

Психотехнология терапевтической работы с семейной тайной

Наталья Ивановна Олифиревич
Белорусский государственный педагогический университет
Минск

Ключевые слова: семья, семейная тайна, анализ семейной тайны, психотехнология работы с семейной тайной

Введение в проблему семейных тайн

Семейная тайна – факт из жизни семьи, относящийся к определенному историческому периоду, оказывающий влияние на структуру и коммуникацию семьи, обладающий высокой эмоциональной заряженностью (валентностью) и вследствие сокрытия ведущий к разрушению внутрисемейных отношений.

Чтобы событие стало семейной тайной, существуют достаточные и необходимые условия:

1. Невозможность принятия и открытого проговаривания данного события вследствие его несоответствия внутрисемейным или социальным нормам и правилам.
2. Отсутствие внутрисемейных ресурсов для проживания данного события.
3. Сильные эмоции и переживания, сопровождающие данное событие: гнев, обида, страх, стыд, презрение, зависть.
4. Фантазии об осуждении, отвержении семьи или полном ее разрушении вследствие раскрытия тайны.
5. Прямое или косвенное влияние тайны на остальных членов семьи.

Очевидно, что наличие тайны и тщательное избегание любых о ней упоминаний зачастую ведет к тому, что психолог может пойти по неверному пути. Несомненно, детерминистское объяснение любых актуальных событий может быть многозначным, однако наличие тайны часто приводит к тупику, неверным интерпретациям, выбором неадекватных стратегий работы. Кроме того, возникают проблемы этического характера: неизвестно, что скрывается за избегаемыми темами, «пропавшими» людьми, исчезнувшими из жизни семьи периодами. Точка бифуркации в семейной системе – это точка риска, и неизвестно, выдержит ли семья рассекречивание шкафа с семейным скелетом. Поэтому для построения продуктивного рабочего альянса психологу в случае предположения о наличии семейной тайны нужно тщательно проверить эту гипотезу. Если она верна, важно аккуратно и с уважением к семье прояснить как аффективное поле, окружающее тайну, так и ее содержание.

Р.Р. Гринсон, описывая работу с секретом, замечает: «Секрет уже по своей природе является важным психическим событием и должен быть проанализирован. Никакого компромисса по этому пункту быть не может. Фрейд (1913) выражает это мнение очень ясно, когда объясняет, что если психоаналитик позволит существовать секрету любого рода, все табуированные воспоминания, мысли и побуждения будут скрыты в этом убежище и ускользнут от анализа. Он сравнивает это с тем, что произошло бы в деревне, если бы полиция предоставила возможность существовать какому-то месту, где бы она не осуществляла свою власть. Все отбросы общества собрались бы там и, следовательно, избежали бы обнаружения» [1, с.148-149].

Именно поэтому необходимо тщательно прорабатывать все аспекты семейных тайн. Мы работаем с семейными тайнами так же, как и с любыми другими формами семейных защитных процессов. Важно избежать продавливания, запугивания, собственных объяснений, а прорабатывать тайны с необходимой тщательностью и глубиной. На первых этапах терапии для нас важно даже не само содержание тайны, а те мотивы и чувства, которые заставляют семью держать событие в секрете.

Работа с тайной включает исследование еще одного аспекта: цены за ее сохранение и цены, по которой она достанется раскрывшим ее.

Ценой за хранение тайны могут стать хронические чувства стыда и вины, тревога, страх, ощущение собственной грандиозности или никчемности, невозможность строить настоящие, искренние отношения, отказ от любви и доверия, отсутствие совместно переживаемого опыта близости и сопричастности, депрессии, панические атаки. Бремя тайны иногда несут на себе несколько поколений.

Ценой раскрытия секрета бывают все те же стыд, вина, злость, обида, зависть, но с появлением важных переживаний и чувств – облегчения и надежды. Даже если вначале привычный мир рушится, то со временем появляется чувство устойчивости, стабильности, доверия к новому миру и своей семье. Важно понимать, что намерением у тех, кто решил хранить тайну, была защита себя, своей семьи, своих близких. И вначале никто не предполагал, к каким последствиям привел это «скелет в шкафу», превратившийся в призрака, терзающего несколько поколений.

