# Что это такое – системная семейная психотерапия?

Это метод психологической помощи семье. Раньше в поле практической психологии господствовала идея психоаналитического подхода: есть человек, его внутреннее устройство и внутренние конфликты, которые мешают ему жить. Со временем возникла другая методология и другой подход – системный. В нем нет отдельных проблем отдельного человека, все люди – части системы, и законы функционирования этих систем глобальнее и важнее, чем функционирование конкретной личности. Одно из базовых понятий – коммуникация. И это не только слова, но и жесты, мимика, тон голоса, порядок слов, вообще поведение. В семье человек погружен в коммуникацию. Например, вы вошли в дом, с вами поздоровались или, наоборот, никто не вышел навстречу – это все сообщения. В этом поле человек существует, от членов его семьи ему поступает огромное количество информации. Первые в поле зрения системной семейной психотерапии (ССП) попали семьи с детьми, страдающими шизофренией, потом – с детьми, больными анорексией. Направление развивалось, и теперь в фокусе его внимания и супружеские конфликты, и родительские проблемы.

**Что конкретно делает СС-терапевт, чтобы достичь результата?**

В ССП есть много разных течений и направлений. Самое старое, классическое предполагает, что терапевт работает со всей семьей – мамой, папой, детьми, бабушками и дедушками – и проводит с ними так называемое циркулярное интервью: задает одному вопросы про другого, концентрируется на различиях. Получает общую картину ситуации в семье. Далее специалист переходит к так называемой позитивной коннотации – показывает положительные стороны симптома, а они всегда есть: любой симптом работает на сплочение семьи. И какой бы он ни был, с точки зрения системы это прямой позитивный смысл. Если симптом долго «сидит» в семье, – например, женщина вышла замуж за алкоголика, он выпил, ударил ее, но она от него не уходит, – это начинает работать на стабилизацию, служит тому, чтобы система жила и по возможности не менялась. Цель любой системы – быть в состоянии гомеостаза. Поэтому любая семья, пришедшая к терапевту, находится в очень сложной ситуации – хочет и не хочет перемен одновременно.

Есть методы ССП, где работают не с семьей, а с одним человеком. Например, Мюррей Боуэн называл себя тренером, работал с одним членом семьи, самым дифференцированным, у которого лучше всего выстроено различие между эмоциями и интеллектом. Боуэн определял человека, мозг которого мог воспринимать реальность наиболее объективно, и тренировал его уходить от детских схем, снижать эмоциональную зависимость от родителей – и налаживать

**Чем ССП отличается от других методов?**

В психотерапии вообще всего два метода – психодинамический и системный. Отличаются они концептуально: первый видит источник трудностей в человеке, второй – в сообществе, в организации системы.

**Почему в свое время вы выбрали именно этот метод?**

Я одновременно училась психодраме и ССП. Последний оказался мне ближе. Была одна история, которая, может, сыграла свою роль: однажды мы поехали в Болгарию на семинар по ССП. И там местный психотерапевт показывал греческому супервизору семью, которую вел: мама, папа и дочь лет 30 с очень тяжелым случаем анорексии – на грани катастрофы. А грек-супервизор был парализованный, в коляске, говорил совершенно механическим голосом. Он дал гениальное предписание этой больной женщине: «Ты можешь не есть, но твоя мать будет есть столько же, сколько и ты». Не знаю, привело ли это к излечению, но то как он усилил связь матери и дочери, передал дочери ответственность за мать, – это было красиво. Как человеку понять, что это именно его метод? Если речь идет о супружеских проблемах, трудностях воспитания ребенка, нарушениях развития и поведения детей, алкоголизме, сексуальных дисфункциях, невозможности создать семью – все это наш профиль. Очень важно залучить на терапию всех членов семьи. Иногда приходится уговаривать, чтобы пришли.

**Забавное в методе.**

Мы очень любим шутить. Часто проще рассказать анекдот, чем объяснять, о чем речь. Например, как показать неотделенность взрослых детей от родителей? Я очень люблю такой анекдот: «Приходит семья на консультацию, и выясняется, что секс происходит только в одной позе. Терапевт советует поменять. «Как? Спиной к маме?» – удивляется клиент». Сейчас исчезла совместная трудовая жизнь, не нужно всем готовить или работать в поле. Но как тогда проводить время друг с другом, как почувствовать себя семьей? Не просто сидеть рядом и смотреть телевизор, а быть вместе и при этом взаимодействовать. Приходят на помощь игры: карточные, настольные, на фанты.