

ТЕОРИЯ СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ МЮРРЕЯ БОУЭНА

А.Я. ВАРГА,
И.Ю. ХАМИТОВА*

Данная публикация посвящена одному из самых ярких системных семейных психотерапевтов XX века – американскому психиатру Мюррею Боуэну. Она включает предисловие авторов, где подробно приводится биография Боуэна, а также описываются основные положения его теории семейных систем, отличной от классического системного подхода. Далее в сокращенном виде предлагается глава «О дифференциации Я» (отрывок из книги М.Боуэна «Семейная терапия в клинической практике»). Понятие «дифференциации» играет ключевую роль в понимании М.Боуэном эмоциональной динамики семейной жизни, успешности индивидуального функционирования, в том числе и психотерапевта в его работе. Оно объясняет, почему семьи и люди различаются по уровню своей социальной адаптации, стрессоустойчивости, почему дети вырастают такими разными в одной семье, раскрывает механизмы возникновения социальных дисфункций и психических заболеваний, воспроизводства паттернов семейной жизни в поколениях.

Мюррей Боуэн (31.01.1913-09.11.1990) родился в г. Веверли (штат Теннесси). Этот небольшой городок насчитывал в 1913 году приблизительно 1000 жителей. В семье Мюррей был старшим из пяти детей.

Начальную и среднюю школу он заканчивал в Веверли, затем поступил в Ноксвиллский Университет Штата Теннесси, по завершении которо-

* **Варга Анна Яковлевна** – кандидат психологических наук; Председатель Правления Общества Семейных Консультантов и Психотерапевтов (ОСКиП); зав. кафедрой Системной семейной психотерапии Института Практической Психологии и Психоанализа (ИППиП); член Международной Ассоциации Семейных Психотерапевтов (IFTA); член Европейской Ассоциации Психотерапевтов (ЕАР).

Хамитова Инна Юрьевна – клинический психолог; член ОСКиП; преподаватель кафедры Системной семейной психотерапии ИППиП; член IFTA, а также ЕАР.

го в 1934 г. получил степень бакалавра. В 1937 г. Мюррей Боуэн заканчивает Медицинскую Школу в Мемфисе, затем следует интернатура по хирургии в Белевильской и в Грасландской больницах в Нью-Йорке (1938-1941).

Всю Вторую Мировую Войну, с 1941 по 1946 гг., Боуэн прослужил в США и Европе, пройдя путь от лейтенанта до майора. Опыт, полученный на войне, способствовал тому, что область его интересов все больше смещалась от хирургии к психиатрии. И когда после окончания военной службы его пригласили в качестве практикующего хирурга в клинику Мейо, Боуэн принял решение специализироваться в области психиатрии.

В 1954 г. он на базе Национального Института Психического Здоровья начинает уникальную пятилетнюю научно-исследовательскую работу по изучению семей с ребенком-шизофреником.

В 1959 г. Боуэн переходит на Медицинский Факультет Джорджтаунского Университета, где становится клиническим профессором и возглавляет программы психиатрической помощи семьям.

В 1975 году Мюррей Боуэн основал Джорджтаунский Семейный Центр, бессменным директором которого оставался до самой своей смерти. Руководство институтом не мешало ему вести частную практику. Кроме того, все эти годы он чрезвычайно активно занимался преподавательской деятельностью и как приглашенный профессор преподавал в ряде медицинских школ, включая Университет в Мэриленде (1956-1963) и Медицинский Колледж в Вирджинии (1964-1978).

Мюррей Боуэн активно участвовал в работе профессиональных организаций, будучи членом Американской Психиатрической Ассоциации, Американской Ассоциации Онтопсихологии и Группы Продвижения Психиатрии. В течение двух сроков он возглавлял Американскую Ассоциацию Семейной Психотерапии.

Благодаря усилиям М. Боуэна и смелости, с которой он воспротивился господствующей в те годы тенденции рассматривать все аспекты человеческого поведения, опираясь только на теорию Фрейда, мир был вознагражден новой психологической теорией и радикально новым методом в психотерапии. Он разработал *теорию семейных систем*, которая существенно отличается от классического системного подхода. рядом черт.

