
Содержание

Теория семейных систем	12
Благодарности	14
Предисловие научного редактора	15
Ждем ваших отзывов	20
Глава 1. Введение в теорию семейных систем	21
Что мы знаем о теории семейных систем	21
Доказательная практика и практическое обоснование	23
Что такое теория семейных систем?	25
Определение теории семейных систем	25
Какую теорию семейных систем использовать?	27
Автономия и адаптация	30
Гипотезы теории семейных систем	33
Цель данной книги	34
Краткое содержание главы	35
Часть 1. Что мы знаем об автономии и адаптации	37
Глава 2. Генетическая и индивидуальная системы	39
Генетическая система	40
Эпигенетика	43

Индивидуальная система	46
Нервная система	46
Мозг	49
Эмоции	50
Управление эмоциями	56
Краткое содержание главы	58
Глава 3. Привязанность, триангуляция и семейные системы	63
Система привязанности	63
Воспитание детей	66
Семейные пары	67
Система привязанности, генетическая и индивидуальная системы	70
Система триангуляции	72
Триангуляция “родитель-ребенок”	73
Триангуляция неверности	75
Автономия и адаптация в системах триангуляции	77
Семейная система	79
Семья, личность и генетические системы	84
Краткое содержание главы	85
Глава 4. Социокультурная система	89
Власть, привилегии и угнетение в социокультурной системе	91
Последствия власти, привилегий и угнетения	99
Автономия и адаптация в социокультурной системе	105
Краткое содержание главы	107

Часть 2. Связь доказательств с теорией	111
Глава 5. Семья как автономная система	113
Процессы	115
Механизмы ответа на угрозу	116
Принадлежность к социуму и индивидуальность	120
Семейная система и компоненты ее автономии	123
Является ли семья автономной системой?	126
Краткое содержание главы	126
Глава 6. Семья как адаптируемая система	129
Адаптация в семейной системе	131
Является ли семья адаптируемой системой?	139
Краткое содержание главы	139
Глава 7. Пересмотр теории семейных систем	141
Пример из практики	142
Ограничения в теории семейных систем	146
Действительно ли семейная система уникальна?	147
В чем связь между системами?	151
Может ли биология объяснить поведение человека?	157
Будущее теории семейных систем	161
Краткое содержание главы	162
Часть 3. Связь теории с практикой	165
Глава 8. Постмодернистская критика и теория семейных систем	169
Проблемы постмодернизма	173
Доводы в пользу теории семейных систем	176
Краткое содержание главы	176

Глава 9. Теория привязанности и теория семейных систем	179
Недостатки теории привязанности	181
Проблема надежной базы	182
А как же индивидуальность?	186
Доводы в пользу теории семейных систем	189
Краткое содержание главы	190
Глава 10. Понятие травмы в теории семейных систем	193
Что такое травма?	194
Травма и генетическая система	195
Травма и индивидуальная система	197
Травма и система привязанности	200
Травма и система триангуляции	202
Травма и семейная система	204
Травма и социокультурная система	206
Краткое содержание главы	211
Глава 11. Теория семейных систем и модели семейной терапии	213
Теория семейных систем и глобальная дискуссия о психотерапии	216
Теория и модели	219
Путь вперед	221
Краткое содержание главы	223
Глава 12. Выводы и рекомендации	225
Обсуждая теорию семейных систем	226
Предложения	229

Приложение. Читаем больше	233
Биологические системы, автономия и адаптация	233
Генетическая и индивидуальная системы	237
Привязанность, триангуляция и семейные системы	241
Социокультурная система	244
Статистическая грамотность	247
Источники	249

Семья как адаптируемая система

Подтверждают ли факты гипотезу о том, что семья — это адаптируемая система?

Лучше вернуться к обсуждению идеи адаптации, прежде чем делать какие-либо выводы. В главе 1 упоминалась концепция адаптации Бернда Россленбройха. Он предполагал, что “*адаптация* — это реляционное свойство организма или, скорее, свойство системы *организм-среда*” [Rosslenbroich, 2014, p. 230]. Как и автономия, адаптация часто имеет неоднозначное определение. Ее часто путают с понятием “приспособленности”, когда говорят об эволюции. Иногда о ней думают просто как об изменении. Чтобы прояснить, что мы имеем в виду, когда говорим об адаптации, автор обращается к источнику, который использовал Россленбройх, — *Foundations of Biophilosophy* (Основы биофилософии) Мартина Махнера и Марио Бунге (Martin Mahner & Mario Bunge).

