

Этиология и феноменологическое описание понятия дифференцированности

Никонов Григорий Александрович

Нижегородский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Россия

e-mail: grr.nikonov@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается психологическая дифференцированность — понятие, базовое для теории семейных систем. Кратко отражена его история и основные представления о нем. Рассмотрена феноменология дифференцированности – конкретные примеры, на которых раскрывалось его содержание; сферы, на которые психологическая дифференцированность оказывает существенное влияние. Отражена актуальность дальнейшей разработки теоретического конструкта.

Ключевые слова: дифференцированность, психологическая адаптация, семейная система, толерантность, принятие, прайвеси.

Etiology and phenomenological description of concept of differentiation

Nikonov Grigory Aleksandrovich

Nizhni Novgorod Institute of Management – Branch of Russian Academy of National Economy and Public Administration, Russia

e-mail: grr.nikonov@gmail.com

Abstract. The article deals with the psychological differentiation - the basic concept for theory of family systems. The author briefly reflects its history and basic ideas about it. The author considers the phenomenology of differentiation - specific examples for the disclosure of its contents; the spheres to which the psychological differentiation has a significant impact. The urgency of further development of the theoretical construct is reflected.

Keywords: differentiation, psychological apadtation, family system, tolerance, acceptance, privacy

Широко известно выражение, что практика без теории слепа, а теория без практики мертва. В полном соответствии со второй его частью, теоретическая психология нередко заимствует для исследования феномены, возникшие в поле действия практической психологии. Мы можем вспомнить такие понятия как психологическая защита, групповая динамика, выученная беспомощность и другие. В середине XX века, в теории семейных систем М. Боуэна было сформулировано понятие психологической дифференцированности. Психологи, оказывающие психологическую помощь, находят его полезным. Не смотря на это, теоретически понятие разработано слабо. Оно лишь упоминается в работах по системной семейной психотерапии [3, 6, 7]. Мы надеемся, что современные исследования исправят этот факт, тем более, что последнее время интерес к нему актуализировался [4, 5].

Сам автор понятия - М. Боуэн не давал ему четкого определения. Определение было задано феноменологически - через описание случаев, характерных для людей и семей, обладающих или не обладающих свойством дифференцированности. Интересно, что автор относил понятие дифференцированности к двум уровням: уровню Я и уровню семейной системы в целом. Основываясь на этом, мы намерены рассматривать понятие дифференцированности не только как индивидуальное свойство, но и как более широкое, относя его к системам, поведенческим схемам, когнитивным моделям и др.

Боуэн утверждал, что для консультанта, имеющего опыт взаимодействия с клиентами с разной степенью дифференцированности, не составит труда определить выраженность этого свойства в каждом конкретном случае. Он приводит небольшое количество примеров и довольно нестрогих теоретических соображений, которые должны помочь в диагностике [2; 8]. Рассмотрим этиологию понятия.

Идея дифференцированности было заимствована из биологии. В ходе онтогенеза в сложном организме все клетки развиваются из одних зачатков. Изначально одинаковые, клетки по мере роста специализируются, и в своих зрелых формах входят в состав единого сложноорганизованного целого. Они и часть единой системы, и образования, имеющие свои особенности, которые не только не мешают органу, в состав которого входит клетка, но и помогают ей функционировать. Идея клеточной дифференциации использовалась автором подхода в качестве удобной метафоры [1]. По его мнению, индивиды, как и нормальные клетки, ведут себя наиболее эффективно в группе, наиболее адаптированы к социальному существованию, когда обладают определенным уровнем автономии. Таким образом, «дифференцированность означает

способность членов семьи вступать в близкие взаимоотношения и в то же время быть самодостаточными, чтобы ориентироваться на собственные цели, не оправдываться и не стараться менять других, легко перенося различия между ними» [7, с. 96].

В теории семейных систем считалось, что повышение уровня дифференцированности Я каждого из членов семьи — основная задача консультирования. Описывались различные пути, которыми происходит «эмоциональное слипание» членов семьи. При этом отмечалось, что негативный эффект низкой дифференцированности может не осознается клиентами.

