Теория семейных систем включает в последние не просто людей, живущих под одной крышей, но семью в целом, распределенную во времени и пространстве, включая расширенную семью: дедушек и бабушек, тетю и дядей, братьев, сестер, кузенов, кузин и других родственников. Большинство семейных терапевтов считают, что для понимания, как устроена конкретная семья, необходимо изучить три ее поколения, причем не важно, живы эти люди или нет, находятся далеко или близко.

Каждый член семьи разделяет с остальными не только общую историю, но и убеждения, представления о мире, образ себя и окружающих. Это в семье мы узнаем, как это — любить, заботиться, поддерживать

ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ СЕМЬИ



друг друга, и, наоборот, что такое ненавидеть, причинять боль, вредить, разрушать.

Дороти из «Волшебника страны Оз» была права, когда говорила: «Дом — один такой»¹. Это действительно так. Возможно, была любящая, надежная семья, которая оставила после себя самые счастливые воспоминания. Или вы росли в доме, где не было места ни заботе, ни безопасности. Мысль о «доме» может вызывать тяжелые, горькие чувства, даже поднимать на поверхность травмы. Так или иначе — другого настолько же значимого места в нашей жизни нет. Ничто не формирует нас так, как дом.

Семейные терапевты считают, что отношения с родственниками имеют над нами власть, даже когда те ушли из жизни. Ни смерть, ни дальние расстояния нас не спасают. Поэтому для благосостояния крайне важно, как поступить с оказываемым семьей влиянием. Мы все переживали травмы. Я не встречала еще людей, у кого в жизни не случилось ничего, что не вызвало бы душевные муки. У кого-то умер любимый человек или питомец. Кто-то серьезно заболел или еще как-то по-

¹ Пословицу *there is no place like home* принято интерпретировать в положительном ключе: «нет места лучше дома», «в гостях хорошо — а дома лучше». Такое значение пословица имеет и в книге Л. Фрэнка Баума, и в русском пересказе А.М. Волкова: героиня объясняет, почему хочет вернуться в Канзас, хоть он и пыльный, и скучный. Но само по себе это выражение нейтрально: оно указывает лишь на уникальность, неповторимость дома, который может как выгодно, так и невыгодно отличаться от всех других мест на свете. (Примеч. пер.)



страдал, и тогда психологическая травма добавилась к физической. Кого-то травили сверстники в школе или несправедливо наказывали взрослые. У меня в детстве была подруга, которую месяц не пускали гулять, если она приносила домой оценки ниже пятёрки.

Тех, кому повезло больше и кто столкнулся с относительно легкой травмой, очень мало на планете. И, к сожалению, немало тех, кто пережил острую, разрушительную травму, от которой они страдают по сей день. Когда-то с ними случилось что-то очень страшное: это событие оглушило их, погрузило в апатию, поселило глубоко в них тревожность, отрезало и от окружающих, и от прежнего «я», лишило чувства безопасности.

К сожалению, нередко таким событием становится эмоциональное, физическое или вербальное насилие, которому людей подвергают члены их семьи. Я считаю, что насилие в семье — это самое невозможное, самое страшное и самое разрушительное предательство.

Пережил ли человек повторяющуюся травму в детстве или оказался однажды поражен ею во взрослом возрасте, его, скорее всего, одолевают стыд и вина за то, что с ним случилось. Люди, пережившие травму, говорят, что им трудно общаться с окружающими, в особенности с близкими. Также они нередко страдают от депрессии и повышенной тревожности, у них низкая самооценка. Но эти телесные и душевные раны, что могут долго не заживать, все-таки можно вылечить. Для этого нужны время и настойчивость. Путь к ис-



целению описан, например, во вдохновляющей книге Кэтрин МакКолл «Никому не говори», где она рассказывает о собственном опыте и о том, что может помочь жертвам сексуального насилия и их партнерам.

Исцеляясь от травмы, люди меняются: постепенно оправляются тело, разум и душа. По мере того, как мозг выращивает здоровые нейронные связи, к нам возвращается и способность к здоровой привязанности. Постепенно образуются сбалансированные, положительные образы себя и окружающих. И для того чтобы начать новую, более здоровую жизнь, не лишним будет понимать, как устроена ваша семья.

Семейная терапия основана на принципе системности. Это означает, что терапевт рассматривает семью как единое целое, где каждый компонент влияет на другие. То, как члены семьи строят отношения и какие паттерны эти отношения имеют, и становится предметом изучения. Таким образом, внимание специалиста сосредоточено не на причинах и следствиях (линейное мышление), а на связях и закономерностях между компонентами системы (циркулярное мышление).

Обратная связь

Теория семейных систем начала развиваться в 1940–50-х годах. Во время Второй мировой войны математики и инженеры придумали машины, которые работали по принципу обратной связи. Идея за-