Отталкиваясь от той путаницы, которая часто сопровождает термин “*адаптация*”, Махнер и Бунге описали так называемые “Восемь значений адаптации” (Eight Senses of Adaptation). Каждое значение отличается от другого подстрочным номером. Но здесь рассматриваются только семь из них. Махнер и Бунге утверждают, что восьмое значение адаптации может быть включено в другие значения, связанные с адаптацией, и они “впредь не принимают его во внимание” [Mahner & Bunge, 1997, p. 162].

“Адаптация₁ — универсальное понятие. Это идея о том, что “живое существо не может существовать отдельно от какой-либо среды обитания... Следовательно, сказать, что организм адаптирован, значит сказать, что он *функционирует в данной среде обитания*” [Mahner & Bunge, 1997, pp. 160-161]. Если система не может существовать в среде обитания, она не может адаптироваться и поэтому перестает

существовать. Адаптация₂ проявляется в том, как система реагирует на процессы. Система адаптируется в зависимости от интенсивности раздражителя. “Примером может служить то, как глаза начинают различать объекты при ярком или тусклом свете” [Mahner & Bunge, 1997, p. 161]. Если свет яркий, система адаптируется под условия; аналогичный процесс происходит, если свет тусклый.

Адаптация₃ относится к физиологическим изменениям в системах. Этот тип адаптации может быть обратимым или необратимым.

“Люди и другие млекопитающие могут адаптироваться к большим высотам, увеличивая количество эритроцитов, что компенсирует снижение количества кислорода в атмосфере (обратимо)... Каракатицы и некоторые другие животные могут менять цвет в зависимости от среды обитания (обратимо). Форма головы водяных блох зависит от температуры, в которой они развиваются; соответственно, изменение формы головы предусмотрено внешними условиями, и этот процесс называется *цикломорфозом* (необратимо)” [Mahner & Bunge, 1997, p. 161].

Способность к обратимым и необратимым психологическим изменениям является ключевой для системы. Способность каракатицы менять цвет в зависимости от окружающей среды дает ей большую вероятность выживания в данной среде.

Адаптация₄ относится к системам внутри системы, которые помогают ей выполнять функции в данной среде обитания. “Так, плавники — это адаптация₄ некоторых живущих в водной толще позвоночных, а лапки головных вшей — это адаптация₄, позволяющая им цепляться за волосы человека” [Mahner & Bunge, 1997, p. 161]. Структурные элементы системы обеспечивают функционирование живых организмов и их реакции на внешние раздражители окружающей среды, в которой они функционируют.

Адаптация₅ относится к приспособлениям, которые происходят в ответ на изменения в живом организме или в окружающей среде, или на то и другое. Этот вид адаптации иногда описывается как состояние приспособления системы к окружающей среде и позволяет сравнивать приспособленность двух или более систем

к окружающей среде — это называется *относительной приспособленностью*. Некоторые системы могут лучше приспособляться к окружающей среде, чем другие.

Адаптация₆ — это особенности системы, роль которых способствовала успешному функционированию системы. “В обычном телеологическом и антропоморфном понимании адаптация₆ является собой признаки, которые были “выведены” природой “для определенной роли” [Mahner & Bunge, 1997, р. 162]. Адаптация₇ — это эволюционный процесс, посредством которого происходит адаптация₆. Другими словами, когда определенные черты или признаки системы “приспосабливаются” к данной среде, процесс развития этого признака является адаптацией₇, а результат — адаптацией₆.

Адаптация в семейной системе

Если семья является адаптируемой системой, то должны быть доказательства в пользу того, что семья обладает некоторыми, если не всеми, признаками адаптации. Другими словами, доказательства должны пролить свет на приведенные ниже вопросы.

