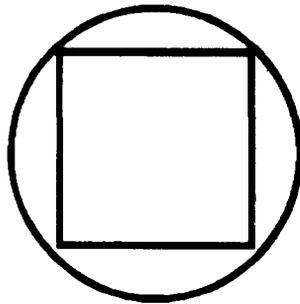




T A Today

A New Introduction to
Transactional Analysis

Ian Stewart
Vann Joines



Lifespace Publishing
Nottingham and Chapel Hill 1987

БИБЛИОТЕКА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

**ЯН СТЮАРТ
ВЭНН ДЖОЙНС**

**СОВРЕМЕННЫЙ
ТРАНЗАКТИВНЫЙ
АНАЛИЗ**



СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

1996

ISBN 5-89121-002-9

Настоящая книга впервые на русском языке дает полное представление о теории и практике современного транзактного анализа.

Построенный на конкретных упражнениях материал будет интересен как специалистам в областях психологии, медицины, психотерапии и социологии, так и широкому кругу читателей.

© Ian Stewart and Vann Joines
© “Социально-психологический
центр” СПб

ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге мы знакомим вас с современной теорией и практикой транзакционного анализа (ТА). Материал представлен таким образом, чтобы он был удобен как при самостоятельном изучении предмета, так и при освоении ТА групповым методом. Для иллюстрации отдельных положений теории приводятся многочисленные примеры. В книге полностью отражена программа «Официального курса ТА 101», имеющего международное значение.

Упражнения. На курсах ТА, наряду с теорией, часто используются различные упражнения. За каждым положением теории следует соответствующее упражнение. Мы считаем, что это наиболее эффективный способ, подкрепляющий знание теории. Чтобы получить максимальную пользу от книги, выполняйте каждое упражнение.

Рекомендуем завести тетрадь, где вы могли бы записывать ответы к упражнениям и другие мысли, которые могут возникнуть при прочтении книги. Это поможет эффективно изучить ТА и использовать полученные знания в жизни.

О чем эта книга. Когда вы прочтете эту книгу и проделаете упражнения, вы, вероятно, узнаете о себе гораздо больше, чем до ее прочтения. Возможно, вы сможете применить полученные знания для того, чтобы изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Однако наша книга не может полностью заменить психолога. Если у вас серьезные личные проблемы, рекомендуем обратиться к квалифицированному специалисту, который окажет профессиональную помощь. Терапевты ТА рекомендуют своим клиентам изучить ключевые идеи ТА. Но для того, чтобы получить квалификацию практикующего специалиста по ТА, необходимо пройти курс по особой программе и стажировку под руководством специалиста. Необходимо также сдать экзамены в соответствии с требованиями организаций, представляющих ТА.

Наш теоретический подход. Изложенный в книге материал представляет собой совокупность идей, которые широко приняты в современной теории ТА. В базовом учебнике неуместно исследовать области, являющиеся спорными и противоречивыми. Тем не менее современный ТА сильно отличается от ТА десятилетней давности. Некоторые важные концепции, которые в настоящее время являются сутью основного направления ТА, не были известны основоположнику метода Эрику Берну. Поэтому при написании этой книги мы старались познакомить вас с новыми идеями.

Берн хотел, чтобы ТА был доступен всем. Для описания своего мышления он использовал простые слова, но идеи, в них заложенные, являются сложными.

Поскольку в 60-е годы ТА приобрел статус «популярной психологии», некоторые авторы, воспользовавшись поверхностной простотой ТА, излагали его в упрощенной манере. Поэтому представление о ТА, как о неглубокой и поверхностной психологии, не удалось поколебать до сих пор. При написании книги «Современный ТА» нашей целью было исправление этого ошибочного мнения. Мы попытались изложить оригинальную теорию ТА, сохраняя ясность и простоту языка. Это в первую очередь касается основы теории ТА — модели эго-состояний. В своей оригинальной работе Берн подчеркивал, что эго-состояния имеют временные рамки: Родитель, Ребенок и Взрослый. Все трем эго-состояниям присуще мышление, чувства и поведение. Целая пропасть разделяет это понимание модели эго-состояний и более поздний упрощенческий подход, который провозглашает следующее: «Взрослый — это мышление, Ребенок — чувственное восприятие, Родитель — чувство долга». Мы возвращаемся к оригинальной модели эго-состояний Берна, используя ее как основу для объяснения других положений теории.

При иллюстрации примеров используются вымышленные имена. Совпадение с именем конкретного человека чистая случайность.

Иан Стьюарт и Вэнн Джоинс.

Июнь, 1987 год.

ЧАСТЬ I ВВЕДЕНИЕ В ТА

Глава 1. Что такое ТА?

«Трансакционный анализ представляет собой теорию личности и систематическую психотерапию с целью развития и изменения личности». Это определение ТА предложено Международной Ассоциацией Трансакционного Анализа. Фактически современный ТА включает в себя гораздо больше положений, чем приведенное выше определение. Среди психологических подходов трансакционный анализ уникален по глубине теории и широкому диапазону применения.

Как *теория личности* ТА показывает, как люди «устроены» психологически. Для этого используется трехчленная модель, известная как *модель эго-состояний*. Она же помогает понять, как люди выражают свою индивидуальность в поведении.

ТА включает в себя и *теорию коммуникации*. Эта теория может быть расширена и использована для анализа систем и организаций. В ТА входит *теория детского развития*. Концепция *сценария жизни* объясняет, как в детстве происходит образование паттернов нашего поведения. В рамках концепции сценария жизни ТА объясняет, почему мы продолжаем использовать стратегию детского поведения в нашей взрослой жизни даже тогда, когда это приводит к саморазрушительным и болезненным результатам. Таким образом, ТА является и *теорией психопатологии*.

В области практического применения ТА является системой психотерапии, которая используется при лечении всех типов психологических расстройств (начиная от повседневных жизненных проблем и кончая психозами), а также методом при лечении отдельных людей, групп, супружеских пар и семей.

Вне терапевтической области ТА применяется в системе образования, помогая преподавателям и учащимся плодотворно общаться и избегать ненужных конфликтов.

ТА является мощным инструментом при подготовке управленческих кадров и в коммуникационном тренинге, а также при анализе организаций и систем. В числе многих других областей ТА используется социальными работниками, религиозными деятелями, полицией, в исправительных учреждениях. ТА может быть применен в любой области, где существует потребность в понимании людей, их взаимоотношений и общения.

Ключевые идеи ТА. Существует несколько ключевых идей, которые лежат в основе теории ТА. Они призваны разграничить ТА от любой другой психологической системы. В последующих главах мы подробно изложим все эти идеи и проиллюстрируем их примерами. Перейдем к краткому изложению основных положений.

Модель эго-состояний (модель РВД). Основой ТА является модель эго-состояний. Эго-состояние это совокупность связанных друг с другом поведений, мыслей и чувств, как способ проявления нашей личности в данный момент.

Модель описывает три различные эго-состояния.

Если я веду себя, мыслю и чувствую по принципу «здесь и теперь» и реагирую на то, что происходит вокруг меня, используя весь потенциал взрослой личности, то я нахожусь в эго-состоянии Взрослого. Временами я могу вести себя, мыслить и чувствовать, копируя одного из моих родителей или других людей, которых я воспринимал как родителей. В этом случае я нахожусь в эго-состоянии Родителя. Иногда я возвращаюсь к поведению, мышлению и чувствам детства. В этом случае я нахожусь в эго-состоянии Ребенка.

Обратите внимание на заглавные буквы. Они используются для обозначения эго-состояния Родителя, Взрослого или Ребенка. Поэтому модель эго-состояний часто называют моделью РВД. Маленькая буква в начале слова указывает на то, что мы имеем в виду реального родителя, взрослого или ребенка.

Когда мы применяем модель эго-состояний для понимания различных аспектов личности, то используем структурный анализ.

Трансакции, поглаживания, структурирование времени. Я могу обратиться к вам из одного из моих трех эго-состояний. В свою очередь, вы можете ответить мне из одного из ваших эго-состояний. Подобный обмен коммуникациями называется трансакцией. Использование модели эго-состояний для анализа последовательных трансакций называется собственно трансакционным анализом. При обмене трансакциями я сигнализирую о том, что признаю вас, а вы возвращаете это признание. В языке ТА любой акт признания называется поглаживанием. Люди нуждаются в поглаживаниях для поддержания своего физического и психологического здоровья. Когда они обмениваются трансакциями в группах и парах, то проводят свое время по-разному, что можно классифицировать и проанализировать. Это — анализ структурирования времени.

Сценарий жизни. В детстве каждый из нас пишет свой собственный сценарий жизни. В нем есть начало, середина и конец. Основной сюжет мы пишем в раннем детстве до того, как научились говорить. Позднее лишь добавляем детали к нашему сценарию. К семи годам сценарий в основном написан, а в юношеском возрасте мы можем его пересмотреть. Будучи взрослыми, мы обычно не осознаем, что написали для себя сценарий жизни. Тем не менее в точности ему следуем. Без осознания этого факта мы устраиваем нашу жизнь таким образом, что движемся к той финальной сцене, которую определили в детстве. Такой неосознаваемый сценарий жизни известен в ТА как сценарий жизни.