Дифференцированность мыслилась скорее как метафора, призванная описать происходящее, а не как понятие, подлежащее измерению. Вероятно, поэтому М. Боуэн очень приблизительно делил континуум возможных степеней психологической дифференцированности. Те, кто находится в нижней четверти (ранги от 0 до 25), характеризуются выраженным коллективизмом, высокой тревожностью и общим недостатком самоопределения. В стрессовых и приближенных к стрессу ситуациях их реакции ригидны, носят преимущественно случайный характер. Они плохо анализируют, рассуждают, рассматривают альтернативы. В критических ситуациях при общении с другими, такие люди склонны замыкаться в себе и полностью отдаляться от семьи.

Люди, которые находятся в верхней четверти шкалы (ранги от 75 до 100), существенно менее тревожны. Также их отличает значительно меньшая реактивность, полнезависимость. Действия, которые они осуществляют, являются скорее следствием их собственных решений. Они способны к рефлексии, анализу ситуации, при решении проблем видят множество возможных вариантов. Следствием этого является высокая приспособленности к жизни. Эмоциональная сфера характеризуется тем, что такие люди способны осознавать свои чувства и делиться ими с другими, и это не вызывает у них ощущения тревожности. Главное, что характеризует этот уровень развития — люди сохраняют свое индивидуальное Я, не утрачивая при этом связей с группой, одновременно находясь в тесных с ней связях и не теряя своеобразие [1; 6]. Под группой в теории семейных систем преимущественно понимается семья.

Рассмотрим сферы, на которые в рамках теории семейных систем обращают особое внимание. Одним из самых важных моментов является разделение своей и чужой территории. Ярким примером может служить уважение к праву на неприкосновенность частной жизни (прайвеси). Мать, которая не понимает, что ее взрослый сын имеет право на личную жизнь

(именно поэтому она и носит название «личной»), демонстрирует отсутствие дифференцированности.

Сюда же можно отнести пары, которые полагают, что любовь выражается в том, чтобы всегда быть вместе. Такого рода установки часто приводят к невозможности иметь «отдельную» от партнера жизнь. Характерной чертой являются требования все время быть рядом, постоянные вопросы «а что ты делаешь?», невозможность принять как данность существование не связанной с партнером жизни. При этом, безусловно, возможен естественный интерес к жизни близкого человека, не приводящий к дезадаптации. В этом случае говорить о недостаточной дифференцированности нельзя.

Понятием, сопряженным с разделением своей и чужой территории, является толерантность — способность принять другого человека таким, каков он есть, без попыток повлиять или переделать его, признание права другого быть собой. Показательна терпимость к различиям, которые не носят принципиального характера - одежда, любимые авторы или еда, а не конфессиональные или политические взгляды.

Другой важной чертой семей с низкой дифференциацией является невозможность эмоционального отделения друг от друга. Классическая ситуация: мать, недовольная матримониальными планами дочери. По мнению матери, любящая дочь не должна встречаться с человеком, которого она не одобряет, это ранит любящее сердце матери. Низкодифференцированная мать постоянно транслирует свою точку зрения. В этой ситуации, недифференцированная дочь в какой-то степени может разделять чувства матери, что сказывается на ее собственном поведении. Ее беспокоит вопрос: «Как я могу быть счастлива, если мать переживает?». Даже если девушка не разделяет опасений матери, отрицательные эмоции негативно сказываются на ее отношениях с партнером.

Не профессиональный наблюдатель не сразу отметит проблемность такого рода отношений. Вне психологического анализа такая семья кажется здоровой, а тесные эмоциональные связи подобного типа принимаются как доказательство крепости семьи. Тем не менее, нам кажется, что более здоровым был бы примерно такой ответ: «Мама, мне очень жаль, что ты испытываешь такие чувства. Я бы хотела, чтобы ты лучше узнала этого человека. Максимум, что я могу сделать в этой ситуации, — познакомить вас ближе. Но, какие бы отношения ни сложились между вами, это моя жизнь, поэтому я не стану от них отказываться». Этот ответ может показаться жестким, но он способствует сохранению душевного равновесия дочери и блокирует попытку манипуляции со стороны матери. Подобные проблемы могут проявляться и в

области работы. Тогда мы имеем дело неумением человека разделять работу и прочие сферы жизни.