В любой из школ семейной психотерапии, идентифицирующих себя с системным подходом, утверждается, что семья – это социальная система, закономерности функционирования которой лежат в основе ее нормы и патологии, и, соответственно, нормы или патологии людей, входящих в эту семейную систему. Однако, если в классическом системном подходе выделяются прежде всего *информационно-коммуникативные*

особенности функционирования семьи, то теория Мюррея Боуэна сосредотачивается на ее *эмоциональном функционировании*. Он вводит понятие *эмоциональной системы*, которую толкует как сложный чувственно-поведенческий комплекс, свойственный почти всему животному миру, по крайней мере, начиная с эволюционного уровня рептилий и птиц. Пищевое и брачное поведение, выращивание потомства, поведение в социальной группе и у людей и у животных определяется эмоциональной системой. «В широком смысле слова, термин *эмоция* может относиться ко всем процессам, которые автоматически управляют поведением живого существа в его окружении. Эмоциональная регуляция поведения включает в себя генетические факторы, механизмы приспособления к среде, закрепленные в индивидуальном опыте, и функциональное состояние живого существа, свойственное ему в каждый данный момент»¹.

Человеческая семья может быть описана как *эмоциональное поле*. Термин «поле» указывает на сложность эмоциональных стимулов, передаваемых и воспринимаемых членами семьи на разных уровнях взаимодействия. «Эмоционально детерминированное функционирование членов семьи создает эмоциональную атмосферу, или поле, которое, в свою очередь, влияет на каждого. Это – аналог гравитационного поля солнечной системы, где каждая планета и солнце своей массой уравнивают самое поле, а оно, в свою очередь, регулирует отношения в системе. Никто не может “увидеть” гравитацию, как никто не может увидеть эмоциональное поле. О существовании гравитации и эмоционального поля можно судить по тому, что пути планет предсказуемы, а люди строят свое поведение в зависимости от реакций друг на друга»². Эмоциональная система регулируется двумя противоположно направленными силами: стремлением к совместности, в пределе – к слиянию с другими, и стремлением к индивидуальности, в пределе – к полному одиночеству. Человек, живущий по законам эмоциональной системы, характеризуется импульсивностью и реактивностью, преобладанием аффекта над интеллектом.

В теории семейных систем Мюррея Боуэна выделяются два параметра – *уровень тревоги* и *дифференциация «Я»*.

Тревога – базовая характеристика эмоциональной системы. Индивиды, пребывающие в высоко тревожной системе, развивают множество поведенческих паттернов, направленных на снижение тревоги. Среди них

¹ Papero D.V. «The Family as a Unit» in Bowen Family Systems Theory». Ch. 2. - Boston, Allyn and Bacon, 1990, pp.21-36.

² Kerr M.E., Bowen, M. “The Emotional System” in Family Evaluation. N-Y: Norton & Company, 1988.

Хотя Боуэн всегда подчеркивал относительность, с которой эмоции и интеллект могут быть разделены друг с другом, тем не менее индивиды, которых можно отнести к противоположному концу континуума, более гибки и способны к адаптации, более независимы в эмоциональном плане и в большой степени свободны от проблем любого рода. В периоды стресса функционирование интеллектуальной сферы у них может быть относительно автономным. Однако, встречаются люди с высоким уровнем слияния, но которые при этом умудряются поддерживать сбалансированные отношения, не испытывают острых стрессов, не проявляют симптомов и выглядят нормальными. И все же, они плохо адаптируются к жизни, а если у них возникают дисфункции, то это состояние может стать хроническим (в отличие от хорошо дифференцированных людей, которые в случае дисфункции быстро восстанавливаются).

