

## К вопросу о работе с семьёй в гештальт-подходе

В Гештальт-подходе мы изучаем процесс на границе контакта между двумя субъектами и рассматриваем Self как меняющуюся систему контактов в присутствии Другого. Мы говорим о поле как об актуализирующейся системе отношений между фигурами.

Зачастую мы выбираем человека, с которым хотим создавать во времени что-то **большее**, чем каждый из нас. Между двумя мы можем создать что-то третье, что будет больше чем один плюс один. И это общее и совместное, длящееся во времени, мы рассматриваем как единый и отдельный живой *организм*, который называем семьёй. И самое удивительное, что та же самая семья одновременно является и *средой* для формирования каждого из нас. Как у любой живой системы, у семьи есть свои структуры, свои способы взаимодействия, свои границы, своя интенциональность и свой ритм приближения-отдаления, который так схож с дыханием... Как у любой среды, у семьи есть свои ресурсы, атмосфера и экология.

И тут стоит сделать важную поправку. Когда мы говорим, что и семейная терапия, и индивидуальная подразумевают *организмический* подход, мы имеем в виду не организм как отдельный элемент, никак не взаимодействующий с тем, что его окружает (некая интрапсихическая модель сама в себе). Мы противопоставляем организмический подход механическому, поскольку не можем рассматривать живой организм вне его взаимодействия со средой обитания.

Если рассматривать семью как целостный организм, мы можем предположить, что семья каким-то образом зарождается, формируется, проходит разные стадии развития, на каждом этапе решая свою возрастную задачу, заложенную в эпигенезе... Два человека с разной личной историей, из разных родительских семей, встречаются друг друга и, исходя из своих потребностей, решая свои задачи и формируя свои Self, начинают совместный уникальный танец, привлекая и выстраивая, проявляясь и растворяясь друг в друге... Этот творческий акт повторяется снова и снова, постепенно вырисовывая свою траекторию, очерчивая свои границы и правила, складываясь в устойчивые и узнаваемые контакты, которые мы можем назвать отношениями. И эта связь, эта взаимодоговорённость является той опорой, тем тургором семейного организма, которые позволяют такой живой семейной системе развиваться и меняться, сохраняя свою целостность и упругость по отношению к окружающему миру.

Эта тема недостаточно разработана и исследована в Гештальт-терапии. И здесь возникают основные вопросы: можем ли мы говорить о

том, что в развитии происходят последовательные, заложенные природой новые образования, дающие импульс к движению за новыми потребностями? Или же мы меняемся вынужденно, отвечая на внешний стимул по отношению к семейной системе, или же начинаем менять структуру в зависимости от того, что происходит внутри самой семьи?

Пожалуй, самым главным фактором, благодаря которому семейный организм переформатируется, являются дети. Они просто растут и взрослеют, и этого бывает достаточно, чтобы у семьи появлялись новые творческие способы приспособления. Родился младенец - и формируется новое Personality семьи - родительство. Пошёл ребёнок в школу - и поменялся семейный ритм. Ребёнок вошёл в подростковый возраст - и уже знакомые и принятые правила взаимодействия перестают работать, приходится приспособливаться и создавать новые способы общения.

При этом семья как целостный организм выстраивает своё взаимодействие на границе контакта с внешним миром. При этом она меняется и приобретает качественно другую структуру. Например, семья поменяла место жительства, переехав в другую страну. Среда вокруг стала чужой и, соответственно, небезопасной. Чтобы сохраниться и выжить в этой новой экологической ситуации, семейный организм перестраивает свои внешние границы, делая их более непроницаемыми или даже герметичными. В дом на данном этапе мало кто вхож, зато внутри семьи личные границы крайне размыты, а то и вовсе стираются. Создаётся коалиция партнеров против внешнего опасного мира, дистанция в паре уменьшается, люди стоят плечом к плечу, чтобы семья выжила. Затем постепенно заводятся новые знакомства, мир вокруг становится не таким опасным, можно уже находить во внешнем мире островки с ресурсами и интересами. И в скором времени такое объединение внутри семьи становится неактуальным, партнеры могут, выдохнув, изменять внешние границы семьи на более доступные к влиянию среды [2].

