

---

# 2

## ПРИНЦИП

# Сначала оценка — затем терапия

---

Салли вне себя. Она гневно кричит мне в трубку, что ее муж — просто хам. Она чеканит каждое слово, ее голос звучит резко. Салли наспех пересказывает мне суть проблемы и просит назначить прием как можно скорее. Я соглашаюсь увидеться с Салли сегодня, а с ее мужем встречу на следующий день.

Вот история Салли. Они с мужем пошли к терапевту восемь месяцев назад. Салли думала, что ее муж Марк изменяет ей в командировках. Однако терапевт был не согласен. Он успокоил страхи Салли. “Салли, вы беспокоитесь просто потому, что прибавили в весе, а Марку это не нравится”. Сперва Салли поверила терапевту, думая, что она, наверное, придумывает лишнее. В конце концов, не впервые Салли кого-то осуждала. Ее первый брак был авантюрой: Салли вышла замуж за бравого парня, который через год их брака просто сломался. Оказалось, что первый муж Салли страдал от шизофрении, а она об этом не знала. Мечты Салли о счастливом будущем разрушились в тот же миг, когда муж взял ее за шею и начал душить. Салли чудом спаслась бегством. И вот ей снова говорили, что она не должна верить самой себе: “Не волнуйтесь, все будет хорошо”. (Если вы сбросите вес.) Как будто кто-то пытался усыпить ее бдительность. Сейчас на душе у Салли скребли кошки — совсем как тогда, в первом браке, когда женщина не прислушивалась к страху, сидевшему у нее внутри. Но в этот раз она доверилась терапевту и эксперту — уж он-то знает, о чем говорит. Салли думала так: “Ну ладно, я сброшу десять фунтов, и все наладится”. Но все равно она чувствовала, что что-то не так.

Знаки продолжали появляться. Марк слишком часто опаздывал на семейные ужины после работы, у него часто были пропущенные звонки, пока он был в поездках за границей, часто Марк резким движением закрывал ноутбук, стоило Салли войти в комнату.

Два месяца назад Салли наняла детектива. Это был парень в очках с толстыми стеклами, ничем не примечательный и обладавший странным свойством сливаться с окружающим фоном. Детектив ходил за Марком шесть месяцев. И однажды ему удалось сорвать джекпот: он нашел стопку тайных писем девушкам по вызову, любовницам, какой-то “особенной” девушке из Бангкока, и наконец, видеозапись, где Марк с какой-то дамой развлекался в номере отеля Сан-Франциско. Детектив показал все это Салли.

Когда Марк вернулся домой, Салли громко кричала, крушила все на своем пути, и, наконец, впихнув содержимое своего шкафа в чемодан, ушла из дому.

Муж звонил, умолял, отрицал все, впадал в ярость, затем снова просил прощения. Наконец Салли сдалась. Последняя попытка, решила она.

Со стороны случай может показаться не таким уж сложным. Муж ошибся. Жену переполнял праведный гнев. Она может простить его, а может и не простить. Как бы ни было, доверие в паре сильно пострадало.

Когда я думаю об этой ситуации, у меня в голове мелькают фразы одна стереотипнее другой: “Он плохой человек. Она должна его бросить. Она заслуживает большего”. Завтра я встречу с этой парой и лучше бы мне держать свое мнение при себе.

Мы встречаемся на следующий день. Супруги сидят на почтительном расстоянии друг от друга. Он — повесив голову, она — с выпрямленной спиной, будто застыла. Он — уставившись в ковер, она — впиваясь взглядом в него. От гнетущего молчания в моем кабинете едва не рушатся стены. С чего же мне начать?