Работая с семьями шизофреников, Боуэн заметил, что родители, чьи дети страдают шизофренией, с трудом различали чувства и мысли, субъективную истину и объективный факт. Более того, чувства и мысли часто использовались ими как синонимы. Дальнейшие исследования этого феномена привели его к выводу, что в семьях всех видов (от самых дисфункциональных, характеризующихся глубокими нарушениями, до великолепно функционирующих) существует слияние чувств и интеллекта. Различия отмечаются лишь в способах и степени, с которой эти стороны психической жизни спаяны или отделены, дифференцированы друг от друга. Данный вывод и лег в основу концепции дифференциации Я. Таким образом, в свете этой концепции, жизнь индивидума значительно в большей степени регулируется эмоциональной системой, чем мы склонны признавать. Степень дифференцированности человека будет определяться сообразно тому, в какой мере он в состоянии различать процессы, связанные с чувствами, и интеллектуальные процессы. Чем меньше уровень дифференциации Я, тем менее он способен делать такие различия.

Далее Боуэн полагает, что «все эмоциональные расстройства – часть одного измерения: от самого низшего уровня функционирования человека до самого высокого (то же с семьями: нельзя говорить о нормальной или ненормальной семье, можно говорить о ее месте на континууме)... Шизофрения, психозы и неврозы – части одного континуума. Разница между шизофренией и неврозом скорее количественная, чем качественная»⁴.

Способность разделять интеллектуальное и эмоциональное функционирование, как уже отмечалось выше, относительна. Стоит тревоге дос-

⁴ Bowen M. A Family Concept of Schizophrenia. NY, 1957.

тигнуть определенного уровня, и автоматическое реагирование эмоциональной системы происходит независимо от степени интеллектуальной активности. Даже высоко дифференцированная личность при достаточно высоком уровне тревоги испытывает трудности в интеллектуальном управлении поведением. С другой стороны, личность с низким базовым уровнем дифференциации может утратить способность к нормальному интеллектуальному функционированию даже при небольшой тревоге. Нужно отметить, что чем выше тревога, тем в большей мере поведение становится автоматическим, или инстинктивным.

В теорию Мюррея Боуэна входит восемь *концепций*:

1. *Дифференциация Я*. Как уже говорилось выше, здесь дается описание эмоциональной и интеллектуальной системы человека, разрабатывается понятие дифференциации и составляется шкала дифференциации. Кроме того, здесь вводятся еще два чрезвычайно важных понятия: «псевдо Я» (или ложного Я, легко изменяемого, подверженного влияниям извне, конформного, не имеющего убеждений и принципов, содержание которого определяется либо стремлением соответствовать ожиданиям других, либо бессмысленным бунтом) и истинного, твердого Я (мало подверженного внешним влияниям, определяемого ценностями и внутренней этикой).
2. *Триангуляция*. Имеется в виду эмоциональный процесс между двумя людьми или группами, который в ситуации повышенной тревоги имеет тенденцию вовлекать в отношения третьего. Цель, остающаяся неосознаваемой, – снижение тревоги в социальной системе (семье или организации) В схематичном виде процесс выглядит так: жена, поссорившись с мужем, эмоционально объединяется со своей матерью, жалуется ей на мужа, получая от нее эмоциональную поддержку. Затем в какой-то момент ссорится с матерью, мирится с мужем, начинает дружить с ним «против» матери. Другим примером может служить появление симптоматического поведения у ребенка при возрастании напряжения в родительской диаде.
3. *Эмоциональные процессы ядерной семьи*. Концепция описывает паттерны эмоционального взаимодействия в семье на уровне одного поколения. Человеческая семья может быть рассмотрена как эмоциональное целое, или целостная эмоциональная система. Человек, погруженный в это поле, живет по его законам, реагируя на тонкие изменения в балансе отношений. Эта эмоциональная реакция обычно совершается автоматически. Например, в ответ на отвержение автоматически следует реакция увеличения дистан-

ции – от перехода на формальное общение вплоть до физического ухода. Эмоциональная реактивность является медиатором в отношениях. Степень и способ эмоционального реагирования супругов определяются уровнем дифференциации Я. Стрессовые ситуации могут вызывать появление симптомов в трех формах, а именно: 1) супружеский конфликт, 2) дисфункция у супруга, 3) проекция тревоги на одного или более детей. Какая-либо одна из этих трех областей или их сочетание должны «вместить» определенное количество недифференцированности, свойственной супругам.