Или же, наоборот, семья позиционирует себя как открытую систему, в доме полно народу, можно в любое время суток прийти в гости без предупреждения. И постепенно члены семьи начинают нуждаться в уединении, им может захотеться отодвинуться от всех, поскольку контактов становится в переизбытке. И тогда внутренние границы семьи становятся более плотными и непроницаемыми.

Приведу пример. К семейному терапевту обратилась молодая пара - Кристина и Глеб. Женаты чуть больше года, и уже сейчас супруга жалуется на отчуждение и замкнутость мужа, а тот, в свою очередь, говорит о своей "беспричинной" раздражительности. В процессе узнавания семейного контекста выясняется, что Кристина воспитывалась в армянской семье, где в родительском доме всегда "двери открыты", семья была большая и гостеприимная, все друг другу помогали, и,

конечно, ожидали этой помощи в ответ. После того, как Кристина вышла замуж и перебралась в Москву, все родственники начали постепенно приезжать в гости и, не дожидаясь приглашения, останавливались у молодоженов. Она чувствовала себя нужной и хорошей, когда привечала их. Глеб очень любил свою жену и боялся её гнева (а она злилась так же, как его мама - переставала разговаривать, что было самым страшным наказанием). Самого его мама вырастила одна, "никого ни о чём не просила". Поскольку жили бедно, а к тому же в те времена быть матерями-одиночками было стыдно, в дом мало кто был вхож, и даже своих друзей Глебу звать не разрешалось. В детстве он долго находился один, ожидая возвращения мамы с работы и мечтал о большой дружной семье. И вот он встретил радушную Кристину, которая щедро согрела его. Но когда приезжали к ней очередные родственники, он предпочитает уходить в другую комнату, надевать наушники и смотреть кино. Кристина же, переживая такое отдаление мужа, чувствовала себя нелюбимой и искала поддержки у родственников. Каждый из них нуждался во внимании партнёра, но никак не мог договориться о правилах вхождения в их дом.

Мы можем говорить о том, что семья больше чем те, из кого она состоит. И также каждый член семьи влияет и изменяет друг друга. Это значит, что каждый день происходят процессы ассимиляции и аккомодации - мы меняемся в присутствии Другого, и мы влияем на его изменения. Таким образом, в семье предельно важной оказывается возможность влиять друг на друга, поскольку только таким образом каждый из членов семьи может чувствовать свою важность и нужность для партнёра, проявляются субъект-субъектные отношения.

Если рассматривать понятие Self как метафору, через которую мы пробуем описать процесс изменения-взаимодействия на контактной границе между организмом и средой, то мы можем применить это понятие и к семейной системе, в которой происходит процесс самоидентификации через взаимодействие с другими фигурами среды. И тогда мы можем исследовать как цикл контакта семейного Self, так и способы организации семейного опыта, в том числе и его механизмы регуляции.

Приведу пример. Семья подошла к такому этапу своего развития, когда подрощенный ребёнок уже готов формировать себя в новом незнакомом мире самостоятельно, а это позволит родителям вновь встретиться друг с другом уже не из родительского Personality, а из супружеского, как мужчина и женщина. Этот опыт не всегда бывает простым. Поскольку со временем партнёры могут потерять интерес друг к другу, им незачем, оказывается, быть вместе. И тогда между двумя возникает пустота, трещина отчуждения начинает расти. При этом каждый из них, либо боится остаться один, либо опасается осуждения со

стороны общества ("ведь вы такая красивая дружная пара!"), либо просто не уверен, как он сможет встретиться с новым незнакомым опытом. И тогда семейный организм начинает работать на самосохранение, входя в противоречие с собственной задачей развития. И тогда сепарирующийся отрок не дистанцируется от семьи, а, наоборот, создаёт ей много проблем, чтобы родители были увлечены воспитанием ребёнка, не получая возможности остаться наедине друг с другом. Именно в этом месте появляется семейный симптом, который нужен для парадоксального сохранения семьи. И именно здесь повышается возбуждение, которое предполагает потенциально возможное развитие семейного организма.