Наряду с моделью эго-состояний концепция сценария жизни является краеугольным камнем ТА. Она особенно важна в психотерапевтической деятельности. При анализе сценария мы используем концепцию сценария жизни для понимания того, как люди могут неосознанно создавать себе проблемы и как они решают их.

Игнорирование, искажение, симбиоз. Маленький ребенок принимает решение написать жизненный сценарий потому, что он представляет собой наилучшую стратегию для выживания и существования в часто кажущемся ему враждебном мире. В эго-состоянии Ребенка мы можем

продолжать считать, что любая угроза нашему детскому представлению о мире — это угроза удовлетворению наших потребностей или даже существованию. Таким образом, мы можем иногда искажать восприятие реальности с тем, чтобы оно вписывалось в наш сценарий. Это называется искажением. Для сохранения жизненного сценария мы, будучи взрослыми, можем иногда вступать во взаимоотношения, которые повторяют отношения с нашими родителями в детском возрасте. Причем делаем это неосознанно. В такой ситуации один из партнеров в этих взаимоотношениях играет роль Родителя и Взрослого, а другой — Ребенка, так что у них вместо шести имеется лишь три эго-состояния. Подобные взаимоотношения называются симбиозом.

Рэкет, марки и игры. В детстве мы замечаем, что в нашей семье одни чувства поощряются, а другие запрещаются. Для получения поглаживаний нужно использовать только разрешенные нам чувства. Это решение принимается неосознанно. При проигрывании нашего сценария во взрослой жизни мы продолжаем скрывать подлинные чувства, замещая их теми, которые разрешались нам в детском возрасте. Эти замещающие чувства называются рэкетными (ложными). Если мы испытываем рэкетное чувство, но не выражаем его, то в этом случае мы собираем марки. Игра — это повторяющаяся последовательность транзакций, в результате которой обе стороны испытывают рэкетные чувства. Игра всегда включает в себя переключение — момент, когда игроки чувствуют, что произошло нечто непредвиденное и неприятное. Люди играют в игры, не осознавая того, что они делают.

Автономия. Для реализации полного потенциала взрослых людей нам необходимо модернизировать стратегии поведения в жизни, которые мы приняли, будучи детьми. Когда мы обнаруживаем, что эти стратегии более не работают, нужно заменить их на новые. В терминах ТА это означает, что нам необходимо выйти из сценария и достигнуть автономии.

Техника ТА должна помочь людям достигнуть автономии, основными компонентами которой являются осознание, спонтанность и способность к интимности. При этом автономия предполагает также

умение решать различные проблемы, используя все ресурсы взрослой личности.

Философия ТА. ТА базируется на нескольких философских посылаках, которые включают в себя высказывания о людях, жизни и целях ее изменения.

Этими философскими посылаками являются: все люди — ОК (о-кэй); каждый человек обладает способностью думать; все люди определяют свою судьбу и эти решения могут быть изменены. Из этих посылок вытекают следующие два основных практических принципа ТА: контрактный метод; открытая коммуникация.

Все люди — ОК. Самый главный принцип ТА заключается в том, что все люди — ОК. Это означает: ты и я, мы оба имеем ценность, значение и достоинство как люди. Я принимаю себя таким, какой я есть, а тебя — таким, какой ты есть. Этот принцип скорее говорит о сути человека, нежели о его поведении. Временами мне может не нравиться то, что ты делаешь, однако я всегда принимаю тебя таким, какой ты есть. Как человека я воспринимаю тебя ОК, хотя твое поведение может и не быть ОК. Я не подстраиваюсь под тебя, а ты не подстраиваешься под меня. Как люди мы находимся на одном уровне. Это верно, даже если мы обладаем разными достоинствами. Это верно и тогда, когда мы отличаемся по расе, возрасту и религиозным убеждениям.

Каждый человек обладает способностью думать. Следовательно, на нас лежит ответственность за принятие решений о том, что мы хотим от жизни. В конечном счете жизнь каждого человека зависит от принятого им решения.

Модель принятия решения. Ты и я — ОК. Иногда наше поведение может быть не ОК. В этом случае мы следуем стратегиям, которые выработали в детском возрасте. Они являлись в детстве наилучшим способом для выживания и достижения того, что мы хотим от мира, который мог казаться нам враждебным. Взрослыми мы иногда продолжаем следовать этим паттернам и придерживаемся их даже тогда, когда они являются неэффективными.

Когда мы были маленькими детьми, наши родители не могли заставить нас развиваться в каком-то одном направлении. Они, конечно, могли оказывать на нас сильное давление. Однако мы сами принимали решение, подчиниться ли этому давлению, либо восстать против него или игнорировать. Та же модель поведения свойственна и взрослым. Другие люди («окружение») не могут заставить нас чувствовать или вести себя каким-то определенным образом. Они способны оказывать на нас сильное давление, но мы сами принимаем решение, подчиниться или нет. Именно мы несем ответственность за наши чувства и поведение. Всегда, когда мы принимаем решение, то можем его впоследствии изменить. Это справедливо для тех решений, которые мы приняли ранее о себе и об окружающем нас мире. Если некоторые из этих детских решений приводят к нежелательным последствиям для нас как взрослых людей, то мы можем их изменить и сформировать другие, более благоприятные.

Итак, люди изменяются. Мы меняемся не просто потому, что понимаем наши старые паттерны поведения, но и благодаря активному принятию решений к изменению этих паттернов. Осуществляемые нами изменения могут оказаться адекватными и устойчивыми.

Контрактный метод. Если вы специалист по ТА, а я — ваш клиент, то мы несем взаимную ответственность за те изменения, которые хотим осуществить. Данный метод исходит из того, что ты и я находимся в равном положении: ты не обязан делать что-либо для меня и я не жду от тебя этого. Поскольку мы оба принимаем участие в процессе изменения, нам необходимо четко представлять себе долю участия каждого в этой задаче, поэтому мы заключаем контракт. Он определяет долю ответственности, которую берет на себя каждая сторона. Как клиент я говорю о том, что хочу изменить и что собираюсь сделать для этого. Ты, как специалист, подтверждаешь свое желание работать со мной для достижения этой цели и обязуешься использовать свои лучшие профессиональные навыки, заявляя о том, какую компенсацию ты хочешь получить за свою работу.

Открытая коммуникация. Эрик Берн настаивал на том, чтобы как клиент, так и терапевт обладали полной информацией относительно

того, что происходит в их совместной работе. Это вытекает из основной посылки ТА о том, что все люди ОК и каждый человек способен самостоятельно думать. В практике ТА записи терапевта доступны для клиента. Для облегчения общения специалиста и клиента положения ТА излагаются на доступном языке. Вместо слов, имеющих латинское и древнегреческое происхождение, принятых в некоторых психологических школах, в ТА используются хорошо известные всем слова: Родитель, Взрослый, Ребенок, игра, сценарий, поглаживание.

Некоторые полагают, что подобный язык ТА свидетельствует о поверхностном мышлении, однако они ошибаются. Несмотря на простой язык, ТА представляет собой тщательно разработанную и обоснованную теорию.

ЧАСТЬ II

ПОРТРЕТ ЛИЧНОСТИ. МОДЕЛЬ ЭГО-СОСТОЯНИЙ

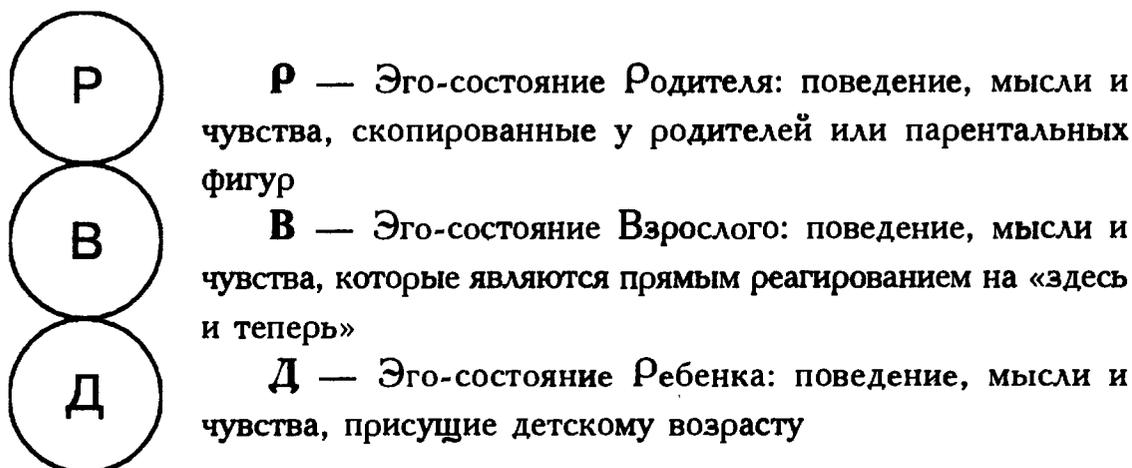
Глава 2. Модель эго-состояний

Вспомните последние двадцать четыре часа своей жизни. Были ли в течение этого времени моменты, в которые вы поступали, думали и чувствовали так же, как тогда, когда были ребенком? Были ли случаи, когда вы вели себя, думали и чувствовали так же, как тогда, когда давным-давно копировали своих родителей или других людей, которые были для вас родителями? И наконец были ли случаи, когда ваше поведение, мысли и чувства стали прямым реагированием «здесь и теперь» на происходящее вокруг вас в тот момент? Тогда вы вели себя как взрослый.