- Функционирует ли семья в данной среде обитания?
- Обладает ли семья той чувствительностью, которая позволяет ей приспособляться к действию внешнего раздражителя?
- Испытывает ли семья физиологические изменения? И являются ли некоторые из этих физиологических изменений обратимыми или необратимыми?
- Существуют ли внутри семейной системы иные системы, которые помогают ей выполнять функции в данной среде?
- Приспособлены ли некоторые семейные системы к окружающей среде лучше, чем другие?
- Существуют ли особенности семейной системы, которые, кажется, были созданы именно для данной среды, и возникли ли они в результате естественного отбора?

Жив ли институт семьи?

Простой ответ на этот вопрос — “да”. Даже несмотря на то, что многие предупреждали о “разрушении” семьи, семейная система по-прежнему остается самой распространенной и основной системой отношений. Представления о том, что семья прекращает свое существование или разрушается, как правило, выражаются в неполных представлениях о том, какой семья “должна быть” или “была” в прошлом. Исследователь истории института брака и писательница Стефани Кунц (Stephanie Coontz) обратилась к этой идее в своей статье 2016 года *The Way We Never Were* (Путь, которым мы никогда не ходили). Она утверждает, что многие люди называют 1950-е годы золотым веком института семьи и брака. Но, как она отмечает, это время было “недолговечным явлением, и что в период его расцвета уровень бедности, жестокого обращения с детьми, несчастья в браке и домашнего насилия был выше, чем в более драматичные 1990-е годы”. Она добавила, что похожее наблюдается и в 2016 году. Хотя возраст вступления в брак увеличивается, и существует более развернутое понятие о том, что такое “семья”, Кунц утверждает, что эти тенденции — не конец института семьи, а результат адаптации семейной системы к окружающей среде [Coontz, 2016].

Обладает ли семья той чувствительностью, которая позволяет ей приспосабливаться к действию внешнего раздражителя?

Как уже говорилось в предыдущих главах, в семье существует множество систем и процессов, которые позволяют ей адаптироваться к интенсивности внешних раздражителей. Процессы реагирования на угрозу, принадлежности и индивидуальности могут быть активированы в зависимости от интенсивности раздражителя или других факторов окружающей среды. Крайние проявления этого процесса были описаны в работе Мэтью Десмонда (Matthew Desmond) о тех, кто столкнулся с выселением в Милуоки (США). Если угроза является чрезвычайной, процесс принадлежности активируется “через своего рода ускоренную и симулированную близость” [Desmond, 2012, p. 1321]. Как он описал в своих наблюдениях, процесс принадлежности может быть чувствителен к интенсивности угрозы. Если угроза очень сильна, например, вы не

знаете, где будете жить или как будете обеспечивать свою семью всем необходимым для выживания, процессы принадлежности активизируются с большей интенсивностью, чтобы быстро создать связи, даже если эти отношения хрупкие и существуют лишь короткое время.

То же самое можно сказать и о других процессах. Если партнер узнает, что у его второй половинки есть кто-то на стороне, могут включиться процессы реагирования на угрозу и индивидуализации в зависимости от того, с кем изменял партнер. Как уже говорилось ранее, измены партнеру с близкими друзьями, как правило, сильнее дестабилизируют семейную систему, чем измены с менее знакомыми людьми [Labrecque & Whisman, 2019]. Каждый из процессов семейной системы может адаптироваться к текущей ситуации.

Испытывает ли семейная система физиологические изменения?

Угрозы и стресс вызывают физиологические изменения в организме. Когда мы чувствуем угрозу в окружающей среде, мозг запускает цепную систему реакций на происходящее. Одним из основных моментов является активация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (ГГНО). Когда в окружающей среде возникает угроза, гипоталамус дает сигнал гипофизу вырабатывать определенные гормоны. Они дают сигнал надпочечникам увеличить выработку кортизола. Кортизол — это гормон, который обеспечивает нас достаточным количеством энергии, чтобы справиться с продолжительной угрозой. Кроме того, кортизол помогает регулировать иммунную систему и уменьшает интенсивность воспалительных процессов в организме. Когда в окружающей среде возникает угроза, наш организм должен быть готов к реагированию на возможную травму, поэтому, усиливая иммунную реакцию и уменьшая интенсивность воспалительных процессов, наш организм готов к реагированию в случае травмы.