Изучая Self семьи, мы можем говорить о функциях, благодаря которым происходит построение контакта с окружающей средой. Ид-функция проявляется в фоновом режиме, когда семейная система действует автоматически, не затрачивая специальной энергии [1]. Это устройство семейного быта, знакомый сменяющийся ритм сна и бодрствования в доме, это громкость и интонация голосов, звучащих между членами семьи. Это "метаболизм" семейной системы, благодаря которому в своём темпе и с разным качеством проживаются те или иные события семейной жизни. Благодаря функции Ид происходит рождение и рост детей, храня в себе память о предках. Это телесность семьи, её ритм и плотность, её давление и скорость возбуждения.

Все эти процессы происходят произвольно и спонтанно.

Функция Personality семьи - это тот образ себя, из которого семья живёт и развивается. Это представление о себе для других, наши ценности и построенная мораль. "Мы те, которые..", мы то, что нас объединяет и то, на каких себя мы сами оборачиваемся, под каких себя мы же и подстраиваемся. Семья вносит себя в ту или иную ситуацию, приобретая все новые грани Personality, которые позиционирует значимому сообществу. Порой этот образ семьи оказывается нарушенным, социальные маски искажены - и семья начинает расфокусировываться, не понимая уже, кто она и какой в ней смысл.

Эго-функция семьи - это гибкая способность совершать тот или иной семейный выбор, ориентированный каждый раз на определение себя, отличающегося от других. В тревожные времена мы можем строить семью "как у всех", чтобы иметь возможность спрятаться от внешнего вторжения, опереться на традиционные ценности. В мирное время Эго-функция выбирает преобразование и творчество. В этот период люди начинают осознанно рожать детей, строить дома и развивать свой бизнес. У семьи создаётся ощущение, что она может влиять и контролировать этот мир.

Интересно, что если рассматривать развитие как процесс упрощения удовлетворения потребностей, то при этом сам организм, в том числе и

семейный, усложняется, чтобы таким образом лучше приспособляться к внешним условиям. Это усложнение может быть как эволюционным, при котором постепенно разворачиваются количественные изменения (увеличение состава семьи, благосостояния...), так и революционным, когда происходит быстрый качественный переворот, с которым семье порой очень сложно бывает справиться (симптоматическое поведение одно из ее членов).

Люди приходят на семейную терапию, чтобы измениться, сохраняя отношения. И часто их первичный запрос начинает звучать так - "хотим, чтобы было как раньше". Прошлый жизненный опыт семьи уже ассимилирован и переработан, многие совместные гештальты уже завершены и перед семьей (и даже внутри семьи) возникают новые задачи, актуализируются новые потребности. Но нередко семья оказывается не готовой к новому опыту, поскольку опасается потерять свою целостность и распасться, а значит умереть. И тогда она предпринимает довольно отчаянный шаг - ведь для этого нужно сделать свои внешние границы более открытыми, - семья решает пойти на семейную терапию, чтобы приобрести новый и актуальный на данный момент времени опыт.

Любой организм, будь то индивид или же семья, стремится и сохранить жизнь (через стабильность, стагнацию, ригидность), и изменить её (развитие, эволюция, революция), при этом эти процессы неотделимы друг от друга. Порою эти две силы становятся противоборствующими и перестают коррелировать друг с другом. И тогда возникает симптом, в котором больно, но какое-то время можно еще жить.

Говоря о семейном организме, мы опираемся на биологическое понятие живой системы, которая обладает *самоорганизацией* и *самовоспроизведением*.

Кем же тогда является психотерапевт для семьи? Он одновременно становится и необходимым элементом, который на этом этапе включён в семейную ситуацию; и неким внешним Другим, по отношению к которому семья определяет себя. Семейной системе бывает важно, чтобы он был стабилен и устойчив, и при этом был бы чувствителен и восприимчив.

В изначальной интенции к партнёру заложены противоположные и взаимодополняющие тенденции: с одной стороны человек в своей базовой потребности нуждается в воссоединении с Другим, чтобы придать этому целостность и законченность, а с другой стороны очень важно быть узанным и принятым, что даёт самому человеку экзистенциальное право на существование и желание жить.