Тем не менее, сохраняется тревога, что «выболтавший секрет» член семьи понесет наказание за свое «предательство». Интересно, что одним из психоаналитических объяснений болезни Зигмунда Фрейда (рак гортани) было не его постоянно курение, а раскрытие табу и секретов, связанных с эдипальной фазой развития: его собственным влечением к матери и соперничеством с отцом.

Проработка семейной тайны обычно включает и аффективный, и мотивационный, и содержательный аспекты. Приведем структурно-содержательную модель работы с семейными тайнами. Психотехнология работы может включать этапы, которые представляют собой взаимозаменяемые или параллельные модули терапевтического процесса.

Этапы работы с семейной тайной

Этап 1: «Что-то не так»

Первый этап работы с тайной – обнаружение психотерапевтом странного, непонятного, нелогичного поведения у одного или нескольких членов семьи при отсутствии адекватных объяснений. Иногда члены семьи описывают действия, поведение, выборы, совершенные как бы в измененном состоянии сознания (не знаю почему, но...). На этом этапе диагностируется наличие иррациональных чувств и переживаний, необъяснимых тревоги и страха.

Секс только после пятидесяти лет

Татьяна, участница обучающей программы по семейной терапии, 34-летняя женщина, рассказала, что она прохладно относится к сексу. Хороший муж, один ребенок, аборт не было, гинекологических проблем нет... Обсуждая с ней дальше тему сексуальности, я «зацепилась» за очень странную фразу: «Сексом можно спокойно заниматься только после 50-ти лет». Меня это удивило, и я спросила: а кто в ее семье пострадал из-за занятий сексом до 50-ти? Задумавшись, Татьяна сказала: «Моя бабушка. Она забеременела в 49, сделала подпольный аборт и умерла от сепсиса». Проговоренный и осознанный в этот момент страх «быть как бабушка и умереть из-за секса» много лет мешал супружеским отношениям.

Этап 2: «Белые пятна»

Второй этап работы с тайной начинается тогда, когда при расспросах об определенном времени, событиях, отношениях между членами семьи выявляется наличие лакун, пробелов, непонятных событий в семейной истории. Иногда психотерапевт сталкивается с нежеланием говорить о каких-то событиях, людях, отношениях. Все эти сигналы могут служить маркером определенных семейных процессов: репрессии, расщепления, эксклюзии, регресса [2, с.49-57].

Иногда мы понимаем, что какая-то информация нарочно искажена, «затерта», «запрещена к воспроизводству». «Белые пятна», в отличие от географической карты,

представляют собой давно открытые, но по каким-то причинам ставшие опасными карты семейной истории.

Этап 3: «Терапевтические гипотезы»

Третий этап работы с тайной – это возникновение у терапевта и проверка терапевтических гипотез. Если у терапевта есть предположения, что семья что-то скрывает, и накопилось достаточно наблюдений, он может предъявить семье или клиенту загадочное, непонятное, странное, необъяснимое в их/его жизни, отношениях, поведении. Используя терминологию А.А. Шутценбергер, замечая необъяснимое в жизни семьи, мы зачастую сталкиваемся с работой призрака. «Призрак — это образование бессознательного, которое имеет особенность никогда не быть осознанным и возникает в результате перехода (каким образом - еще предстоит определить) из бессознательного родителя к бессознательному ребенка» [3, с. 164]. «Призрак – это работа в бессознательном, тайна, в которой невозможно признаться другому (инцест, преступление, внебрачный ребенок...). Его закон – вынужденное незнание» [3, с. 164].

Поиск логики происходившего и ответов на вопросы как в рамках жизни отдельного человека, так и в контексте расширенной семьи и иногда даже страны позволяет вплотную приблизиться к тайне. На этом этапе терапевт активно исследует чувства, переживания, фантазии, идеи, связанные с обсуждаемой темой, и выдвигает предположения о том, что именно может скрывать семейная история.

На этом этапе очень важно замечать подсказки, которые, как крошки хлеба, щедро рассыпаны на полотне семейной истории. Часть крошек склевали птицы, и поэтому бывает очень нелегко обнаружить следы прошлого. Настойчивость, доверие к интуиции, возможность посмотреть на ситуацию с разных позиций позволяют встать на правильный путь.