Упражнение. А теперь напишите по одному примеру на каждый из этих трех способов своего поведения, мыслей и чувств за последние сутки.

Вы только что закончили первое упражнение по использованию модели эго-состояний, рассмотрев три различных способа существования в этом мире. Каждый из них складывается из набора поведений, мыслей и чувств. Когда я веду себя, мыслю и чувствую как ребенок, то нахожусь в эго-состоянии Ребенка. Когда я веду себя, мыслю и чувствую так же, как тогда, когда копировал родителей или лиц, их заменявших (парентальных фигур), то нахожусь в эго-состоянии Родителя. А когда я веду себя, мыслю и чувствую таким образом, что это является прямым реагированием «здесь и теперь» на события, происходящие вокруг меня, используя все свои способности как взрослого человека, то я нахожусь в эго-состоянии Взрослого.

В практике ТА часто просто говорят, что я в Ребенке, в Родителе или во Взрослом. Объединив вместе эти три эго-состояния, мы получаем трехчленную модель эго-состояний личности, которая является основой теории ТА. Модель традиционно изображается тремя соприкасающимися друг с другом окружностями (см. рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Структурная диаграмма первого порядка:
модель эго-состояний**

Так как три эго-состояния часто обозначаются по их начальным буквам, то сама модель соответственно называется моделью РВД. Это простое графическое изображение, в котором три эго-состояния не подразделяются на более мелкие элементы, называется структурной диаграммой первого порядка. В четвертой главе мы познакомимся с более подробной диаграммой второго порядка. Процесс анализа личности в терминах эго-состояний называется структурным анализом.

Примеры изменения эго-состояний. Джейн ведет машину по дороге с сильным движением. Она постоянно наблюдает за положением и скоростью окружающих ее машин и следит за дорожными знаками. Она управляет автомашиной, реагируя «здесь и теперь» на то, что происходит вокруг нее. Джейн находится в эго-состоянии Взрослого. Внезапно другой водитель обгоняет Джейн и резко вклинивается впереди ее машины. В течение доли секунды Джейн испытывает страх от того, что произойдет столкновение. Она бросает взгляд на зеркало заднего вида и замечает, что дорога позади автомобиля свободна, снижает скорость, чтобы избежать столкновения. Все это время она находилась в эго-состоянии Взрослого. Ее чувство страха соответствовало реагированию на опасность по принципу «здесь и теперь», помогая ей быстро реагировать, чтобы избежать столкновения.

Когда другой водитель, обгнав ее, пропадает вдали, Джейн качает головой и неодобрительно сжимает губы. Поворачиваясь к своему

пассажиру, она говорит: «Таких водителей и близко нельзя подпускать к машине». В этот момент Джейн перешла в эго-состояние Родителя. В детстве она часто ездила рядом с отцом в машине, наблюдала за ним и слышала, как он неодобрительно высказывался по поводу ошибок других водителей, качая при этом головой и сжимая губы.

Минуту спустя Джейн сворачивает с дороги и останавливается у своего офиса. Она смотрит на часы и понимает, что опоздала на важную встречу со своим боссом. Она падает духом и какое-то мгновение испытывает чувство шока. Сейчас Джейн перешла в эго-состояние Ребенка, так как вспомнила свои давние ощущения, когда опаздывала в школу и испытывала страх от того, что ее может наказать учитель. Ее чувство шока является реакцией на эти старые воспоминания, а не на то, что случилось с ней сейчас как со взрослым человеком. В этот момент Джейн не осознает, что она проигрывает свое детство. Если бы вы спросили ее, напоминает ли эта ситуация какое-либо событие в ее детстве, она, возможно, вспомнит давнюю сцену в классе. И наоборот, может быть, она похоронила эти болезненные воспоминания так глубоко в своей памяти, что будет не способна их сразу же вспомнить. Для этого ей, возможно, потребуется длительное время и даже нужно будет пройти курс терапии, если она захочет воскресить эти воспоминания в своей памяти.

Когда Джейн сейчас вновь переживает свои детские чувства и мысли, она ведет себя так же, как и много лет назад, будучи школьницей. Ее сердце колотится, а глаза широко раскрыты. Затем через некоторое время Джейн говорит себе: «Минутку! Чего собственно я боюсь? Мой босс — умный мужчина. Он поймет, почему я опоздала. Во всяком случае мы компенсируем потерянное время, поработав немного во время перерыва». Джейн снова возвратилась в свое эго-состояние Взрослого. Она улыбается и смеется. Ее смех — это смех взрослой женщины, он отличается от нервного хихиканья испуганного ребенка.

Упражнение. Прежде чем продолжить чтение, вернитесь к вашим примерам, когда вы находились в последние двадцать четыре часа в эго-состояниях Ребенка, Родителя и Взрослого.

Эго-состояние ребенка. Подумайте о каждом случае, когда вы находились в эго-состоянии Ребенка. Запишите, какие чувства вы

испытывали и о чем думали. Часто к мыслям Ребенка можно довольно легко подойти, спросив себя: «Что я думал о себе?». Отметьте, что вы думали о себе, о других людях и вообще о мире. Наконец, вспомните, как вы себя вели, когда были в Ребенке. Наилучшим способом для этого является проигрывание себя в Ребенке, глядя в зеркало. Возможно, вам удастся вспомнить, какие события в прошлом вы проигрывали. Сколько вам было лет в каждом из этих случаев?

Эго-состояние родителя. Аналогичным образом запишите чувства, мысли и поведение для каждого случая, когда вы находились в эго-состоянии Родителя. И снова проиграйте это событие, если хотите. Часто к мыслям Родителя легче всего подойти, спросив себя: «Что «говорят» во мне мать и отец?». Или другие родственники: тетья, дядя, бабушка? Проверьте, чтобы в тех случаях, когда вы были в Родителе, вы копировали бы поведение, мысли и чувства ваших родителей. Вам, вероятно, будет легко определить того человека, которого вы копировали в каждом отдельном случае.

Эго-состояние взрослого. Запишите набор связанных друг с другом поведений, мыслей и чувств для случая, когда вы были во Взрослом. Для того, чтобы отличить Взрослого от Ребенка или Родителя, спросите себя: «Соответствует ли это поведение, мысли и чувства взрослому подходу к ситуации, происходящей в данный момент?». Если да, то это реакция Взрослого.

Возможно, вы обнаружите, что в случаях, когда вы были во Взрослом, то могли отметить свое поведение и мысли, но не чувства. Будучи во Взрослом, большую часть времени мы находимся в реальной действительности «здесь и теперь», не испытывая чувств, но все же иногда переживаем и эмоции.

Как отличить чувства Взрослого от чувств Ребенка? Чувства Взрослого соответствуют реагированию на конкретную ситуацию. Вспомните момент испуга Джейн, когда машина резко вклинилась впереди ее машины. Эмоции Джейн обострили ее реакцию и помогли избежать аварии.

Если раньше вы не знали об эго-состояниях, то, возможно, будете сомневаться в том, какие из отмеченных вами поведений, мыслей и

чувств свойственны Взрослому, а какие Ребенку или Родителю. Если это так, то не волнуйтесь. По мере дальнейшего чтения и выполнения упражнений у вас будет много возможностей развить в себе это важное умение — различать эго-состояния. Для здоровой и сбалансированной личности необходимы все три эго-состояния. Нам нужен Взрослый для решения проблем «здесь и теперь», что позволяет нам компетентно и эффективно решать жизненные вопросы. Для того чтобы уверенно чувствовать себя в обществе, нам необходим набор правил, которые содержатся в эго-состоянии Родителя. В эго-состоянии Ребенка мы получаем доступ к спонтанности и интуиции, тем чувствам, которыми обладали в детском возрасте.

Определение эго-состояний. Эрик Берн определяет эго-состояние как определенный паттерн чувств и переживаний, непосредственно связанный с определенным паттерном поведения.

Уточним, что он подразумевал под этим определением.

