

Що є подвійними зв'язками?

Джеймс Лоулі | Опубліковано 01.03.2013 | cleanlanguage.com/what-are-double-binds/

Переклад: **Юлія Басманова**

Під час майстер-класів мене часто запитують: що таке «подвійна зв'язка» і чому ви вважаєте, що «Будьте спонтанними!» і «Проклятий, якщо зроблю, і проклятий, якщо не зроблю» не є прикладами подвійних зв'язок?

Моє визначення подвійної зв'язки більш строге, ніж використовується зазвичай, і я вважаю, що воно уточнює початкове визначення Грегорі Бейтсона та його колег.^[1] Як часто буває, коли такий технічний термін, як «подвійна зв'язка» (double bind) входить у щоденний вжиток, він занадто спрощується. Оригінальна ідея завойовує довіру, але ціною часткової втрати своєї цінності. Це особливо вірно, коли оригінал має системний елемент. Яскравим прикладом є «Дозвольте дати вам зворотний зв'язок». «Зворотний зв'язок» спрощується до частини інформації, замість системного зв'язку між об'єктом і його середовищем.^[2]

Те, що зазвичай називають *подвійною* зв'язкою, я вважаю *одинарною* зв'язкою. «Будьте спонтанними!» і «Проклятий, якщо зроблю, проклятий, якщо ні» — гарні приклади. Вони можуть стосуватися ситуацій подвійного зв'язування, але в самих словах немає доказів цього. Мені потрібно більше знати про контекст, перш ніж кваліфікувати їх як подвійні зв'язки.

Складність

Будь-яке визначення *подвійної* зв'язки має залежати від визначення *одинарної* зв'язки. По-перше, зв'язка - це не річ, це процес. По-друге, зв'язка – це не лише щось проблематичне або складна ситуація. Я згодний з Полом Вацлавіком та його колегами, які визначили складність як:

небажаний стан речей, який або можна розв'язати за допомогою певних дій здорового глузду, або цілком звичайна життєва ситуація, для якої не існує відомого рішення і з якою — принаймні наразі — потрібно просто жити.^[3]

Такі складності можуть бути проблемами, але *структурно* вони не є зв'язками.^[4]

Одинарні (первинні) зв'язки

Вацлавік описує окремий клас проблем, які називає «тупики, вузли, затори тощо». Вони рівнозначні моему визначенню зв'язки. Однак я відходжу від Вацлавіка, коли він обмежує етіологію зв'язки до «створеної та підтримуваної за допомогою неправильного вирішення складнощів». Я погоджуюся, що це часто трапляється, і, крім того, слідую за Бейтсоном і Р. Д. Лейнгом у думці, що зв'язки також можуть виникати внаслідок відповідних реакцій на неприйнятні ситуації.

У «*Метафорах в розумі*» ми з Пенні Томпкінс визначили *небажану* зв'язку як:

повторюваний самозбережуваний патерн, який клієнт не в змозі змінити, і який він вважає недоречним або марним. (стор. 181)

Ключове слово в цьому визначенні — «самозбережуваний» — зв'язка організована таким чином, що вона підтримує своє існування майже незалежно від залучених факторів. Іншими словами, залучений зв'язуючий патерн повторюваних протягом деякого часу поведінки, думок і почуттів, з якого, *зсередини внутрішньої логіки, здається, виходу немає.*

Ми вказали на те, що чотири загальні типи зв'язуючих шаблонів – конфлікт, дилема, тупик, парадокс – можуть існувати тільки там, де є два або більше компонентів, які доповнюють одне одного, але мають протилежні або суперечливі *наміри*. Згідно з цим визначенням, одинарна (або первинна) зв'язка вимагає, щоб дві речі суперечили одна одній *на одному рівні* – і щоб це було проблематично. Однак лиш те, що є два протилежних елементи, не робить це «подвійною» зв'язкою.

Бейтсон наводить приклад «первинного негативного припису». Дитині кажуть: (а) «Не роби так і так, інакше я тебе покараю», або (б) «Якщо ти не зробиш так і так, я тебе покараю». Я не вважаю (а) **або** (б) зв'язкою. Таке говорять кожній дитині на планеті. Без додаткового елемента дитина не зв'язана – все, що їй потрібно зробити, це дотримуватися припису. Однак, якщо ми змінимо приклад так, що дитині кажуть (а) **та** (б) або різні батьки, або один з батьків у різний час, вона опиниться в неможливій ситуації. Подібним чином, якщо дитина не в змозі приборкати своє «хочу» робити те, що заборонено, тоді ситуація буде повторюватися, і виникне внутрішня боротьба між бажанням задовольнити потребу та бажанням уникнути покарання.