У нас с Джоном есть друг, очень мудрый терапевт, Энди Гриндорфер (Andy Greendorfer). Однажды Энди сказал нам: “Если не знаешь маршрута, нет смысла повышать скорость и гнать во весь опор — быстрее все равно не доедешь”. Сколько мудрости в этих словах! Чем же мне помочь этой несчастной паре, с чего начать? Вывести мужа на чистую воду и успокоить жену? Отодвинуть на время вопрос об изменах и разобраться с глубинными проблемами в семье? Заняться диагностикой расстройств каждого из партнеров в этой паре? Как лучше узнать этих людей, чтобы понять, каков вклад каждого из них в разрушение брака? Да, измены были. Но разве это

все? Почему именно такой способ мести выбрали партнеры — измена? Почему не споры до хрипоты или леденящее душу молчание? Что происходит с интимной жизнью супругов? Или, если уж на то пошло, неужели им стало настолько неприятно общество друг друга, что они не могут даже выпить вместе утренний кофе? Какой тернистый путь привел их к той катастрофе, которую они переживают сейчас? Узнать иначе, кроме как задав вопрос, невозможно. До этого не стоит проводить каких-либо интервенций.

Многие из нас, терапевтов, предпочли бы сразу начать интервенцию, чтобы помочь паре, переживающей столь сильный и глубокий дистресс. Супруги так долго страдали, что не протянут и лишней минуты. Они отчаянно нуждаются в нашей помощи.

Но давайте посмотрим на ситуацию с другой стороны. Представьте, что вы давно страдаете от боли в животе и пришли с этой жалобой к проверенному доктору. Доктор бросает на вас беглый взгляд и говорит: “У меня есть средство. Закачайте рукав, чтобы я могла ввести вам препарат. После инъекции вы мгновенно почувствуете себя лучше!” Каково было бы вам после таких слов? Не очень бы они вас утешили, правда? Ни вы, ни доктор не знаете, чем вы болеете и поможет ли это лекарство. В брюшной полости расположено несколько важных органов, которые обеспечивают здоровую жизнедеятельность вашего организма, а также мышцы и кости, которые помогают вам поддерживать осанку. Как же доктор с первого взгляда может определить, что причиняет боль и почему она вообще возникла? Вам, конечно же, хочется немедленно получить помощь, но вам ведь хочется и другого: чтобы доктор отнесся к вам со вниманием, тщательно осмотрел брюшную полость, а уже потом подбирал оптимальное для вас лечение. Определив источник дискомфорта, врач сможет подобрать лечение лучше, чем если бы делал это вслепую.

Именно это — волшебный укол — и предлагают многим несчастливым парам. Мы думаем, что потребности каждой пары одинаковы. Мы прописываем им “волшебный укол” и только потом узнаем, какие именно трудности на самом деле испытывает пара. Если коротко, то мы делаем как раз то, от чего предостерегал нас Энди Гриндорфер: несемся во весь опор, не выбрав маршрут, лечим что-то, не выяснив вначале, что нужно лечить.

Мы с Джоном думаем, что гораздо целесообразнее тщательно и вдумчиво проанализировать отношения в паре, чтобы понимать, куда мы направляемся, где на этой дороге можно ждать ухабов и где свернуть, чтобы это пошло на благо клиенту.

Сначала оценка, потом терапия — это второй принцип, которым руководствуется хороший терапевт для пар. Конечно же, здесь возникает закономерный вопрос: что мы оцениваем?

Вернемся к исследованию, которое проводил Джон. Как читатель, вероятно, припоминает, с 1970-х по 1990-е сам Джон и его аспиранты посвятили множество часов изучению видеозаписей, а также физиологических показателей пар, которые жили в квартире-студии. Особое внимание уделяли парам, которые возвращались через год, их исследовали заново. Как мы сказали в первой части книги, партнеров просили обсуждать проблемные вопросы или самое яркое событие, которое произошло с ними в течение дня. В это время пару снимали на видео, а также измеряли их физиологические показатели. Слова и эмоции пары анализировали, а далее сопоставляли с данными других исследований.

Первый отчет Джона и его коллег выглядел как набор неразборчивых загогулин на бумаге. Но затем ученые стали анализировать эти данные, выводя некие шаблоны. Какие-то из них походили на полосы от самолета. Графики на бумаге отображали корреляцию факторов, которые помогали отличить один тип отношений от других. Когда была произведена математическая оценка, при помощи графиков стали прогнозировать, будут ли отношения счастливыми, или их постигнет провал в течение следующих пяти лет. Причем прогнозы эти имели довольно высокую точность. И тем не менее простого набора факторов было недостаточно.