Как только угроза устранена, новый сигнал посылается из гипоталамуса в гипофиз, а затем в надпочечники, чтобы организм вернулся в исходное состояние. Это пример обратимого изменения, которое происходит в человеке.

Однако если человек находится под постоянной угрозой, некоторые из обратимых изменений могут стать постоянными. В краткосрочной перспективе повышенный уровень кортизола полезен для выживания и может помочь нам адаптироваться к угрозам. Однако если мы находимся в состоянии постоянной угрозы или реакции на нее вынуждают наш организм испытывать постоянные колебания физического состояния, это может привести к так называемой *аллостатической нагрузке*.

“Аллостатическая нагрузка — это плата организма за адаптацию к неблагоприятным психосоциальным или физическим условиям и представляет собой либо слишком сильный стресс, либо демонстрацию неудовлетворительного гормонального ответа на стресс” [McEwen, 2000, pp. 110-111].

Постоянный стресс приводит к повышению исходного уровня гормонов стресса в нашем организме — в результате имеет место адаптация к дополнительной стрессовой “нагрузке”. Но этот процесс происходит периодически, иногда становится необратимым и без медицинского вмешательства может привести к развитию заболеваний.

Исследователи предположили, что подобный процесс может проявляться и в семейной системе. Тамара Афифи, Энн Меррил и Шард Дэвис (Tamara Afifi, Anne Merrill, & Sharde Davis) предложили концепцию “реляционной нагрузки” для описания этого процесса на уровне семьи. В своей книге *Theory of Resilience and Relational Load* (Теория жизнестойкости и реляционная нагрузка) они излагают следующую точку зрения.

“Члены семьи, которые в большей степени ориентированы на стрессовые ситуации, ... скорее всего, будут вкладываться в свои отношения и создавать эмоциональные резервы посредством повторяющихся стратегий поддержания общения с другими членами семьи. Когда у людей есть положительные эмоциональные резервы, они оценивают стрессовую ситуацию в отношениях с более широкой точки зрения и используют коммуникативные модели, которые поднимают настроение

партнера и сохраняют отношения... Пары/члены семьи, которые не вкладываются подобным образом в отношения, и/или чьи стандарты или ожидания от прикладывания усилий для сохранения отношений не оправдываются, скорее всего, в стрессовой ситуации будут более грубы в суждениях и более агрессивны... [что], вероятно, поспособствует истощению когнитивных, эмоциональных и реляционных ресурсов человека и усугубит стресс” [Afifi, Merrill, & Davis, 2016, p. 665].

Они утверждают, что если такое истощение происходит в течение длительного периода, то это может привести к серьезной стагнации отношений, подобно тому, как стресс истощает тело, что приводит к возникновению *реляционной нагрузки*. Реляционная нагрузка, которую несет система, может привести к тому, что ее члены будут подвержены большему риску возникновения проблем с ментальным и физическим здоровьем.

Физиологическая и эмоциональная нагрузка, которую несет семейная система, хотя и обратима вначале, может стать необратимой и потребовать вмешательства извне. Подобно каракатице, которая меняет свой цвет в окружающей среде, когда семья начинает по-другому функционировать во время кризиса, это может помочь ей адаптироваться к текущим внешним вызовам. Но если стресс постоянен, эти краткосрочные изменения могут стать постоянными, что приведет к серьезным проблемам во взаимодействии членов семьи друг с другом.

Какие системы помогают семье функционировать в окружающей среде?

Можно утверждать, что все системы внутри семьи помогают ей функционировать в данной среде; также хотелось бы сосредоточить внимание читателя на системах привязанности и триангуляции. Эти системы напоминают нам плавник дельфина. Плавники помогают дельфинам выжить в толще воды, так же привязанность и триангуляция помогают людям выживать в социуме.

Отношения привязанности учат нас выживать в социуме. Если мы находимся в системе привязанности, которая характеризуется

отзывчивостью членов социума, безопасностью и предсказуемостью действий других, мы часто предполагаем, что социальный мир функционирует таким же образом. Кроме того, когда это не так, у нас есть надежный, отзывчивый человек, который поможет нам справиться с трудностями.