Подвійні (вторинні) зв'язки

Отже, що являє собою *подвійно* зв'язуючий патерн? Скажімо, ця дитина набуває переконання, що «не можна сумніватися в своїх батьках». Це завадить дитині пояснити свою проблему. І якщо ми хочемо підняти ставку, дитина може вірити: «Хороші діти слухаються батьків і потрапляють на небеса, а погані — в пекло». Тепер «життя» дитини віднині й повік залежить від того, чи буде вона хорошою в ситуації, в якій вона неминуче зазнає невдачі.

Але не тільки діти опиняються зв'язаними. Дуже часто підприємства та організації ставлять своїх працівників в подібну ситуацію. Компанія може підтримувати такі цінності, як чесність і порядність, і водночас виправдовувати нечесну поведінку, доки вона приносить прибуток. Хоча вимагається «чесний відгук», викривачів переслідують. Нові співробітники швидко вчаться не висовуватися. Таким чином протиріччя та обман організації засвоюються працівниками, які можуть навчитися миритися з невідповідністю, але мають страждати від виснажливих наслідків.^[5]

Спрощення *подвійно* зв'язуючих патернів до конфліктів одного рівня усуває ключовий аспект теорії подвійного зв'язування – те, що воно передбачає багаторівневість, і що вища, абстрактніша вторинна зв'язка є *іншим типом* зв'язування, ніж первинна зв'язка нижчого рівня. Я не думаю, що це академічний момент. Втеча зі зв'язки сама по собі є зв'язаною, що робить вирішення подвійної зв'язки подвійно складним для зв'язаної особи. Прийняття цієї реальності часто є «першим кроком» на шляху до «одужання».

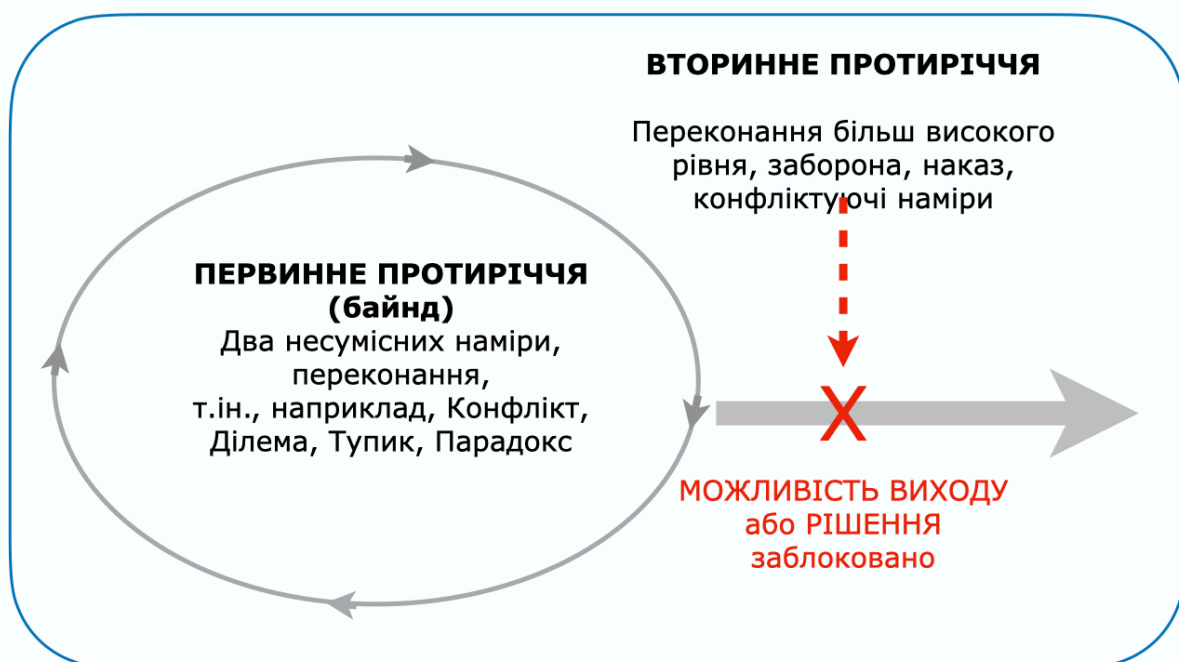
Принципово те, що з точки зору зв'язаної особи – зсередини її власної логіки – *немає виходу* з подвійно зв'язуючого патерну через неможливість реалізації рішення первинної зв'язки. Це дозволяє дізнатися, чи стосується висловлювання одинарно чи