Далее мы с Джоном скрупулезно отбирали и анализировали эти компоненты, пытаясь объединить их в теорию. Каждый из компонентов мы добавляли в общий котел, извлекали квинтэссенцию, затем находили следующий компонент, которого не доставало, и добавляли его в общий набор. Наконец, рецепт был готов, а с ним и наша теория.

Однако теория — это одно, а ее клиническое применение — совсем другое. Мы не смогли бы при помощи этой теории определить потребности каждой отдельной пары, не поместив супругов в лабораторию. Коллега Джона Клифф Нотариус и его аспирантка Джейн Бонджорно (Jane Buongiorno) в 1992-м году обнаружили, что пара в среднем ищет помощи через шесть лет после пережитого дистресса. Только представьте эту ситуацию: нащупать у себя подозрительную опухоль и медлить с визитом к врачу целых шесть лет! Так и пары, которые приходят к нам, обычно находятся на пороге катастрофы. Утлое суденышко их брака сплошь в пробоинах и стремительно опускается на дно.

Чтобы снова пустить по волнам супружеский корабль, сперва необходимо понять, с какой проблемой или проблемами столкнулась пара.

Джону всегда отлично удавалось и вести наблюдения, и фиксировать результаты. С 1980-го он работал над составлением письменных опросников. Джону хотелось, чтобы эти опросники могли отразить каждый из этажей *Дома благополучных отношений* и реальную, а не кажущуюся, ситуацию, которая происходила на этаже. Когда Джон закончил разработку опросников, он оценил каждый из них со статистической точки зрения на предмет надежности и валидности, чтобы удостовериться, что пары отвечали на вопросы одинаково, а в их ответах была заложена информация, необходимая для анализа результатов исследования. В опросниках оставались только те элементы, которые помогали дать достоверную оценку ситуации в *Доме благополучных отношений*. Менее надежные элементы отбрасывали. Результатом стал набор анкет, которые помогали сделать краткий “слепок” отношений в паре и понять, как идут дела на каждом этаже *Дома благополучных отношений*.

Кроме того, Джон включил в процесс оценки модифицированную версию одного из наших самых успешных лабораторных исследований. Это было стандартизированное интервью, где пары отвечали на вопросы об истории своих отношений. Они рассказывали, как познакомились, а интервью мы назвали *Устная биография пары* (УБП)<sup>1</sup>. При этом в ходе интервью не так важны были ответы пар, как тон, которым партнеры эти ответы давали. Ким Бьюлман (Kim Buehlman), сотрудница лаборатории Джона, придумала способ анализа процесса ответов на вопросы *Устной биографии пары*. Так, Ким обращала внимание на то, как пара отзывалась о трудностях в жизни, насколько радовалась их преодолению; насколько сильно партнеров подтачивал хаос, воцарявшийся порой в жизни; уважительно ли партнеры отзывались друг о друге. То, насколько часто каждый из партнеров говорил “мы” вместо “я”, описывая отношения, говорило о степени близости, существующей в паре. Когда пара говорила о родителстве, то степень любви и восхищения, характерная для разговора об этом этапе жизни, свидетельствовала о том, что дружба между партнерами все еще крепка. Если супруг говорил, что в жене его привлекают “ее прекрасные глаза”, а не “ее кредитка”, то, скорее всего, страсть между партнерами еще не угасла. При таком способе анализа Бьюлман удалось предсказать вероятность развода с поразительной точностью 94%.

---

<sup>1</sup> Oral History Interview (ОИ) — Примеч. перев.

Поскольку анкета *Устная биография пары* была разработана для исследования отношений в паре, на что обычно уходило примерно два часа, то проводить интервью во время клинической сессии было сложно. Поэтому мы выбрали самые удачные и информативные вопросы и добавили их в систему анализа Ким Бьюлман. Анкета помогала оценить крепость дружбы и интимную жизнь партнеров.