«Август Раш»

В кинофильме «Август Раш» показана как раз такая история, где, несмотря на трудности, человек не сдается и ищет ответы на свои вопросы.

Эван растет в детском доме и очень верит, что его родители живы и любят его, ищут и обязательно найдут. Он даже отказывается от усыновления. Эван кажется окружающим довольно странным ребенком, потому что все время слышит музыку и верит, что будет ею профессионально заниматься. Ему кажется, что с музыкой связаны его родители (и это правда). Любовь к музыке, этот маленький намек на связь с кем-то или с чем-то большим, чем он сам, позволяет мальчику начать приключение, направленное на поиск родителей.

Зритель видит, что его появление на свет действительно связано с тайной. Лайла и Луис, мать и отец Эвана, молодые музыканты, влюбились друг в друга и провели вместе романтическую ночь. После этого они потеряли друг друга. Лайла ждет ребенка, но дедушка Эвана, отец Лайлы, не одобряет ни беременности дочери, ни ее выбора родить. Он подделывает документы, ребенка отправляют в детский дом, а Лайле сообщают, что ее сын умер.

Так отец портит жизнь своей дочери. После этого она бросает занятия музыкой и, похоже, живет в состоянии депрессии. Лишь перед смертью отец признается дочери в том, что ее ребенок на самом деле жив, и Лайла отправляется искать своего уже 12-летнего сына.

Одновременно Эван сбегает из детского дома, начинает играть музыку собственного сочинения на улицах... Пережив много трудностей и приключений, он все же обретает своих родителей.

Трогательный фильм показывает, как из лучших побуждений кто-то создает тайну, и как эта тайна разрушает жизни людей. Конец фильма символичен – тайна раскрыта, и семья снова может быть вместе. Но для этого нужно пройти нелегкий и опасный путь,

пережить утраты и депрессию, отчаяться и вновь обрести надежду. И, конечно, узнать тайну.

Этап 4: «Археологические раскопки»

На четвертом этапе особое внимание при работе с тайной уделяется исследованию семейной истории. Для этого используются методики «Генограмма», «Геносоциограмма», «Мультифокусированная генограмма», «Семейные фотографии», «Семейная реконструкция» и др. [2]. Можно предложить семье собрать дополнительную информацию: где жили члены расширенной семьи, какие семейные реликвии хранятся много лет, какие семейные традиции перешли от предков, какие рецепты «семейной поваренной книги» используются до сегодняшнего дня и др. На этом этапе и психотерапевт, и члены семьи, задающие вопросы, могут столкнуться с нежеланием остальных делиться фактами, информацией, историей. Однако анализ воспоминаний, семейных мифов, разговоры с родственниками зачастую позволяют обнаружить или восстановить содержание семейной тайны.

Дворяне и крестьяне

Альбина пришла на терапию из-за невозможности построить отношения с мужчинами. Мне она казалась очень нарциссичной: говоря о своих поклонниках, она все время употребляла слова «прол», «крестьянин», «плюмпен»... Это казалось непонятным – у родителей Альбины не было высшего образования, в детстве они жили в деревне и были первым поколением, переехавшим в город.

Исследование семейной истории пролило некоторый свет на высокомерие Альбины. Ее прабабушка Вера была дворянкой. В середине 20-х ее отца арестовали. Вера с матерью убежала из России в Беларусь. Они бросили все: драгоценности, одежду, дом, взяв с собой только оставшиеся деньги, дворянскую грамоту, пожалованную семье в XIX веке, и несколько безделушек, напоминавших о прошлом. В Беларуси им пришлось нелегко, мать вскоре умерла, а дочь была под подозрением в буржуазном происхождении из-за своих манер и правильной речи. Над ней сгущались тучи, к тому же в нее влюбился какой-то немолодой высокопоставленный чиновник из Совнаркома, пытавшийся ее шантажировать.

Ее спас брак с прадедушкой – председателем колхоза. Она не любила его, но он «выправил» ей новые документы. По семейной легенде, где-то в сарае Вера закопала свою дворянскую грамоту. Вообще о ее дворянском происхождении стали говорить только в 90-х – до этого семейная тайна тщательно скрывалась прабабушкой даже от собственных детей.