подвійно зв'язуючого патерну. Якщо є очевидний (не обов'язково простий) вихід із несумісності намірів, то це або одинарна зв'язка, або ви не маєте повної картини. Наприклад, один із способів не бути зв'язаним наказом «Будь спонтанним!» це відповіді: «Ні!». Подібним чином я зазначив, що «проклятий, якщо зроблю, і проклятий, якщо ні» — це одинарна зв'язка, оскільки є лише один рівень зв'язування — що б людина не робила, вона проклята. Це не проблема, якщо людина або відкидає ідею прокляття: «Прокляття йде до дідька»; або їй байдуже: «Ну, проклятий».

Щоб перетворити «Проклятий, якщо зроблю, і проклятий, якщо не зроблю» на *подвійну* зв'язку, потрібне додаткове зв'язування на вищому рівні, яке унеможливіє вихід із первинної зв'язки. Якби людина вірила, що «з людьми, які відкидають прокляття, трапляються жакливі речі» або до прокляття можна було б, наприклад, примусити законом, тоді ця особа була б подвійно зв'язана.

В сучасному складному суспільстві ми регулярно стикаємося з ситуаціями, які «зв'язують нам руки й ноги» (метафорично кажучи). Хоча можуть існувати «очевидні» шляхи виходу із зв'язки, їх не завжди легко реалізувати зв'язаній людині, оскільки вони змушують її ламати звичні патерни, нехтувати соціальними умовностями та «плисти проти течії».

Структура Подвійного протиріччя (дабл байнду)



Часто ключ до розуміння подвійно зв'язуючого патерну полягає в тому, щоб помітити, що ідеальні способи вирішення одинарних зв'язок обмежені контекстом. Обмеженням може бути фізичне середовище (дитина не може піти з дому), але це також може бути метафоричне «середовище» переконань і страхів розуму. Як не дивно, шостий і, мабуть, найважливіший із «необхідних інгредієнтів для ситуації подвійного зв'язування» Бейтсона часто забувають:

Нарешті, повний набір інгредієнтів більше не потрібний, коли жертва навчилася сприймати свій всесвіт через патерни подвійної зв'язки. Майже будь-яка частина послідовності подвійної зв'язки тоді може бути достатньою, щоб викликати [симптоми]. (стор. 207)

До того моменту, коли «жертва» досягне цієї стадії, вона настільки засвоїла подвійно зв'язуючий патерн, що він може активуватися з мінімальною сторонньою допомогою. Функції, які виконували зовнішні суперечливі елементи та наміри, взяли на себе аспекти Я. Ступінь зв'язаності залежатиме від того, наскільки обмежуючою є зв'язка, наскільки добре навчилися з нею справлятися та наскільки руйнівними є наслідки. Наприклад, якщо я думаю, що відсутність спонтанності мені зашкодить, то навіть внутрішнього наказу собі «Будь спонтанним» буде, як каже Бейтсон, «достатньо, щоб викликати» неприємні симптоми подвійної зв'язки.

Помилково приймаючи одинарну за подвійну зв'язку, деякі методи беруться за первинну зв'язку, не звертаючись до вторинної. Іноді це дає вирішення, але часто мало що дає в довгостроковій перспективі. Деякі методології підтримують введення людини в «терапевтичну подвійну зв'язку», однак вони можуть забувати, що метою є «допомогти пацієнту в його емансипації від [зв'язок]» (Бейтсон, с. 232). Я розумію це як допомогти людині навчитися справлятися з (подвійними) зв'язками загалом, а не залишати її в певній «терапевтичній» зв'язці.

Розвиваючи ідею ще на одну ітерацію, потрібна зв'язка (або багатоподвійна зв'язка) може виникнути в результаті *реакції* на перебування подвійно зв'язаним. Це може статися, наприклад, з людьми, які дуже покладаються на те, щоб бути розумними. Що вони роблять, коли усвідомлюють, що не можуть розв'язати власну зв'язку? Як вони можуть бути розумними і не вирішити своєї власної проблеми? Що це говорить про те, ким вони є? Часто біль їхньої реальності настільки нестерпний, що вони знаходять тимчасові засоби, такі як напитися, завести роман тощо, що в довгостроковій перспективі додає ще один шар до зв'язуючого патерну. Форест Гамп не страждав від цієї проблеми.

Позитивні зв'язки

Нарешті, варто пам'ятати, що хоча ми схильні зосереджуватися на «негативних» зв'язуючих патернах, наші найбільші переваги часто є результатом подвійного зобов'язання їх застосовувати. Стів Джобс не міг *не* винаходити.