В период, когда люди влюбляются, они часто обнаруживают друг в друге много схожих моментов. "Он любит такую же музыку, что и я" или "Она такая же одинокая". На этой тождественности строятся многие

отношения. При этом уже на этом начальном совместном этапе формирования пары заложена и комплиментарная разность партнеров. "В ней столько тепла и нежности, которых так не хватает мне " или "Он сильный и смелый, поэтому он сможет защитить меня, такую хрупкую и чувствительную". И тот, и другой вектор ведут к соединению по типу *конфлюэнции*. Это первый этап, который позволяет стереть свои личностные границы, сливаясь в единый организм, который, в свою очередь, приобретает общие границы, позволяющие определить и дифференцировать себя как пару от внешней среды. Это помогает создать ту базу, на которую можно опираться в дальнейшем [5].

В природе феномен любви словно заложен как необходимый компонент семейной системы. Поскольку соединяются двое, и появляется третий. Изначально младенец не может выжить самостоятельно, без родительской заботы. Получается, что он тотально зависим от матери, от её тепла и участия. Но и сама мать обусловлена потребностями ребёнка в еде, безопасности, познании мира. И тогда отцовская фигура становится на этот перинатальный период скорее тем, кто добывает из внешнего мира ресурсы для поддержания жизни в его семейной системе. Казалось бы, для чего отец будет это делать? На чем основана его активность? Думаю, что именно на любви в широком смысле этого слова, поскольку оба партнера опираются на неё, чтобы вырастить кого-то третьего. Эксплицируя эту тему на партнёрские отношения, мы можем говорить о том, что проживание влюблённости как отсутствие границ и слияние в единое целое - очень важный этап для зарождения семейного организма. И этот период достаточно ограничен, в среднем от года до трёх лет (по моей практике) и застревание в нем чревато возникновением проблем в семейной системе.

Развиваясь дальше, семья начинает опираться на правила существования в семейной жизни. Этот период базируется на устоях и традициях, которые либо привнесены каждым из партнеров из своих родительских семей (на сходстве и противоречии), либо взяты из внешнего мира (из книг и фильмов, из образов других семей). Именно тогда люди учатся быть мужем и женой, хозяином и хозяйкой, мамой и папой. Совсем условно мы можем говорить, что на этот период уходит несколько лет, примерно до того момента, когда семья становится особо видна для общества. Чаще всего мы можем наблюдать это в тот период, когда ребёнок идёт в школу. Такая модальность контакта как *интроецирование* – важный фактор семейного развития, поскольку он, словно каркас, задаёт опору и устойчивость. Однако заостренность интроекты являются и способом прерывания контакта, ведь оставаясь на этой фазе, семья становится ригидной и словно оцепеневшей. Особенно сложно на этом этапе обратиться за помощью нарциссической семье,

которая усиленно оберегает своё семейное несовершенство от посторонних глаз [4].

После того, как правила и границы заданы, и не нужно тратить жизненные силы на поддержание и их контролирование, семья переходит к следующему шагу существования - *проецированию*. Если организм, в том числе и семейный, качественно справляется с задачами развития, то на данном этапе накапливается много энергии, которую нужно инвестировать во взаимодействие и, таким образом, в изменение. Поэтому и каждый из членов семьи, и вся семья ищет возможности размещения себя с окружающими. Но мир Другого ещё довольно опасен, а сам организм ещё не настолько силён, чтобы выстаивать в собственной целостности, поэтому нужно или самого партнёра, или вообще среду наделить теми свойствами и переживаниями, которые тебе знакомы, а значит, ты их можешь распознать. Один из супругов может делиться своими переживаниями, а может злиться на другого, пытаюсь, таким образом, заявить о себе. Также и семья может воспринимать окружающий мир как опасный и тревожный. Часто в семьях для этого нужен кто-то из ближайшего окружения, который каким-то образом, по общему мнению, мешает, влияет, ограничивает... Например, это может быть тёща, а может быть и учительница в школе. Семья к этому времени уже не настолько слита и гомогенна. В ней обнаруживаются личностные границы, которые позволяют ее членам поддерживать свою субъектность.