Третьим компонентом, который мы включили в систему оценки, стал психотерапевтический аналог анализа крови. К концу первого интервью сотрудник лаборатории просил пару уделить десять минут обсуждению наболевшего, проблемного вопроса. Терапевт в это время безучастно наблюдал за супругами и не вмешивался в диалог. Сотрудник лаборатории фиксировал при помощи приборов (монитора сердечного ритма и пульсоксиметра) состояние партнеров и таким образом мог определить, переходят ли они во время этой дискуссии в состояние “бей-или-беги”. При желании сотрудник мог сделать видеозапись диалога, чтобы таким образом можно было оценить степень владения навыками управления конфликтом в паре до проведения интервенции.

Изучая пару во время конфликта, мы быстро увидели, что, хотя партнеры поначалу стремились предстать в лучшем свете, они достаточно быстро переходили к более естественному для них поведению, которое в то же время более красноречиво свидетельствовало о настоящей ситуации в паре. Это говорило и о микроклимате дома, и о том, насколько партнеры могут и умеют управлять конфликтом. Если партнеры впадали в критику, начинали обороняться, обвинять друг друга, то картина была совершенно иной, чем если бы супруги спокойно и ласково говорили друг с другом.

После изучения анкет мы обнаружили, что все в сочетании: и очки, заработанные во время ответов на вопросы из *Устной биографии пары*, и стиль управления конфликтами — составляет профиль пары, это сильные и слабые стороны ее *Дома благополучных отношений*. Сочетание этих данных мы использовали и для выбора способа терапии. Если два первых этажа, которые отвечают за дружбу пары, были в порядке, но этажи, отвечавшие за управление конфликтами, дали трещину, мы начинали лечение с работы над навыками управления конфликтами. Однако, если партнеры были отстранены друг от друга и диалог между ними иссяк целую вечность назад, а противоречия и конфликты они и вовсе разучились разрешать, мы помогали партнерам восстановить контакт друг с другом на бытовом уровне, с помощью простых, рутинных способов. Если же и дружба не постра-

дала, и навыки управления конфликтами были в порядке, но партнеров разъединяли смысл и ценности, то мы начинали именно с этого слабого места. Иными словами, оценка служила нам как некий компас. Оценка помогла понять, где отношения сошли с рельс и как вернуть пару на более здоровый путь.

Прошло 15 лет с тех пор, как мы с Джоном разработали этот процесс оценивания. Результаты новых исследований привели к уточнениям, но основной формат оценивания остался неизменным.

Я держу пункт об оценивании в голове, когда начинаю первую сессию с Марком и Салли.

Я спрашиваю пару, что привело их в терапию. Прошу каждого из них рассказать свою историю. Марк говорит, что он приехал в Штаты из Южной Америки в 18 лет. В 28 он встретил Салли, влюбился, и они поженились. Вместе супруги создали успешный бизнес по импорту текстиля. Но сейчас дела идут плохо. Салли соглашается. Чего пара хочет от терапии?

Марк говорит, что он все испортил. Он признает, что лгал и изменял жене. Он отчаянно хочет все вернуть и “починить” их разрушенные отношения. Салли говорит, что пришла на терапию, чтобы понять, стоит ли спасать брак. Она думает, что нет, хотя и знает, что гнев мешает ей сейчас ясно мыслить. Женщина хочет услышать мое мнение, прежде чем подписать бумагу о разводе. Я мягко говорю ей, что давать советы, стоит ли Салли остаться с Марком, — это не моя работа. Я с радостью поддерживаю обоих супругов в их самостоятельных решениях и, если они захотят, помогу восстановить брак.

Выслушав историю партнеров, я даю им сокращенную версию *Биографии пары*. После этого я спрашиваю супругов, как они познакомились и каково было их первое впечатление друг от друга; каким был период ухаживания и как они решили пожениться. Оба партнера говорят об искре, которая между ними пробежала, о сильном физическом притяжении и яркой сексуальной жизни, взаимопонимании, теплоте, привязанности и периоде тщательного обдумывания обязательств. Также оба партнера говорят о серьезных трудностях (похожих на блоки), связанных с отношениями Марка и дочери Салли от первого брака.