Крім того, якісні стрибки в навчанні та особистому розвитку передбачають «перевершення та охоплення» (Вілбер) як наших «негативних», так і наших «позитивних» зв'язуючих патернів. З одного боку, зв'язуючі патерни можуть спричинити невимовні страждання; з іншого боку, біль спонукає нас змінюватися. Залишу останнє слово за Бейтсоном:

Якщо людина досягне або зазнає зміни в припущеннях, які глибоко вкорінені в її свідомості, вона обов'язково побачить, що результати цієї зміни розгалужуються по всьому її всесвіту. (стор. 306)

Додаткова література (Пенні Томпкінс і Джеймс Лоулі)

Розділ 8 Метафори в розумі: трансформація через символічне моделювання (2000)

Моделювання структури зв'язок і подвійних зв'язок, *Rapport* 47, Spring 2000

Між молотом і ковадлом: Використання символічного моделювання зі зв'язуючими патернами, *The Listener*, EN#2, жовтень 2012 р., стор. 6-11.

Коли засіб є проблемою (2005)

А також наступні два блоги:

Стохастичне майстрування

А якщо змін немає?

Щоб прочитати/подивитися приклади нашої роботи зі зв'язуючими патернами:

Приймаючи прийняття та його парадоксальну природу (особливо стенограма) (2009)

Відео та стенограма: Коли наука і духовність взяли пиво (2011)

Примітки

¹ Бейтсон Г., Д. Джексон, Дж. Хейлі та Дж. Вікленд, «До теорії шизофренії», *Behavioral Science* (1956). Грегори Бейтсон, «Кроки до екології розуму: Революційний підхід до розуміння людиною себе», 1972 (стор. 251-254).

Підсумовуючи, Грегори Бейтсон і його команда (стор. 206–207) визначили «необхідні інгредієнти для ситуації подвійного зв'язування» так:

1. Дві або більше осіб.
2. Повторюваний досвід.
3. Первинний негативний припис.
4. Вторинний припис суперечить первинному на більш абстрактному рівні і... що загрожує виживанню.
5. (Можливий) третинний негативний припис, що забороняє жертві втекти з поля.
6. Нарешті, повний набір інгредієнтів більше не потрібний, коли жертва навчилася сприймати свій всесвіт через патерни подвійної зв'язки. Майже будь-яка частина послідовності подвійного зв'язування може бути достатньою, щоб викликати [симптоми].

² Для системного погляду див. [Петлі зворотного зв'язку](#), Пенні Томпкінс і Джеймс Лоулі (2005)

³ «Зміна: Принципи формулювання і вирішення проблем», Пол Вацлавік, Джон Вікленд і Річард Фіш, (1974), стор. 38-39.

«Просто» жити з нерозв'язним і небажаним станом речей не завжди легко. Що ви робите з бажанням змінити ситуацію, навіть якщо знаєте, що це неможливо? Одна справа знати, що вам потрібно прийняти поточну реальність, інша справа - повністю втілити це знання. У Пенні Томпкінс і моїй статті «Приймаючи прийняття» є транскрипт клієнта в такій зв'язці (див. додаткову літературу).

⁴ Нещодавно в престижному журналі Американської психологічної асоціації я натрапив на приклад проблеми, описаної як зв'язка. Автор повідомляє, що його клієнт, консультант з управління:

«... потрапив у зв'язку. В нього було два боси: генеральний директор [організації-замовника] та директор із забезпечення якості в [консультаційній компанії з питань управління]. Обоє мали під загрозою інтереси, що залежали від успіху мого клієнта. Мій клієнт мав догодити обом босам, досягнувши успіху в своїй місії, виконати свою місію та забезпечити своє майбутнє». (стор. 193)

Фрідман, Артур М. і Перрі, Джеймс А., Консультування керівників під тиском: практичне дослідження. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 2010, том 62, № 3, 189–202.

Де тут зв'язка? Звичайно, у консультанта є два боси, і він повинен задовольняти їх обох. Звісно, це може бути складно, але хіба це не норма, коли працівника консультаційної компанії з управління передають організації-клієнту? Якщо обидва боси не висувають несумісних вимог (доказів чого в статті немає), зв'язки немає, є тільки складна ситуація, яка вимагає певних навичок навігації. Хіба не цим консультанти з менеджменту виправдовують свої високі гонорари?

⁵ «Слон у кімнаті: мовчання та заперечення в повсякденному житті», Евіатар Зерубавель, Oxford University Press (2007).