Во-первых, Берн говорит о том, что каждому эго-состоянию присущи определенные чувства и переживания. Например, когда Джейн поняла, что опаздывает на встречу, она испытала чувство страха перед наказанием из воспоминаний своего детства. Когда она думала об этом, ее охватило чувство паники. Если бы вы спросили Джейн, что она пережила в этот момент, она бы подтвердила, что вспомнила свое детство и испытала вновь детские эмоции. Память Джейн о ее детских переживаниях и связанные с ними чувства классифицируются как принадлежащие к эго-состоянию Джейн Ребенка.

Затем Берн предполагает, что каждому эго-состоянию присуще определенное поведение. Если бы я наблюдал за Джейн некоторое время, то подтвердил бы, что она проигрывает три отдельных набора поведенческих сигналов. Один набор соответствует ее эго-состоянию Взрослого, другой — Родителя, третий — Ребенка. Сигналы, определяющие каждый набор, проявляются последовательно. Между этими наборами имеется четкое и последовательное различие. Например, когда глаза Джейн широко открыты, можно предугадать, что она в этот момент испытывает учащенное сердцебиение. Эти сигналы образуют часть набора, который определяет эго-состояние Джейн Ребенка. Если

бы я наблюдал за Джейн в течение некоторого времени, то смог бы записать весь диапазон других поведений, которые также принадлежат к этому набору. Например, Джейн могла бы наклонить голову в одну сторону и начать качать ногой, ее голос мог бы быть высоким и вибрирующим.

Можно отметить и другие сигналы поведений, характеризующие эго-состояния Взрослого и Родителя Джейн.

Вернемся к определению Берна эго-состояния и остановимся на словах «непосредственно связанный с...». Берн говорит о том, что, когда я соприкасаюсь с чувствами и переживаниями, определяющими какое-то эго-состояние, мое поведение будет соответствовать этому же эго-состоянию. Например, когда Джейн переживает свои детские воспоминания об опоздании в школу и испытывает чувство паники, как в детстве, она также будет проигрывать набор поведений детства. Поведения непосредственно связаны с чувствами и переживаниями (мыслями) и вместе они образуют эго-состояние Джейн Ребенка.

Суть модели эго-состояний заключается в том, что она позволяет устанавливать надежную связь между поведением, мыслями и чувствами. Если я показываю последовательный набор поведений, характеризующих мое эго-состояние Ребенка, то можно с уверенностью предположить, что я также проигрываю переживания и чувства из моего детства. Если я изменяю свое поведение и начинаю проигрывать сигналы, свойственные моему эго-состоянию Взрослого, то вы, соответственно, можете предположить, что мои мысли и чувства являются мыслями и чувствами взрослого человека, реагирующего на «здесь и теперь». Если я внешне показываю поведения, которые скопировал у своих родителей, то буду внутренне проигрывать мысли и чувства, которые также заимствовал у них.

Упражнение. Вновь вернитесь к записанным вами примерам, когда вы в течение последних двадцати четырех часов находились в эго-состояниях Ребенка, Родителя и Взрослого. Проверьте, действительно ли мысли и чувства, отмеченные вами для эго-состояния Ребенка, были свойственны вам в детстве. То же проследите для вашего поведения в эго-состоянии Ребенка.

Проанализируйте также поведения, мысли и чувства для ваших эго-состояний Родителя и Взрослого. Сравните данные трех наборов поведений, мыслей и чувств, присущие вашим эго-состояниям Ребенка, Родителя и Взрослого. Проверьте, имеется ли четкое различие между этими тремя наборами.

Действительно ли существуют различия между эго-состояниями? Выполнив упражнения этой главы, вы имели возможность проверить, связаны ли ваши поведения, чувства и мысли друг с другом, как это утверждает модель эго-состояний. Однако можно ли доказать, что эта модель применима к людям?

Для сбора доказательств нам необходимо использовать методы наблюдения за людьми, позволяющие как можно меньше зависеть от сложившихся стереотипов. Необходимо проанализировать результаты таким образом, чтобы мы имели возможность судить, случайны они или нет. Выбрав соответствующие методы наблюдения и анализа, следует использовать их для ответа на два вопроса: 1. Показывают ли люди три последовательных и четко различающихся набора поведений, соответствующих данному определению трех эго-состояний? 2. Коррелируют ли отмечаемые человеком мысли и чувства с набором поведенческих штампов, что следует из модели?

В настоящее время многочисленные данные, собранные путем наблюдений, позволяют нам положительно ответить на два этих вопроса, однако настоящая работа не ставит своей целью подробное описание этих исследований.

Эго-состояния и суперэго, эго, ид. Трехчленное деление личности в модели эго-состояний напоминает нам о другой известной трехчленной модели. Зигмунд Фрейд предположил существование трех «психических органов»: суперэго, эго и ид. Очевидно, что эти две модели схожи. На первый взгляд, Родитель похож на оценивающее суперэго, которое «наблюдает, приказывает; исправляет и угрожает». Взрослый имеет схожие черты с оценивающим реальность эго, а Ребенок, похоже, напоминает ид, вместилище нецензурируемых инстинктов и желаний.

Сходство между двумя моделями не удивительно, если мы будем иметь в виду тот факт, что Берн готовился стать фрейдистским

психоаналитиком. Некоторые авторы, однако, пошли дальше и предположили, что Родитель, Взрослый и Ребенок Берна являются лишь упрощенными вариантами психических органов Фрейда. В этом их ошибка. В своих ранних работах Берна доказывает различия между его моделью и моделью Фрейда. Первое и самое главное: каждое эго-состояние Родителя, Взрослого и Ребенка — определяется в терминах наблюдаемых поведенческих штампов. Для сравнения — суперэго, эго и ид — чисто теоретические концепции. Когда вы смотрите и слушаете меня, то не можете сделать вывод о том, нахожусь ли я «в моем суперэго» или нет. Однако путем наблюдения можно сделать вывод о том, в каком из трех эго-состояний я нахожусь.

Далее, эго-состояния связаны с людьми специфическими признаками, в то время как психические органы Фрейда являются обобщенными понятиями. Когда какой-либо человек находится в эго-состоянии Родителя, он ведет себя не просто как вообще свойственно родителю — он проигрывает поведение, мысли и чувства одного из своих родителей. В Ребенке он будет не просто вести себя по-детски. Он будет воспроизводить поведение, которому следовал в своем детстве вместе с сопровождающими его чувствами и мыслями.

Каждое эго-состояние Родителя, Взрослого и Ребенка будет включать в себя влияния суперэго, эго и ид. Берна отмечал, что находящийся в Родителе человек будет воспроизводить «все поведение, включая запреты, мышление, и... импульсы» его родителя. Подобным образом эго-состояния Взрослого и Ребенка также включают в себя свои собственные запреты, мышление и импульсы.

Берна поднялся над моделью Фрейда, приняв идеи Пола Федерна об эго-состояниях, т.е. отдельных состояниях, в которых эго проявляется в данный момент. В дальнейшем он классифицировал их в три поведенчески наблюдаемые эго-состояния, назвав их Родителем, Взрослым и Ребенком.

Модель Фрейда и модель эго-состояний не являются полностью тождественными друг другу, в то же самое время они не противоречат друг другу. Они просто представляют собой различные способы описания личности.

Эго-состояния — названия, а не вещи. Эго-состояние используется для описания набора связанных друг с другом чувств, мыслей и поведений. Поэтому можно сказать, что Родитель, Взрослый и Ребенок являются не вещами, а названиями.

В практике ТА об эго-состояниях часто говорят так, как будто бы мы ими обладаем. Можно услышать следующие высказывания: «Мой Ребенок хочет повеселиться» или «У тебя сильный Взрослый». Проблема подобного употребления слов заключается в том, что мы можем скатиться до признания за эго-состояниями их некоего собственного независимого существования, отдельного от человека, о котором мы говорим. Конечно же, это не так. Дело не в том, что «мой Ребенок» хочет повеселиться. Я хочу повеселиться и, когда я хочу этого, то, возможно, нахожусь в эго-состоянии Ребенка. Дело не в том, что «у меня сильный Взрослый». Скорее всего, я обладаю хорошей способностью делать все так, что это обычно ассоциируется с эго-состоянием Взрослого, как, например, тестирование реальности и оценка вероятности.

В этой книге мы избегаем употребления эго-состояний в смысле вещей и предлагаем вам делать то же самое.

Сверхупрощенная модель. После того, как книга Э. Берна «Игры, в которые играют люди» стала бестселлером в середине шестидесятых годов, ТА стал частью «популярной психологии». Некоторые авторы и специалисты ТА пошли по пути коммерческого успеха и исказили оригинальные идеи Берна. Они делали упор на наиболее понятных разделах ТА и опускали те аспекты, которые требовали глубокого размышления и пристального наблюдения. Именно в этот период и появилась сверхупрощенная версия модели эго-состояний. Эта упрощенная модель все еще продолжает существовать. Именно она лежит в основе бесконечного взаимного непонимания среди сторонников ТА и специалистов из других областей.