Супруги рассказывают, как эти преграды переросли в серьезные конфликты. К родительству у обоих был совершенно разный подход. Марк считал, что стоит держать девочку в ежовых рукавицах, поменьше разрешать ей выходить из дому, строго следить за тем, чтобы дочь встречалась

с приличными парнями. Так было принято воспитывать детей в той культурной среде, откуда Марк был родом. Однако Салли считала, что девочке следует учиться на собственном опыте, она не хотела запрещать дочери жить. Много раз девочка нарушала запреты Марка, не подчинялась, убегала из дому. Марк не раз искал ее по ночам на улицах, чтобы вернуть домой. После возвращения Салли с дочерью заключали негласный пакт, устраивая Марку молчаливый бойкот.

Марк говорит, что чувствовал себя так, будто собственная семья ополчилась на него и изгнала. В ответ на это мужчина сбегал в тренажерный зал, качая мускулы и пытаясь превратить свое стройное тело в сплошную гору мышц. Марк говорит, что ему нравится тренажерный зал: там ему спокойно, он может сосредоточиться на чем-то одном и забыть о семейных разногласиях, общаясь с единомышленниками.

Пока Марк бывал в зале, Салли оставалась дома наедине со своими обидами. Сначала Марк отлучался на два часа, затем на три, затем на четыре. Он возвращался домой поздно вечером и Салли встречала его потоком гнева. Она кричала, критиковала, нападала. Ощущения Марка были похожи на приливы и отливы: вначале его переполняли чувства, которые тут же спадали, когда Салли переходила в наступление. Успокоившись, Марк спрашивал Салли, чего она хочет. Однажды он не сдержался и выпалил: “Какое тебе дело до всего?!” С тех пор спокойно они не разговаривали. Марк ушел в себя и вовсе перестал говорить с женой.

В конце концов Марка поглотило одиночество, из которого он не мог выбраться. Мужчина вспоминал свои первые дни после переезда в Штаты. Однажды благодаря электронному письму Марку удалось снова выйти на связь с экс-коллегами, с которыми утратился контакт. Теперь бывшие сослуживцы жили кто где, по всей стране. У многих уже были семьи и дети, но все скучали друг по другу и хотели встретиться. Вместе они запланировали четырехдневный отпуск в Лас-Вегасе. Мужская компания, без жен. Они вызвали проституток и вволю оторвались. Вскоре была запланирована еще одна такая встреча. И еще одна. Так продолжалось некоторое время. Вскоре у Марка уже всегда была девушка по вызову, когда бы он ни отправлялся в командировку. В Каракасе одна из таких девушек завоевала сердце Марка. Вскоре Марк стал ездить в Каракас чаще. Тем временем дочь Салли подросла и переехала.

Салли наняла частного детектива и получила текстовые и фотоподтверждения похождениям мужа. Сейчас Марк говорит о своих походе-



ниях начистоту, но время для таких признаний уже упущено. Месяц назад Салли переехала. Она встретила с юристом и уже подала заявление на развод. Внешне ситуация выглядит безнадежной. Только пара все же сидит в офисе терапевта, а не юриста.

После этой истории мы движемся дальше. Мне хочется понять, какими навыками управления конфликта сейчас обладает пара. Постепенно переходя к следующему этапу, я предлагаю супругам обсудить конфликтный вопрос в течение 10 минут. Обсуждать можно любую проблему. Я говорю, что знаю, как сложно им будет обсуждать в моем присутствии эту проблему так, как если бы они были дома, но все же прошу Марка и Салли попробовать. Я не перебиваю, чтобы увидеть, как они справляются самостоятельно. Я сижу и наблюдаю, как муха на стене. Наблюдение за парой поможет мне понять, нужна ли им помощь и какие интервенции могут работать.

Для большинства терапевтов вести такое молчаливое наблюдение — все равно что удалять зуб без анестезии и пытаться не проронить ни звука. Тем не менее я знаю, что полезно будет понаблюдать за парой, чтобы понять, где у них проблемные моменты и в чем они “пробуксовывают”.