Еще одна сторона, в которой дифференцированность проявляется в значительной степени - человеческая коммуникация. Для низкодифференцированного человека характерно неумение разделять сказанное и услышанное. Хрестоматийным примером может служить анекдот, когда на нейтральную констатацию факта «суп недосолен», выдается избыточная реакция: «Может, я вообще готовить не умею? Может, я и хозяйка плохая? Может, я вообще нехороша? Может, ты меня не любишь?». Предпочтительным вариантом было бы спокойное предложение досолить суп по вкусу.

Аналогичные ситуации часто встречаются в ситуациях повседневного общения. Язык крайне многозначен, а обыденная речь во многом строится на контексте и постоянном эксплицировании того, что предполагаются неявно. Общение с недифференцированным человеком сопровождается регулярными сбоями в понимании. Особенно это заметно в общении людей, чьи представления серьезно различаются. Одной из причин неспособности разделять сказанное и услышанное может быть низкая самооценка человека. Мы намерено не поднимаем вопроса об особенностях такой связи, отмечая ее корреляционный, а не причинно-следственный характер.

Список ситуаций, которые характерны для дифференцированного поведения можно существенно расширить. Кажутся достаточно очевидными связи с толерантностью и ассертивностью. Как показывают консультативная практика, психологическая дифференцированность, взятая в своем узком или широком значении, тесно связана с психологической адаптированностью, а значит, заслуживает дальнейшего серьезного изучения.

Список литературы:

1. Бейкер К.Г. Теория семейных систем М. Боуэна // Вопросы психологии. 1991. № 6. С. 155-163.
2. Боуэн М. О процессах дифференциации своего «Я» в родительской семье // Теория семейных систем Мюррея Боуэна. М.: Когито-Центр, 2005. С. 81-106.
3. Варга А.Я. Введение в системную семейную психотерапию М.: Когито-центр, 2011.

4. Никонов Г.А. Понятие дифференцированности как основа построения мифологии клиента / 7-я Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. С.-Пб.: Нестор-История, 2015. С. 339-342.
5. Никонов Г.А. Психологическая дифференцированность в концепции общения как стратегической интеракции // Вестник НИУ. 2015. № 3. URL: http://niu.ranepa.ru/nauka/?page_id=5559
6. Хамитова И.Ю., Варга А.Я. Теория семейных систем Мюррея Боуена // Московский психотерапевтический журнал. 2005. № 1. С. 137-146.
7. Черников А.В. Системная семейная терапия найти страницу. М.: Класс, 2010.
8. Rabstejnek C.V. Theory in the practice of psychotherapy in family therapy. 2007. URL: <http://www.houd.info/bowenTheory.pdf>

References:

1. Bejker K.G. Teorija semejnyh sistem M. Bouena // Voprosy psihologii. 1991. № 6. S. 155-163.
2. Boujen M. O processah differenciacii svoego «Ja» v roditel'skoj sem'e // Teorija semejnyh sistem Mjurreja Boujena. М.: Kogito-Centr, 2005. S. 81-106.
3. Varga A.Ja. Vvedenie v sistemnuju semejnuju psihoterapiju М.: Kogito-centr, 2011.
4. Nikonov G.A. Ponjatie differencirovannosti kak osnova postroenija mifologii klienta / 7-ja Rossijskaja konferencija po jekologicheskoj psihologii. Tezisy. S.-Pb.: Nestor-Istorija, 2015. S. 339-342.
5. Nikonov G.A. Psihologicheskaja differencirovannost' v koncepcii obshhenija kak strategicheskoj interakcii // Vestnik NIU. 2015. № 3. URL: http://niu.ranepa.ru/nauka/?page_id=5559
6. Hamitova I.Ju., Varga A.Ja. Teorija semejnyh sistem Mjurreja Bouena // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. 2005. № 1. S. 137-146.
7. Chernikov A.V. Sistemnaja semejnaja terapija najti stranicu. М.: Klass, 2010.
8. Rabstejnek C.V. Theory in the practice of psychotherapy in family therapy. 2007. URL: <http://www.houd.info/bowenTheory.pdf>

Сведения об авторе:

Никонов Григорий Александрович, преподаватель Нижегородского института управления – филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы, аспирант (Россия)