4. *Проективные процессы в семье.* Рассматриваются механизмы «триангулирования», посредством которых родительская недифференцированность наносит вред и приводит к ухудшению состояния одного или более детей. «Триангулированный» ребенок – тот, на ком проективный процесс сфокусирован в наибольшей степени. Обычно такие дети бывают чрезмерно включены в родительские взаимоотношения, в ущерб решению стоящей перед ними важной задачи – построения собственной идентичности. В результате, они плохо адаптируются к жизни и в итоге имеют более низкий, по сравнению с сиблингами, уровень дифференциации Я.

Пример. Деловые отношения между мужем и его братом постоянно «подпитывают» атмосферу тревоги в семье. По мнению жены, ее шурин имеет в бизнесе ряд преимуществ перед мужем. И она все чаще начинает «давить» на мужа, требуя, чтобы тот «взял верх» над своим братом. Подобные «разговоры» приводят к периодам напряженного молчания и взаимного дистанцирования супругов. Напряженность отражается на состоянии ребенка: он страдает энурезом.

5. *Наследование внутрисемейных паттернов отношений.* Одна из важнейших концепций в теоретической системе Боуэна, описывающая проективные процессы, в результате которых различные уровни недифференцированности передаются не только от родителей к детям, но повторяясь в семье из поколения в поколение. Определенные базисные способы отношений между матерью, отцом и ребенком воспроизводят историю отношений прошлых поколений и будут воспроизведены в последующих. Таким образом, все мы выносим из родительских семей определенный «багаж». Множество симптоматических паттернов, таких как алкоголизм, инцест, физические симптомы, насилие и суициды, повторяются из поколения в поколение. Зная о передаче определенных паттернов в предшествующей истории семьи, можно предугадать вос-

производство тех же самых процессов в жизни и отношениях будущих поколений. В свою очередь, учитывая детали жизни текущего поколения и тщательно изучая историю семьи, можно с большой точностью восстановить способы функционирования прошлых поколений. Узнавание и исследование таких паттернов дает возможность семье понять, какие способы адаптации она использует, и тем самым избежать повторения пагубных моделей в настоящем и их перехода в будущее, освоив другие, плодотворные способы совладания с ситуацией.

6. *Эмоциональный разрыв.* Концепция эмоционального разрыва создает представление о паттернах, определяющих, как люди обращаются со своими привязанностями. Мюррей Боуэн анализирует разные случаи эмоциональных разрывов в семьях и социальных группах. Одни из них связаны с социальной ситуацией, когда, например, жена репрессированного разрывает со своим мужем все отношения, не поддерживая с ним никаких контактов ни в то время, когда он находился в тюрьме и лагере, ни даже, когда он уже вышел на свободу. Дети считают отца умершим или без вести пропавшим. Он становится фигурой умолчания, а вся связанная с ним история – семейным секретом. В других случаях это – «унаследованный» эмоциональный разрыв, когда, скажем, между бабушкой и ее сестрой (обе уже покойницы) давным-давно произошла ссора, и они прервали всякие отношения, и теперь их потомки тоже не общаются друг с другом, испытывают взаимные негативные эмоции, не понимая, почему. Выразительная иллюстрация эмоционального разрыва в социальной группе – отсутствие контактов между студентами Анны Фрейд и Мелани Кляйн, длящиеся в течение более двадцати лет уже после того, как оба их профессора умерли. Наиболее часто причиной эмоционального разрыва становится невозможность соответствовать ожиданиям другого. Так случается с детьми, которые, имея идеализированные представления о своих родителях, испытывают чувство вины, что не оказались «достойными» сыном/дочерью. При встрече с ними, он/она изо всех сил стремится соответствовать тому фантазийному образу, который, якобы, отвечает родительским представлениям и более всего успокоит их, и тогда, может, он и сам начнет чувствовать себя спокойнее. Но стремление быть тем, кем на самом деле не являешься, которому человек следует, чтобы избежать разочарований и напряжения во взаимоотношениях, все-таки не спасает эти отношения и неизбежно приводит к печальному финалу.