Кратко рассмотрим сверхупрощенную модель. Мы не советуем вам ее использовать. Останавливаемся на ней лишь потому, что вы, возможно, столкнетесь с ней в некоторых ранних работах по ТА.

О чем говорит сверхупрощенная модель? Она просто утверждает: «Когда я мыслю, я во Взрослом. Когда я чувствую, я в Ребенке. Когда

я делаю оценочные суждения, я в Родителе». Вот и все! Неудивительно, что специалисты из других областей, услышав об этой модели как основе ТА, спрашивают в замешательстве: «И это все?».

Познакомившись в этой главе с тем, что на самом деле представляет из себя модель эго-состояний, вы, возможно, усомнитесь в том, есть ли вообще сходство между сверхупрощенной и подлинной моделью. Сходство есть. Сверхупрощенная модель предлагает некоторые типичные моменты каждого эго-состояния, опуская другие важные характеристики модели.

Рассмотрим крупинцы правды в сверхупрощенной модели. Известно, что когда я в эго-состоянии Взрослого, то реагирую на «здесь и теперь», используя все возможности взрослого человека. Обычно они подразумевают какой-то способ решения проблем. Я склонен ощущать себя думающим. Если я перейду в Ребенка, то стану проигрывать поведения, чувства и мысли из моего детства. Дети, особенно маленькие, оценивают мир в основном с позиции чувств. Следовательно, когда я в Ребенке, то буду по большей части ощущать себя чувствующим. Когда я в Родителе, то копирую поведения, мысли и чувства своих родителей или парентальных фигур. Большую часть времени в Родителе я буду поступать так, как они, т.е. решать, что следует делать.

Таким образом, сверхупрощенная модель дает нам основы для определения наших эго-состояний: во Взрослом я буду часто думать, в Ребенке — часто чувствовать, а в Родителе — часто делать оценочные суждения.

Однако эти элементы не позволяют нам полностью описать каждое отдельное эго-состояние. Сверхупрощенная модель не учитывает того, что я могу и думать, и чувствовать, и делать оценочные суждения в любом из трех эго-состояний. Более серьезная ошибка сверхупрощенной модели заключается в том, что она ничего не говорит о временных рамках эго-состояний. Берн подчеркивал, что Родитель и Ребенок являются эхом прошлого. В Ребенке я проигрываю поведения, мысли и чувства моего детства. В эго-состоянии Родителя я проигрываю поведения, мысли и чувства, которые перенял в прошлом у моих родителей или парентальных фигур. Лишь во Взрослом я реагирую на ситуацию со всем моим настоящим потенциалом взрослой личности.

Этим кратким изложением заканчиваем разбор свехупрощенной модели. С этого момента в нашей книге мы придерживаемся оригинальной трактовки модели эго-состояний Берна.

Глава 3. Функциональный анализ эго-состояний

В этой и следующей главе рассмотрим более подробные варианты модели эго-состояний, которые анализируют эго-состояния в терминах структуры или функции.

Структурная модель показывает, что из себя представляет каждое эго-состояние. Функциональная делит эго-состояния на части, чтобы показать, как мы их используем:

структура = «что» = содержание; функция = «как» = процесс.

Функциональная модель более понятна, поэтому рассмотрим ее в первую очередь (см. рис. 3.1).

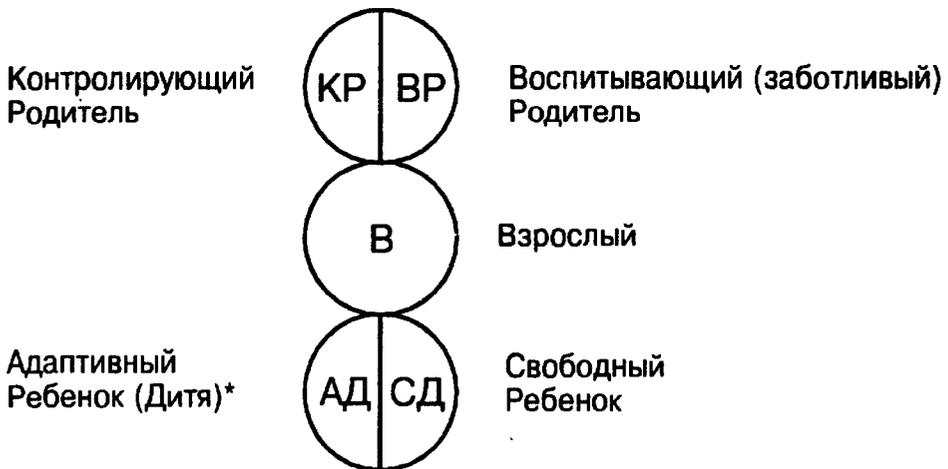


Рис. 3.1. Функциональный анализ эго-состояний

Адаптивный Ребенок и Свободный Ребенок. Представьте себе, что я нахожусь в эго-состоянии Ребенка. Я поступаю, думаю и чувствую, как в детстве. Когда я был ребенком, то в течение длительного времени адаптировался к требованиям родителей или парентальных фигур. Для

* В связи с тем, что слово «ребенок» более нейтрально, чем слово «дитя», в тексте мы будем использовать термин «ребенок», а в диаграммах, чтобы избежать путаницы с «Родителем» (Р), будем обозначать «Ребенка» как Д — Примеч. перев.

того чтобы нормально жить, я научился быть вежливым с соседями, хотя, возможно, они мне не очень-то и нравились. Когда я хотел высморкаться, то пользовался носовым платком, а не рукавом, хотя рукавом было удобнее. Очень рано в жизни я понял, что отцу больше нравлюсь спокойным, поэтому, когда он был поблизости, я вел себя тихо. Матери нравилось, когда я смеялся, и не нравилось, когда плакал и сердился. Поэтому, когда я был с матерью, то большую часть времени смеялся, даже тогда, когда мне было грустно и хотелось плакать или когда я сердился и хотел накричать на нее.

Теперь, будучи взрослым, я часто проигрываю эти способы поведения, которым следовал в детстве, чтобы оправдать ожидания родителей. Когда я поступаю подобным образом, то нахожусь в части Адаптивного Ребенка моего эго-состояния Ребенка.

В детстве были случаи, когда я восставал против этих правил и ожиданий, которые мои родители, возможно, навязывали мне. Когда отец поворачивался спиной, я корчил рожи маленькой соседской девочке. А иногда, когда оставался один, я хорошенько сморкался в рукав просто потому, что мне надоело пользоваться носовым платком. Временами мне было так плохо от того, что надо постоянно смеяться в присутствии матери, что я хмурился весь день. Когда я поступал подобным образом, то восставал против правил моих родителей. Вместо того, чтобы адаптироваться к их ожиданиям, я старался изо всех сил сделать все наоборот.

Во взрослой жизни я иногда продолжаю восставать подобным образом. Часто могу и не осознавать, что мое поведение является бунтом. Когда босс дает мне трудную работу, я могу обнаружить, что у меня нет времени, чтобы закончить работу в срок. На самом деле у меня ровно столько же времени, сколько и у других: двадцать четыре часа в сутки. Говоря боссу о том, что не выполнил задания, я, возможно, испытываю необъяснимое удовлетворение: «Вот так-то!». В четыре года я испытывал подобное чувство бунтарского удовлетворения, когда мать не могла заставить меня съесть последнюю ложку каши. Бунтуя подобным образом, я все еще следую детским правилам. Следовательно, все еще нахожусь в эго-состоянии Адаптивного Ребенка.

Некоторые ранние авторы ТА изображали бунтарство отдельным эго-состоянием, которое они называли Бунтующим Ребенком. В современных источниках также можно встретиться с этим термином. В нашей книге мы будем рассматривать бунт как часть набора поведений Адаптивного Ребенка.

Иногда в детстве я поступал вопреки родительским требованиям. В этом случае не адаптировался к ожиданиям родителей и не бунтовал против них. Я просто вел себя так, как хотел. Когда моя кошка сдохла, я плакал, потому что расстроился. Когда моя маленькая сестренка толкнула меня, я рассердился и тоже толкнул ее. Когда я, уже взрослым человеком, нахожусь в эго-состоянии Ребенка, то иногда веду себя так же свободно, как в детстве. В этом случае я нахожусь в части Свободного Ребенка моего эго-состояния Ребенка. Иногда для описания этой части эго-состояния используется термин Естественный Ребенок.

Таким образом, функциональная модель эго-состояния Ребенка подразделяется на Адаптивного и Свободного Ребенка (см. рис. 3.1).