Прабабушка Вера всю жизнь проработала учительницей, прожила долгую жизнь и умерла, когда Альбине было 3 года. Мама рассказывала Альбине, что прабабушка придирчиво рассматривала девочку каждый раз, когда они приезжали в деревню, и говорила о девочке: «Наша порода, красавицей будет».

Я попросила Альбину принести на сессию фотоальбом, и мы рассматривали фотографии прабабушки и прадедушки. Несмотря на специфичность кадров 30-х годов, Вера выглядела вполне счастливой, о чем мы и говорили с Альбиной. Семейный миф о бедной прабабушке-дворянке, которой пришлось выйти замуж за крестьянина – а, точнее, рабочего-пролетария, члена партии, которого отправили поднимать сельское хозяйство – мешал девушке построить близкие отношения. Неосознанно идентифицируясь с прабабушкой, Альбина обесценивала всех мужчин, тем самым выражая агрессию «за дворянку, которой пришлось унизиться до брака с простым человеком». Наша работа была направлена на принятие всех частей своего рода – и дворянской, и пролетарско-крестьянской (которая, несомненно, была более весомой).

Через несколько лет после завершения терапии мне неожиданно позвонила Альбина. Она попросила одну сессию. Оказалось, в прошлом году умерла ее бабушка. Мама с папой решили переделать дом в деревне, построить баню и для этого снесли

сарай. Копая яму для фундамента, они нашли ту самую дворянскую грамоту, серебряное кольцо и серьги XIX века, медальон с истлевшей фотографией – память о прошлом... Альбина говорила о переполнявших ее чувствах, о том, что она многое понимает о жизни своей прабабушки. Ее душу согревают слова прабабушки о «нашей породе» – будто она должна помнить об этом. Альбина почистила кольцо и серьги и носит их в торжественных случаях. И общается с «очень достойным мужчиной» – с ним у Альбины все движется к свадьбе, хотя, со смехом добавила Альбина, он не принц, а просто хороший человек.

Этап 5: «Почему?»

На пятом этапе, как только тайна раскрыта, необходимо «распутать» все события, чтобы понять, почему она так тщательно скрывалась. Здесь мы работаем, прежде всего, с фактами – с теми реальными событиями, которые произошли в тот или иной период жизни семьи. На этом этапе также важно проработать все чувства, релевантные семейной тайне: стыд, вину, обиду, зависть, ярость, ненависть, любовь, боль. Члену семьи, проникшему в тайну, бывает очень тяжело, когда возникают такие чувства, как отвращение, презрение, безнадежность. Чем понятнее мотивы, желания, страхи и ограничения членов семьи, которых коснулась тень тайны, тем более «живыми», близкими и настоящими они становятся для остальных родственников. Проговаривание и проживание этих чувств, возможность заявлять о тайне и открыто предъявлять ее в семье позволяет избавиться от многолетнего груза, от «призрака», терзавшего семью.

Дедушка, пропавший в блокадном Ленинграде

Дарья, 32 года, замужем, убежденная вегетарианка, пришла на терапию разобраться, почему она не очень хочет заводить детей. Дарья сформулировала запрос так: «Муж хочет спиногрызов, а я не хочу». Это привело к конфликтам супругов – муж искренне не понимает, как можно не стремиться к тому, чтобы стать родителями.

Мы исследовали ее жизнь, историю родителей, бабушек и дедушек. В семье было только одно «белое пятно» – прадедушка. Они с прабабушкой остались в блокадном Ленинграде с двумя детьми. Прабабушка, бабушка и ее брат выжили, дедушка – нет.

В ходе расспросов всплыла очень неясная и мутная история. Прадедушка Дарьи пропал зимой 1942-го года. В семье так и говорили: «пропал». Никаких подробностей, ничего, что могло бы пролить свет на его судьбу. Более того, Дарья рассказала, что ее мама, психолог по образованию, уже строила генограмму. Она все время удивлялась, что бабушка, ее мама и брат ничего никогда не говорили о дедушке. Говорили про голод, очень много раз рассказывали о том, что совсем нечего было есть... И у мамы – внучки погибшего – всю жизнь было подозрение, что его съела своя же семья, иначе они бы не выжили...