7. *Позиция сиблингов.* Данный концепт описывает корреляцию между базисными характеристиками личности и сиблинговой позицией, то есть порядком рождения детей в семье. Эмоциональная система любой семьи порождает конкретные функции, которые выполняются конкретными людьми. Когда один член семьи берет на себя те или иные функции, другие уже не будут их выполнять. Появляясь на свет в определенной сиблинговой позиции, ребенок невольно принимает на себя и те функции, которые связаны с данной позицией. В определенной мере личность индивида формируется самой функциональной позицией, которую он занимает в семье. Характер и тип его функционирования формирует развитие его личности, в то же время личность – по мере своего развития – оказывает обратное влияние на смысл и содержание его функционирования. Например, отнюдь не все старшие братья (своих сестер и братьев) похожи друг на друга по своим личностным качествам. По настоящему зрелый старший брат легко принимает на себя функции лидера и ответственность и вместе с тем не пытается контролировать дела других детей, подавлять их, позволяя им в чем-то брать ответственность на себя. В отличие от этого, незрелый старший брат может оказаться догматичным и властным лидером, не способным уважать права других. В подобных случаях рядом с ним может оказаться младший брат, который в реальности становится «функциональным» старшим братом. Этот «функциональный» старший ребенок имеет больше характеристик именно старшего, сравнительно с тем, кто является старшим по времени рождения. Степень, в которой профиль личности соответствует «нормальному», выявляет уровень дифференциации данной семьи и, кроме того, позволяет предсказать, какая степень слияния будет у будущих супругов в браке и какие эмоциональные процессы в их ядерных семьях будут преобладать.
8. *Социальная регрессия.* Согласно этой концепции, эмоциональные проблемы в обществе подобны эмоциональным проблемам в семье. В обществе, так же как и в семье, могут возникать периоды повышенной тревоги. И существуют те же механизмы снижения тревоги, что и в семье, например, с помощью слияния, объединения, конформизма и затем – тоталитаризма. Чем дольше и сильнее присутствует тревога в обществе, тем явственнее наблюдается социальный регресс – аналог низкого уровня дифференциации в семье. Популизм во внутренней политике, агрессивность во внешней, варварское отношение к экологии, рост числа экстремист-

ких группировок – все это признаки социального регресса. Россия на рубеже XIX-XX веков, Гитлеровская Германия, Америка времен Вьетнамской войны – примеры регрессивных социумов.

Теория М.Боуэна развивается. Существуют профессиональные объединения его последователей и обучающие центры. Одни из крупнейших, осуществляющих обучающие тренинговые программы – *Западно-Пенсильванский Семейный Центр*, находящийся в Питтсбурге, и *Массачусеттский Теоретический Боуэновский Центр*.

В Москве в течение двух лет работал практический семинар по изучению теории семейных систем Мюррея Боуэна. Семинар был организован Обществом семейных консультантов и психотерапевтов. Преподаватели – *Кэтрин Бэйкер** и *Питер Тайтельман***, ученики Мюррея Боуэна.

Некоторые российские коллеги продолжили обучение в Западно-Пенсильванском Семейном Центре в Питтсбурге.

В издательстве «Когито-Центр» готовится к изданию сборник переводов основных трудов Мюррея Боуэна и его ближайших сотрудников и учеников. Это первые публикации его работ на русском языке. Далее предлагается отрывок из изданной в 1978 году книги М.Боуэна «Семейная терапия в клинической практике». Мы приводим в сокращенном варианте главу «О дифференциации Я», максимально стараясь, при этом, сохранить авторский стиль.

* *Katharine Gratwick Baker, DSW*, is a senior New England consultant for The Metropolitan Group, based in Cresskill, New Jersey, and Co-Director of the Massachusetts Center for Bowen Theory. She is in private practice in Williamsburg, Massachusetts.

** *Peter Titelman, Ph.D.*, practices clinical psychology in Northampton, Massachusetts. He is a founding member of the New England Seminar on Bowen Theory. He is also a Co-Director of the Massachusetts Center for Bowen Theory.