Позитивный и негативный Адаптивный Ребенок. Будучи взрослыми, мы все много времени находимся в Адаптивном Ребенке, следуя тысячам правил о том, как жить и быть принятым в этом мире. В повседневной жизни мы сознательно не задумываемся об этих правилах: прежде чем перейти улицу, я смотрю налево и направо, поступая так, как советовал мне отец и учитель, когда я впервые самостоятельно пошел в школу. Когда во время обеда я прошу овощей, то говорю «пожалуйста». В детстве меня приучили к этому и я усвоил истину о том, что иначе люди могут посчитать меня невоспитанным и оставить без овощей. В подобных случаях поведение нашего Адаптивного Ребенка работает на нас. Поэтому мы часто без труда достигаем желаемого для себя и других людей, сохраняя большое количество умственной энергии. Вообразите, что было бы, если бы каждый раз, садясь за стол, надо было бы думать о правилах поведения! Описывая эти способы поведения нашего Адаптивного Ребенка, мы имеем в виду позитивного (или ОК) Адаптивного Ребенка.

И наоборот, мы находимся в негативном (или не ОК) Адаптивном Ребенке, когда проигрываем детские паттерны поведения, которые более

не соответствуют нашей взрослой ситуации. Возможно, будучи ребенком, я обнаружил, что самый лучший способ привлечь внимание отца или матери — дуться на них. И сейчас, будучи взрослым, я могу иногда дуться в надежде получить желаемое. В этом случае я не использую свою возможность выбирать, прямо попросив то, чего хочу. Возможно, в детстве я решил, что «высовываться» перед другими людьми небезопасно. Например, меня отшлепала мать за то, что «выставляюсь». Может быть, сверстники дразнили меня, когда я читал стихотворение в классе. И сейчас, будучи взрослым, если меня попросят выступить перед людьми, я могу покраснеть, начать заикаться и мямлить, при этом смущаясь и думая: «Я никудышный оратор!». На самом деле я совершенно свободно могу выступить перед людьми без всякого риска.

Все мы иногда проявляем паттерны поведения негативного Адаптивного Ребенка. Далее вы узнаете почему. Цель изменения личности в ТА заключается в замене этих старых неэффективных паттернов на новые, которые полностью используют наши возможности выбора как взрослых людей.

Позитивный и негативный Свободный Ребенок. Поведения Свободного Ребенка можно также классифицировать как позитивные (ОК) и негативные (не ОК). Фраза «я в Свободном Ребенке» означает, что я веду себя, не обращая внимания на родительские правила или ограничения. Иногда они могут быть полезными для меня как взрослого человека и поэтому классифицируются как позитивные. Предположим, что в детстве я решил приспособиться к своим родителям, никогда не показывая, что сержусь. Во взрослой жизни я могу, не осознавая этого, следовать той же самой стратегии. Затаив гнев, я буду испытывать напряжение. Однако можно снять этот стресс, выразив свое чувство гнева. Например, ударяя неистово по подушке, я «выплеснул» энергию Свободного Ребенка, которую сдерживал в течение всех этих лет. После этого я, возможно, буду чувствовать себя лучше. Подобным образом многие из нас вступают во взрослую жизнь, продолжая сдерживать невыраженные чувства Ребенка, такие, как грусть, боязнь, потребность в ласке. Когда мы выражаем эти эмоции, то используем позитивное поведение Свободного Ребенка.

В ряде случаев поведение Свободного Ребенка явно негативно. Если я громко икаю на торжественном обеде, то удовлетворяю этим мои нецензурированные желания Ребенка. Однако было бы лучше, если бы я сдержал икоту. В более серьезной ситуации я могу проявить поведение негативного Свободного Ребенка, когда на полной скорости еду на мотоцикле по дороге с очень интенсивным движением, подвергая опасности свою жизнь и жизнь других людей.

Упражнение. Вспомните последние двадцать четыре часа. Отметьте случаи, когда вы были в позитивном Адаптивном Ребенке. Каким было ваше поведение в каждом случае? Можете ли вы вспомнить, какие детские ситуации вы проигрывали? Прodelайте то же самое для случаев, когда вы были: в негативном Адаптивном Ребенке; в позитивном Свободном Ребенке; в негативном Свободном Ребенке. За одну минуту напишите слова, которыми, на ваш взгляд, можно описать кого-либо из ваших знакомых в позитивном Адаптивном Ребенке. Прodelайте то же самое для описания: негативного Адаптивного Ребенка; позитивного Свободного Ребенка; негативного Свободного Ребенка.

Контролирующий Родитель и Воспитывающий Родитель. Когда я был ребенком, мои родители иногда говорили мне, что я должен, а чего не должен делать, контролировали или критиковали меня: «Иди спать! Не выбегай на дорогу! Высморкайся! Умный, глупый, хороший, капризный, честный, нечестный...». Когда я поступаю подобным образом, повторяя своих родителей, то нахожусь в Контролирующем (Критикующем) Родителе.

В других случаях мои родители оберегали и заботились обо мне. Например, я упал и поранил коленку, а они утешали меня и накладывали повязку. Когда я проигрываю такое поведение моих родителей, то нахожусь в Воспитывающем (Заботливом) Родителе.

Мы изображаем две части функционального Родителя, разделяя это эго-состояние на две половины, как и в случае с Ребенком (см. рис. 3.1).

Позитивный и негативный Контролирующий и Воспитывающий Родитель. Некоторые авторы по ТА различают позитивный и негативный подразделы в каждой части Родителя. (Иногда вместо

указанных названий используются термины ОК и не ОК.) Они утверждают, что мы находимся в позитивном Контролирующем Родителе тогда, когда наши родительские директивы по отношению к другим людям искренне направлены на их защиту или поддержание их здоровья. Доктор может приказать пациенту: «Бросьте курить! Курение пагубно для вас». В этом случае он проигрывает одну из команд, которую воспринял еще ребенком от своих родителей: «Не переходи улицу перед близко идущим транспортом!».

Негативный Контролирующий Родитель описывает родительские поведения, игнорирующие другого человека. Босс, который кричит на свою секретаршу: «Вы опять сделали ошибку!», возможно, воспроизводит тон и жесты раздраженного школьного учителя, который говорил ему то же самое.

Позитивный Воспитывающий Родитель заботится и помогает, уважая человека, которому оказывает помощь. Негативный Воспитывающий Родитель оказывает помощь с позиции превосходства, игнорируя другого человека. Поведение позитивного Воспитывающего Родителя может быть выражено в следующем обращении к коллеге: «Тебе помочь? Если да, то дай мне знать». Негативный Родитель подходит к своему коллеге и говорит: «Послушай, я помогу тебе в этом», берет его работу и сам ее делает. «Мать-благодетельница» является классическим примером негативного Воспитывающего Родителя.

Упражнение. Вспомнив прошедший день, отметьте случаи, когда вы вели себя по отношению к другим как Контролирующий Родитель. В каких случаях вы исходили из позитивного Контролирующего Родителя? Негативного Контролирующего Родителя? Вспоминаете ли вы, какого родителя или парентальную фигуру копировали в каждом отдельном случае? Прodelайте то же самое для случаев, когда вы были позитивным или негативным Воспитывающим Родителем. За одну минуту напишите слова, которые, по вашему мнению, описывают человека, находящегося в позитивном Контролирующем Родителе.

Взрослый. В функциональной модели Взрослый обычно не подразделяется на составные части. Любое поведение характеризуется как взрослое, если оно является реакцией на ситуацию «здесь и теперь» с использованием всех ресурсов взрослой личности.

Итак, мы рассмотрели всю функциональную модель, изображенную на рис. 3.1.

Для того чтобы определить, в каком функциональном эго-состоянии вы находитесь, необходимо проанализировать ваше поведение. Поэтому эти функциональные подразделения можно также называть поведенческими описаниями.

Эгограммы. Чтобы показать, какую роль играют в вашей личности рассмотренные части эго-состояний, Джэк Дюсей разработал интуитивный способ изображения эго-состояний, назвав его эгограммой. Для того, чтобы составить эгограмму, проведите сначала горизонтальную линию. Затем напишите на ней названия пяти основных функциональных эго-состояний. Чтобы не писать их полностью, используйте начальные буквы: Контролирующий Родитель обозначается КР, Свободный Ребенок — СД и т. д. Напишите их в соответствии с рис. 3.2.

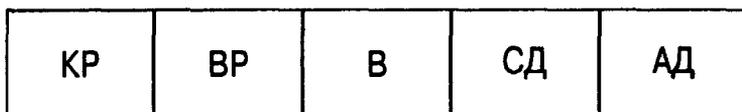


Рис. 3.2

Идея эгограммы заключается в том, чтобы нарисовать столбик над названием каждого эго-состояния. Высота столбика указывает на то, сколько времени вы находитесь в каждой функциональной части. Сначала нарисуйте столбик над той частью эго-состояния, в которой вы находитесь чаще всего. Затем — над частью, в которой находитесь меньше всего. Пусть высота двух столбиков совпадает с вашей интуитивной оценкой относительного количества времени, которое вы проводите в каждом эго-состоянии.