Когда мы стали обсуждать этот неожиданный поворот истории, Дарья вдруг сказала: «Да, как же тут заведешь детей – а они тебя потом съедят», после чего с ужасом прикрыла рот ладонью.

Мы никак не могли проверить эту историю – все ее очевидцы уже умерли. Но призрак съеденного дедушки терзал молодую женщину. Возможность поговорить о своих страхах и сомнениях с другим человеком, обсудить причины того, как прошлое может влиять на настоящее, позволили Дарье разобраться в собственном двойственном отношении к детям. Зная и не зная одновременно о тех чудовищных событиях, Дарья осознанно перестала есть мясо, когда ей было 17. «Уж я точно не съела бы своих родителей», – сказала она в один из моментов терапии.

Мы обсудили тот факт, что уже никто не расскажет правду. Если же дедушку действительно съели – ценой за это была жизнь его детей, внуков, самой Дарьи. Похоже, именно в память о дедушке Дарья перестала есть мясо.

Фантазии, ставшие непроговариваемым семейным мифом, или жестокая реальность – они одинаково влияют на членов семьи. Иногда самая тяжелая правда бывает хуже предположений и воображаемых событий.

Этап 6: «Разделение духов»¹

Шестой этап связан с выходом членов семьи из неосознаваемых слияний (переплетений), из следования семейным сценариям, из повторений чужих судеб и поступков. Мне кажется, для описания этого процесса удачной является метафора «духа», или «призрака», который «вселился» в кого-то из членов семьи. Когда «дух» бабушки продолжает жить и действовать через внуку, внучка никогда не сможет жить своей жизнью.

Когда мы слышим в своей голове «голоса» (не в плане шизофрении, а в плане интроектов: «ты не должен так поступать», «в нашей семье такого никогда не было и не будет», «члены нашей семьи никогда/всегда...» и т.п.), когда мы делаем малоосознаваемые действия, относящиеся даже не к нашему собственному опыту, а опыту родителей и прародителей – это значит, что нами управляет «дух» или «призрак».

«Призрак» может переживать стыд, боль, печаль, раскаяние, и заставляет нас расплачиваться за то, чего мы не совершали. То, что случилось – уже случилось, и мы ничего не можем изменить. Интересно, что во многих фильмах ужасов используется идея призраков. Эти призраки бывают разными из-за различных причин их возникновения. Можно выделить следующие категории киношных призраков.

Мстящий призрак. Он причиняет кому-то зло, потому что когда-то зло причинили ему или члену его семьи.

Заботящийся призрак. Он вернулся, чтобы позаботиться о ком-то из членов семьи.

Предостерегающий призрак. Он хочет предотвратить что-то ужасное, неприятное, болезненное.

Разрушительный призрак. Это неуспокоенная душа, которая уже забыла о своем прошлом. У нее осталась одна функция: воевать.

Интересно то, что повторения в семье, обусловленные тайнами, чаще всего связаны с тем, что забыты или спрятаны важные для семьи события, уроки, отношения. И тогда «призрак» напоминает, заботится, предостерегает и одновременно разрушает – чтобы хоть как-то открыть дверь в прошлое, напомнить, переработать и отпустить.

Как раз на этом этапе мы выявляем «призрака», чтобы в последствии отправить его на свое место – в прошлое. Что бы ни было страшного, стыдного, болезненного в жизни семьи много лет назад – это было с кем-то другим, и важно это осознать и обозначить.

Забытая бабушка

На обучающей группе по работе с семьей одна из участниц, Кристина, включилась в тему отношений с родственниками. Она сказала, что если в семье есть плохие люди, то их можно «выбросить за борт» и больше не вспоминать. Я спросила, кого именно она имеет в виду. Кристина ответила: свою бабушку.

Я спросила, жива ли бабушка. Однако Кристина ответила, что не знает: 4 года назад бабушка... пропала. Она ушла из дома и не вернулась. Бабушке, если она жива, 79 лет. За эти 4 года никто ни разу (!!!) не пробовал ее искать. Это показалось мне и группе очень странным. Участники начали задавать вопросы. В ответ Кристина сказала, что она хотела бы понять свое отношение к бабушке, потому что считает, что с бабушкой поступили справедливо. Однако, начитавшись разных книг, Кристина стала бояться, что еще кто-то из членов ее семьи может оказаться «выброшенным за борт», и попросила терапевтическую сессию.