Триангуляционная система также помогает нам выжить среди людей. Чтобы выжить в социуме, нам нужно контактировать с гораздо большим числом людей. Изменения в окружающей среде или появление новых членов системы привязанности в результате зарождения новых отношений требуют от нас научиться ориентироваться в индивидуальности и принадлежности в отношениях. Система триангуляции играет ключевую роль в этом процессе.

Когда в нашей системе привязанности появляются другие люди, это требует от нас научиться адаптироваться к их присутствию. Это и есть “мощное влияние”, о котором говорили Даллос и Ветере (Dallos & Vetere) в кратком обзоре исследований триангуляции [Dallos & Vetere, 2012]. Триангуляция может научить нас тому, как стабилизировать отношения привязанности, как регулировать эмоции в системе принадлежности и индивидуальности, как устанавливать многочисленные отношения и в дальнейшем успешно их поддерживать.

Приспособлены ли некоторые семейные системы к окружающей среде лучше, чем другие?

Это вопрос, при обсуждении которого люди снова начинают спорить о том, какой *должна быть* семья. Они могут сказать, что определенная семейная система является “правильной” или “лучше”, чем другая. Однако исследования этого не подтверждают. Семьи с родителями-гомосексуалами и лесбиянками, трансгендерами или родителями с нетрадиционными взглядами на воспитание, семьи с одним родителем, семьи, возглавляемые бабушками и дедушками, и многие другие семейные системы могут считаться полноценными семьями, которые хорошо приспособлены к окружающей среде. Они могут преуспевать перед лицом невзгод и реагировать на стресс таким образом, что становятся более сплоченными [Dziengel, 2012; Farr, Bruun, & Patterson, 2019; Hsieh, Mercer, & Costa, 2017; Titlestad & Robinson, 2019].

Независимо от состава семьи, именно процессы, происходящие в пределах такой системы, позволяют им лучше приспособиваться к окружающей среде. Если система привязанности полна процессов, которые позволяют людям достигать успеха и демонстрировать чудеса сплоченности, если семья может реагировать на стресс согласно описанному Олсоном путем [Olson, 2019], или если члены семьи могут успешно контролировать такие эмоции, как принятие, переоценка ситуации и решение проблем, они, скорее всего, будут испытывать меньшую *аллостатическую* и *реляционную нагрузку*.

Эту мысль еще раз подчеркнули Тамара Афифи и ее коллеги [Afifi et al., 2018]. Во время великой рецессии 2007-2009 годов они хотели изучить влияние экономических трудностей на семьи. Исследования показали, что экономические трудности могут вызывать в семьях стресс и порождать больше конфликтов [Conger & Elder, 1994; Neppl, Senia, & Donnellan, 2016; Seccombe, 2002]. Однако они обнаружили, что процессы, которые существовали в семьях, в большей степени указывали на большие проблемы, чем просто стресс, вызванный экономическими трудностями. Обобщая эту работу, Афифи и ее коллеги отметили, что некоторые семьи “поддерживали друг друга, были едины в борьбе с рецессией, присутствовали в жизни друг друга эмоционально и коммуникативно, а также винили внешние силы (например, правительство, банки, великую рецессию)” [Afifi, Merrill, & Davis, 2016, p. 664]. Эти семьи были более склонны к восстановлению после сильного стресса. Другие семьи “застряли в неразрешимых конфликтах на одном месте, воспринимая друг друга как угрозу, и общались соответствующим образом (например, критика, презрение), чтобы уберечь от стресса в первую очередь себя, а не другого человека или отношения в целом” [Afifi, Merrill, & Davis, 2016, p. 664]. Такие семьи чаще всего распались в результате развода или конфликта. Закономерности, которые уже имели место в процессах реагирования на угрозу, принадлежности и индивидуальности в этих семьях, были усугублены внешними раздражителями. Другими словами, именно процессы в семье, а не сами ее члены, определяют степень приспособленности семьи к данной среде.

Однако следует отметить, что некоторые условия окружающей среды настолько враждебны по отношению к семьям, что процессов, имеющих место в семье, может быть недостаточно, чтобы поддерживать ее целостность в случае кризиса. Если семья встроена в социокультурную систему, которая маргинализирует людей, деперсонализирует их или использует насилие для угнетения, то устойчивость процессов такой семейной системы, скорее всего, окажется под угрозой. Кто-то может возразить, что это просто “выживание сильнейших”, тогда как в действительности любая семейная система, независимо от структуры, расы, сексуальной ориентации, гендерной идентичности или религии, будет испытывать трудности и не сможет выжить в такой среде.