Например, если я считаю, что нахожусь во Взрослом большую часть времени и меньшую часть — в Воспитывающем Родителе, то могу нарисовать первые два столбика, как показано на рис. 3.3.

Закончите эгограмму, дорисовав оставшиеся три столбика. Пусть высота каждого из них говорит об относительном времени, которое вы проводите в этой части эго-состояния. Моя полная эгограмма может быть такой, которая показана на рис. 3.4.

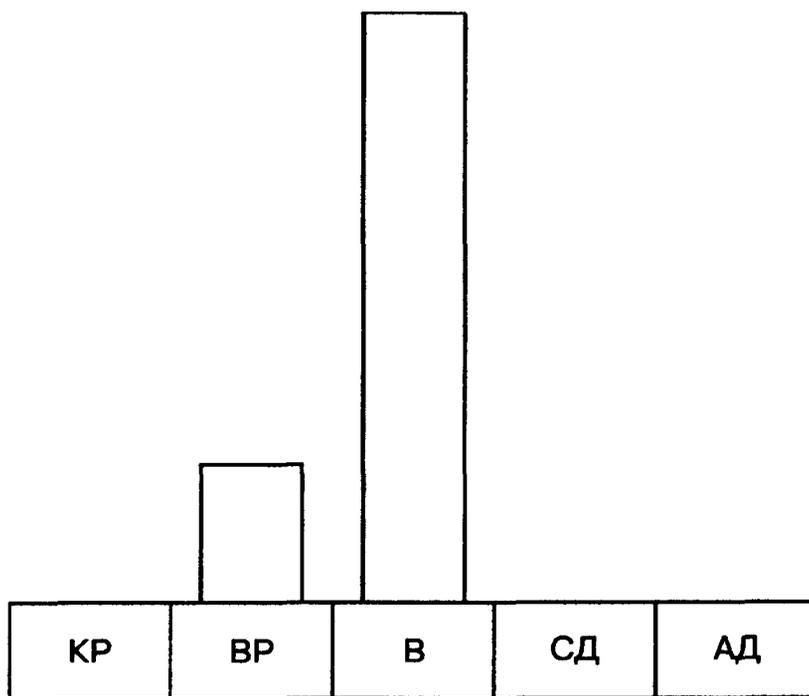


Рис. 3.3

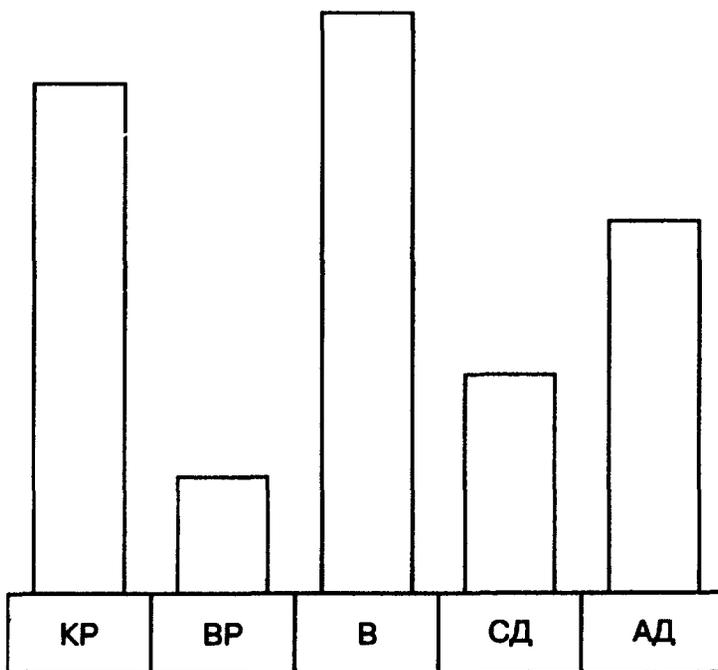


Рис. 3.4

Точная высота столбика не так уж важна. Главное — относительная высота каждого столбика по сравнению с другими.

Джэк Дюсей не предлагает разделять столбики на позитивные и негативные части. Однако это может представлять определенный интерес. Можно закрасить часть столбиков КР, ВР, СД и АД для того, чтобы показать «негатив», тогда незакрашенная часть будет показывать «позитив». Например, я считаю, что большую часть времени в Адаптивном Ребенке трачу на позитивное следование правилам. В цензурируемом Свободном Ребенке мои поведения в основном также приводят к приятным и продуктивным (т.е. позитивным) результатам. Я редко нахожусь в Воспитывающем Родителе, однако, если такое случается, то почти никогда не обращаюсь с людьми в негативном плане. Я часто нахожусь в Контролирующем Родителе и большую часть времени в этом состоянии использую на позитивные способы управления другими людьми. Моя окончательная эгограмма показана на *рис. 3.5*.

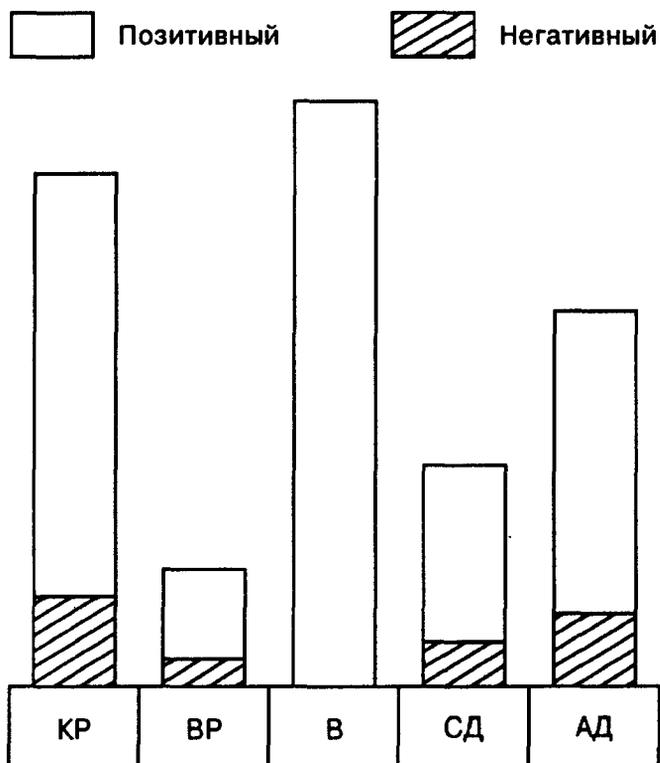


Рис. 3.5

Упражнение. Составьте свою эгограмму. Если вы работаете в группе, то при составлении эгограммы поделитесь своими мыслями с другим членом группы. Работайте быстро и интуитивно. Что вы узнали о себе?

Некоторые люди находят, что составленная эгограмма подходит к ним в любой ситуации. Другие считают, что им необходимо нарисовать две и более различных эгограмм. Возможно, у них получится «домашняя» и «рабочая» эгограмма. Если это подходит и для вас, то нарисуйте обе. Что вы узнали о себе нового? Объясните полученные эгограммы человеку, который вас хорошо знает. Попросите его нарисовать вашу эгограмму. Чему вы научились, сравнив его эгограмму со своей?

Гипотеза константности. Джэк Дюсей выдвинул гипотезу константности: «Когда одно эго-состояние увеличивается по интенсивности, другое или другие должны уменьшиться для компенсации. Изменение в распределении психической энергии происходит таким образом, что общее количество энергии остается константным». Следовательно, лучший способ изменить эгограмму — начать увеличивать ту часть, которую я хочу повысить. При этом энергия автоматически переместится туда из других частей, которые я хочу несколько понизить. Предположим, глядя на свою эгограмму, я принимаю решение быть больше Воспитывающим, чем Контролирующим Родителем и начинаю использовать в большем объеме поведение Воспитывающего Родителя. Например, на работе открыто предлагаю свою помощь вместо того, чтобы приказывать людям. Я ничего не делаю для того, чтобы уменьшить поведение Контролирующего Родителя. В соответствии с гипотезой константности оно уменьшается само собой с вложением большей энергии в Воспитывающего Родителя.

Упражнение. Хотите ли вы что-либо изменить в своей эгограмме? Если да, какой столбик нужно поднять, чтобы добиться результата? Запишите пять новых поведений, которые можно использовать для увеличения желаемого эго-состояния, и начните практиковать их со следующей недели. Затем вновь нарисуйте свою эгограмму. Если возможно, пусть хорошо знакомый вам человек изобразит вашу эгограмму. (Не говорите ему, какие изменения вы планируете сделать

в эгограмме.) Соответствует ли ваша новая эгограмма гипотезе константности?

Глава 4. Структурная модель второго порядка

В функциональной модели, рассмотренной в предыдущей главе, мы делили эго-состояния с целью обозначить, как они проявляются в поведении, т.е. их процесс. Сейчас при рассмотрении структурной модели второго порядка исследуем, что из себя представляют эго-состояния — их содержание.