¹Идея «разделения духов» была предложена Андреем Иришкиным. Я не уверена, что правильно его поняла, и рассматриваю этот процесс как символический.

Я предложила сделать расстановку и выбрать двух заместителей: для самой Кристины и для ее бабушки. Кристина поставила заместителей спиной друг к другу на большом расстоянии.

Мы с Кристиной наблюдали за процессом, когда заместитель бабушки подошел к заместителю Кристины и стал смотреть в глаза внучке. В это время сама Кристина, наблюдавшая за процессом со стороны, сказала, что ненавидит бабушку.

Я спросила: «Что сделала бабушка?». Кристина ответила: «Она убивала своих детей». Она рассказала, что у бабушки было всего 9 детей, однако трое умерли маленькими. «Но откуда известно, что она их убила?» - вновь спросила я.

«Когда пришло время родиться моему отцу, бабушка ушла в сарай на сеновал. Ее не было несколько часов. Когда ее сестра вошла в сарай, бабушка держала младенца на руках и собиралась его задушить. Сестра забрала ребенка и он остался жив», - со слезами сказала Кристина.

В это время заместитель бабушки тяжело осел на пол. Заместитель Кристины, не отрывая взгляда от бабушки, тоже села а пол.

-То есть о том, что она собиралась убить твоего отца, известно только со слов тети, - переспросила я.

-Да, - ответила Кристина.

-И он остался жить, у него родились дети, внуки...

-Да, - подтвердила Кристина.

-А что было с умершими детьми бабушки? Почему они умерли? Что об этом известно?

-Мало информации... Это было после войны, в 50-60-х. Было очень голодное время, дети очень болели. Но сестра бабушки всегда говорила, что это она их убила.

-А какого возраста были дети? – поинтересовалась я.

-Маленькие. Один вроде новорожденный, двое других – до года.

-Но почему никто не провел расследование? Ведь даже тогда, когда дети умирали, легко можно было обнаружить причину их смерти.

В этот момент заместитель Кристины сказала первые слова: «Я боюсь тебя, бабушка».

Но Кристина, стоя рядом со мной, не смотрела в сторону разворачивавшегося действия.

-Скажи, а кто-нибудь еще считал бабушку убийцей? – спросила я.

-Да, вся семья, - ответила Кристина. –Она была жестокой, или, если правильнее – ожесточившейся...

- Почему?

-Потому что было тяжело... Жизнь у нее была ужасная... Голод, работа, обязанности... И все же она вырастила столько детей...

-И ты это хорошо понимаешь, потому что у тебя самой четверо детей, - сказала я. – Много, как и у твоей бабушки... Этим ты на нее похожа..

-Да... Я одна такая в семье – у остальных один или двое детей-, задумчиво произнесла Кристина и в первый раз взглянула на сидящих на полу заместителей.

Она смотрела на них, и ее лицо начало меняться. В это время сидевший на полу заместитель Кристины заплакал. А бабушка молча смотрела на заместителя внучки со скорбью и печалью в глазах. Я спросила у заместителя Кристины, что с ней происходит. Глядя на бабушку, она сказала: «Я ничего о тебе не знала и не знаю».

И это было правдой. Кристина не знала многого о жизни бабушки, а сейчас она не знает даже того, жива ли ее бабушка.

Я предложила Кристине занять свое место в расстановке. Сев на пол, Кристина вначале закрыла глаза. Когда она их открыла, в глазах стояли слезы.

Бабушка молчала. Кристина тоже молчала. Эта пауза была очень долгой, и вдруг Кристина заговорила. Она говорила тихо, но в группе, казалось, был бы услышан даже шепот.

-Я всю жизнь считала, что ты плохая... Но ведь правда я не знаю, какая ты, кокой ты была... Ты вырастила шестерых детей... Это так сложно – я знаю, у меня их четверо... И я не знаю, что было в твоей жизни, но все годы я тебя осуждала... Мой папа – он ведь твой сын... Но он не искал тебя с тех пор, как ты пропала... И я почему-то думала, что это правильно, что ты этого заслуживаешь... Но я как представила – я пропала, меня никто не ищет... Значит, я никому не нужна... Я подумала - ведь ты – моя бабушка, и во мне течет твоя кровь... Во мне есть часть от тебя... А я о тебе даже не хотела вспоминать...