Существуют ли такие особенности семейной системы, которые как будто специально были созданы для определенной среды? Появились ли они в результате естественного отбора?

У нас есть убедительные свидетельства в пользу процесса естественного отбора, которые подтверждаются почти во всех подсистемах семейной системы. Большая часть этих доказательств исходит от наших эволюционных предков или двоюродных братьев. У большинства животных, если не у всех, нервная система реагирует на угрозу борьбой, бегством или замиранием на месте; и, как предположили Стивен Порджес и Яак Панксепп, у всех млекопитающих функционируют системы эмоциональной и социальной привязанности. Системы привязанности наблюдаются у всех млекопитающих, и когда у таких млекопитающих, как слоны, происходит сбой этих систем, они испытывают многие из тех же реакций, что и люди [Bradshaw, Schore, Brown, Poole, & Moss, 2005]. Хотя последние исследования не столь многочисленны, Керр и Боуэн использовали примеры систем триангуляции, которые наблюдались у кур, ящериц и приматов, и утверждали, что триангуляция — это система, которая возникает естественным путем.

Хотя эти системы, возможно, не были оптимально созданы для нашей среды, они формировались и в настоящее время продолжают формироваться под влиянием окружающей среды. Для эволюции систем потребуется смена многих поколений, поэтому во многих

случаях семейная система в ее нынешнем виде была сформирована в условиях гораздо более неблагоприятной среды, чем те, которые существуют сегодня. Можно предположить, что задержка адаптации способствует возникновению некоторых трудностей в семьях, которые можно наблюдать в современном мире. Системы индивидуальности, привязанности и триангуляции, возможно, не были оптимально предназначены для нашей нынешней среды, но в этом случае можно говорить не столько об отсутствии адаптации, а скорее о медленном процессе естественного отбора.

Является ли семья адаптируемой системой?

Если мы используем критерии Махнера и Бунге для оценки доказательной базы, то есть веские основания полагать, что семья является адаптируемой системой. Системы и процессы внутри семейной системы могут проявляться по-разному в зависимости от интенсивности угрозы или иных внешних раздражителей. Эти системы и процессы приводят к физиологическим изменениям, которые могут иметь как обратимый, так и необратимый характер, они также способствуют выживанию семьи. Некоторые процессы в семейной системе более приспособлены к окружающей среде, чем другие. И хотя они не полностью определяются генами, эволюцией или естественным отбором, они являются результатом совместного воздействия этих факторов. Современные данные подтверждают идею о том, что семья является адаптируемой системой.

Краткое содержание главы

Адаптацию можно понимать, как наличие семи составляющих. К ним относятся: функционирование в среде; реакция на интенсивность внешних раздражителей; принятие физиологических изменений под воздействием раздражителя — эти изменения могут быть постоянными или обратимыми; использование внутренних систем, которые помогают организму выжить в данной среде; использование уже имеющихся преимуществ, чтобы способствовать выживанию

организма; эволюция определенных признаков, которая свидетельствует об их “адаптации” к определенной среде обитания.

Семейная система отвечает каждому критерию адаптации. Существует достаточно доказательств в пользу того, что семейная система жива, она может приспосабливаться к внешним условиям, в ней функционируют видоизмененные системы, цель которых — способствовать выживанию семьи. Исследования также свидетельствуют о том, что семейная система претерпевает изменения, которые являются обратимыми или необратимыми. Имеющиеся сведения указывают на истинность гипотезы о том, что семья является адаптируемой системой.

Вопросы для рассмотрения

1. Согласны ли вы с тем, что семья является автономной системой? Подтвердите свою точку зрения ранее упомянутыми в книге исследованиями. Существуют ли бесспорные доказательства в пользу этого утверждения, которые было бы важно учитывать, обосновывая свою точку зрения?
2. Существуют ли другие способы адаптации, которые, по вашему мнению, должны быть рассмотрены? Каковы они? Какое значение они могут иметь для понимания основ функционирования семейной системы?