После того, как каждый из супругов, так и семья целиком развернулись в своём предъявлении миру, и испытали эту среду на прочность и устойчивость по отношению к себе, и отдельно индивид, и семья обнаруживают в себе способность к удержанию этого напряжения. Это обычно приходится на подростковый период, который ребенок переживает вместе со всей семьей целиком. В такой *ретрофлексивной* модальности контакта внутри семьи появляется возможность испытывать противоречивые чувства к отроку, при этом удаётся контейнировать переживания, переформатируя их и возвращая обратно. При этом внешние границы семьи целиком достаточно очерчены, что позволяет находиться в автономии по отношению к среде. Это нужно семье, чтобы на границе контакта она не распадалась и не была захвачена какой-то идеей извне. Во взаимодействии семейного организма с внешней средой гораздо меньше страхов быть изолированными и отвергнутыми.

После наступления полного контакта для семьи наступает период, когда происходит встреча Я-Ты, где люди могут слышать друг друга, признавать различия каждого и при этом выстаивать дальнейшее совместное движение. Здесь обнаруживается разность партнёра с тобой, его самобытность. Появляется уважение и любование Другим. Это может скорее проявиться на переходном этапе, когда дети перестают требовать

постоянной включённости родителей, когда значимая сфера общения сменяется на самих партнеров.

И после того, как взаимообмен осуществлён, наступает этап *ассимиляции*. Каждый организм изменился и приобрёл новые способы контактирования. Для проживания этого опыта должно тоже пройти время. В семье становится возможным свободное общение, а сама семья может регулировать взаимоотношения с окружающими.

Исходя из вышесказанного, мы можем говорить о том, что работа с семьёй в гештальт-подходе крайне увлекательна и актуальна, поскольку "Быть (а не казаться) в присутствии Другого" [3] - основная цель и инструмент нашего терапевтического взаимодействия.

#### **Список литературы:**

1. Булюбаш И.Д. Руководство по гештальт-терапии // М.:Изд-во Института психотерапии – 2004.
2. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии // М.:Независимая фирма КЛАСС – 1998.
3. Робин Ж.-М. Быть в присутствии другого: этюды по психотерапии // М.:Институт Общегуманитарных Исследований – 2008.
4. Спаньоло Лобб М. Новые формы в гештальт-терапии // Воронеж:МГИ – 2010.
5. Spagnuolo Lobb M. The Now-for-Next in Psychotherapy: Gestalt Therapy Recounted in Post-Modern Society // Italy, Siracusa: Istituto di Gestalt HCC – 2014.



**Резюме:** В данной статье описываются основные понятия при работе с семьёй в гештальт-подходе. Автор рассматривает семью и как среду, в которой живут и развиваются разные её участники, и как отдельный организм, который взаимодействует с окружающей средой. Применяется понятие Self, через которое исследуется контактная граница, а также описывается, как меняются Ид-ситуация, Эго-функция и Personality семьи. Рассматриваются различные этапы жизни семьи, в которой проявляются потребности как в сохранении, так и в развитии.

**Ключевые слова:** гештальттерапия, семья, организм-среда, Self семьи на границе контакта, этапы жизненного цикла семьи.

#### TO THE ISSUE OF WORKING WITH FAMILIES IN GESTALT APPROACH

**Orlova Oxana**

gestalt-therapist, supervisor  
High School of Gestalt  
Moscow, Russia

**Abstract:** This article describes the basic concepts of the gestalt approach in family therapy. The author considers a family as an environment in which its different participants live and develop and at the same time as a separate organism that interacts with the environment. The author uses the concept of Self through which she explores the contact boundary and describes also how all the functions of the family change: the ID-situation, the Ego-function and the Personality. Various stages of the family life are considered, in which the needs for both preservation and development are manifested.

**Keywords:** gestalt-therapy, family, organism-environment, Self of the family at the contact boundary, stages of the life cycle of the family.

Орлова Оксана Анатольевна  
сертифицированный гештальт-терапевт и супервизор

© Орлова О.А., 2017