В этот момент Кристина горько заплакала. Бабушка продолжала смотреть на нее.

-Я сожалею, - сквозь слезы сказала Кристина. –Никто не заслуживает такой судьбы – чтобы родные дети не вспоминали... Я буду помнить о тебе, бабушка... Я буду помнить, что ты у меня была.

В этот момент лицо бабушки изменилось. Она чуть улыбнулась, глядя на Кристину, и кивнула головой.

-Можно обнять тебя? – спросила Кристина.

Бабушка молча кивнула.

Не вставая с пола, Кристина придвинулась к бабушке. Она обняла ее, и от этих людей, наконец-то встретившихся после стольких лет отчуждения, веяло надеждой.

Я попросила Кристину сказать только одну фразу: «Сегодня я нашла тебя, бабушка». Плача, Кристина произнесла эти слова. Они с бабушкой долго смотрели друг на друга, и в этом взгляде было больше, чем в словах. На этом мы завершили процесс.

У бабушки были все шансы превратиться в «призрака», терзающего впоследствии семью в результате допущенной несправедливости. Признание связи («мой папа – твой сын»), «ты – моя бабушка», «во мне течет твоя кровь») позволили восстановить членство бабушки в семье и «втащить» ее обратно в «семейную лодку».

Этап 7: «Принятие, уважение, благодарность»

Семье не просто важно узнать – важно *принять и согласиться* со всем, что было. Поэтому на *седьмом этапе* необходимо поддержать процесс выражения уважения и благодарности всем членам семьи. Это позволяет признать все факты, восстановить целостность системы, вернуть право на принадлежность всем исключенным и забытым. Задача психотерапевта – помочь семье связать все события в новую историю, новый нарратив, где каждое действие интерпретируется как желание принадлежать к семье и защищать ее целостность.

Важно поддержать восстановление у членов семьи способности выбирать в экзистенциальном смысле этого слова и осознавать ответственность за свой выбор. Признаком хорошо проделанной работы является способность каждого участника терапии найти свое собственное место в семейной системе. Также важно кларифицировать, прояснить границы системы (они – это они, мы – это мы, я – это я).

Человек, способный учитывать оба контекста: я – член семьи (принадлежность, включенность) и я – самостоятельная личность (дифференцированность, отдельность) может «любить и работать» (З.Фрейд). Он может выбирать – хранить секрет или разделить его с Другими. Он может Жить, потому что раскрытие семейных тайн – это еще и восстановление витальности, способности дышать, рисковать и действовать.

Работа с семейными тайнами – тяжелая и часто довольно длительная, но всегда очень глубокая и ресурсная. Проходя через отчаяние, боль, погружаясь в депрессию и безнадежность, семья учится видеть, понимать и замечать сложность и неоднозначность любого события. Семейные тайны иногда показывают нам примеры беспредельных человеческих страданий, перед лицом которых члены семьи могли лишь оставаться терпеливыми и стойкими. Работая с семейными тайнами, мы начинаем понимать, что

факты никогда не бывают просто фактами – они вплетаются в определенный период жизни социума, семьи и отдельных людей. Свадьба и смерть, чудесное избавление от проблемы и трагический разрыв, благородная жертва и волшебное воссоединение, осуществление заветной мечты и крушение всех надежд – за всем этим стоят не просто люди, но члены семьи, связанные между собой кровными узами, обстоятельствами и обязательствами, жизнью и смертью. Поэтому бережное исследование и принятие этих фактов, а также их ре-интерпретация освобождают энергию для жизни и творчества, как всей семьи, так и отдельных членов системы.

Список литературы

1. Гринсон, Р.Р. Техника и практика психоанализа / Р.Р. Гринсон. –М. : [б. и.], 2003. — 478 с.
2. Олифирович, Н.И. Терапия семейных систем/ Н.И. Олифирович, Т.Ф. Велента, Т.А. Зинкевич-Куземкина. – СПб.: Речь, 2012. – 570 с.
3. Шутценбергер, А.А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы / А.А. Шутценбергер. – М.: Ин-т психотерапии, 2001. – 240 с.