Я начинаю воспринимать окружающий мир уже с момента рождения и храню этот опыт в своей памяти. Храним ли мы каждый момент нашего жизненного опыта в памяти? Способны ли вспомнить обо всем? Никто не может сказать об этом наверняка. Не совсем также понятно, как осуществляется это хранение, но мы знаем точно, что каждый человек хранит память о своем прошлом. Некоторые вещи вспоминаются довольно легко, другие — с трудом. Память о нашем раннем детстве может, например, воскреснуть в наших снах или фантазиях. У каждого из нас имеется бесчисленное множество впечатлений о мыслях, чувствах, поведении, лежащих глубоко в нашей памяти. Цель структурной модели второго порядка — классифицировать нашу память в удобной форме в рамках знакомой нам модели эго-состояний.

Если хотите, структурную модель второго порядка можно рассматривать как одну из систем делопроизводства. Представьте себе бизнесмена, сидящего за столом. Ежедневно он имеет дело с различными документами — письмами, ответами на них, счетами, внутренними документами и т.п. В конце рабочего дня он ведь не выбрасывает все эти бумаги в мусорную корзину, а подшивает их в различные папки. Ясно, почему он так делает. С помощью системы делопроизводства он может организовать информацию таким образом, что она будет полезна в его бизнесе. Предположим на секунду, что ему необходимо поднять финансовые отчеты. Для этого ему просто нужно отыскать папку «счета», и они готовы для проверки бухгалтером.

Аналогичным образом специалист ТА использует структурную модель второго порядка для организации следов памяти человека о его

мыслях, чувствах и поведении таким образом, чтобы она была полезной при анализе личности.

Структурная модель второго порядка изображена на *рис. 4.1*. Как она действует в качестве «системы делопроизводства»?

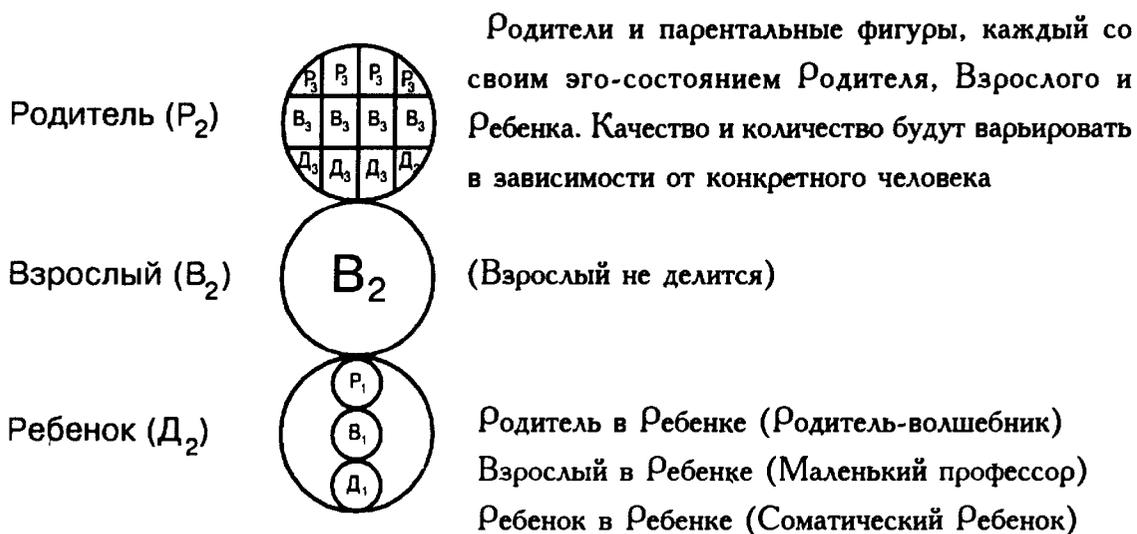


Рис. 4.1. Структурная модель второго порядка

В детстве каждый из нас принимает сообщения от родителей. С каждым полученным посланием связано определенное мышление и фантазии, которые мы формируем в соответствии с этим посланием. В связи с этим сообщением мы испытываем определенные чувства и принимаем решение о том, как будем на него реагировать. Кроме того, родители могут дать нам понять, что это сообщение необходимо считать важным. Наряду с открыто передаваемыми чувствами они могут также передавать чувства, имеющие скрытый подтекст. В структурной модели второго порядка сообщения, которые мы получаем от наших родителей или парентальных фигур, заложены в P_3 . Причины, по которым они считают их важными для нас, хранятся в V_3 . А любой секрет или скрытый подтекст находится в D_3 .

Наше собственное мнение о сообщениях становится частью содержания V_2 .

Фантазии относительно того, что случится, если мы будем или не будем следовать этим сообщениям, становятся частью P_1 . Чувства,

которые мы испытываем, реагируя на наши фантазии, хранятся в D_1 , а наши ранние решения о том, что мы будем делать, исходят из B_1 .

В последующих разделах мы более подробно рассмотрим эти заполняющиеся компоненты модели.

Структура второго порядка: Родитель. Вы уже знаете, что эго-состояние Родителя включает целый набор мыслей, чувств и поведений, которые были восприняты от родителей или парентальных фигур. Таким образом, в структурной модели содержание Родителя определяется как набор следов памяти об этих родительских мыслях, чувствах и поведении. На официальном языке они называются родительскими интроекциями. Интроецировать что-либо — здесь это значит перенять что-то, не задумываясь. Как раз это и делают дети при копировании своих родителей. В течение длительного времени ребенок воспринимает своих родителей как приказывающих и оценивающих окружающий мир. Поэтому содержание Родителя в основном состоит из этих приказов и оценок: «Не прикасайся к огню!»; «Воровать — плохо»; «Жить — хорошо, плохо, прекрасно, ужасно». Вместе со словами в памяти отражаются сопровождающие их жесты, тон голоса и эмоции.

В структурной модели второго порядка мы вначале поделили Родителя на тех, от кого исходит каждое хранимое памятью сообщение. Для большинства людей это мать или отец. Возможно, что важную роль играли также дедушки и бабушки, как, впрочем, и учителя. Количество и качество людей, заложивших основу содержания вашего Родителя, индивидуально для каждого человека. Далее мы отмечаем, что каждая родительская фигура имела свои эго-состояния Родителя, Взрослого и Ребенка. Таким образом, мы получили картину Родителя второго порядка, как показано на рис. 4.1. Обратите внимание на то, что эго-состояние всего Родителя обозначено на диаграмме P_2 . Разные авторы ТА используют различные способы обозначения в P_2 ячеек P , B и D . Мы обозначаем их P_3 , B_3 и D_3 .

Родитель в Родителе (P_3). У моего отца был целый набор девизов и приказаний, которые он интроецировал от собственных родителей. Часть из них он передал мне, и я храню их в своем Родителе наряду с девизами и приказаниями, полученными от матери. Таким образом,

Родитель в Родителе является хранилищем посланий, которые могут передаваться от поколения к поколению. Например, родители-шотландцы могут сказать своим детям: «От каши становятся сильным, поэтому ее надо есть каждое утро». Можно представить их далеких предков, одетых в шкуры, которые, варя в пещере каждое утро кашу, говорят то же самое своим детям.

Взрослый в Родителе (В₃). Мы отметили, что Взрослый в Родителе представляет собой совокупность идей о реальности, которые человек слышал и заимствовал от людей. Многие из этих идей будут отражать объективную реальность, другие — фантазии о мире. Третьи будут представлениями о каких-то вещах, которые когда-то были правильными, но не являются таковыми в настоящее время. Например, мысль о том, что нельзя ходить по луне, в прошлом была правильной!

Ребенок в Родителе (Д₃). У матери, отца и учителя присутствует эго-состояние Ребенка. Когда я интроецировал их в своем Родителе, то включил туда также мое восприятие их памяти о себе как детей. Помня из рассказов о том, какими они были в детстве, я понимаю чувства, мысли и поведение их Ребенка. При этом, когда я был маленьким, то сам мог чувствовать и реагировать так же, как это делали родители в детстве.

Когда моя мама была маленькой девочкой, она решила, что может получать от людей то, что она хочет, если будет сердиться и дуться. Позднее, когда я был ребенком, и она хотела что-либо от меня, то часто сердилась и дулась аналогичным образом. И теперь в моем эго-состоянии Родителя имеется сообщение о том, что, когда я руковожу людьми, то могу добиться от них того, что мне нужно, когда сержусь и нахожусь в мрачном настроении.

Структура второго порядка: Взрослый. Содержание моего Взрослого характеризуется тем, как я мыслю, чувствую и поступаю по принципу «здесь и теперь». Таким образом, Взрослый является «заполняющейся ячейкой», в которой находится целый набор стратегий для оценки реальности и решения проблем, доступных мне как взрослому человеку.

Во Взрослом находятся не только стратегии для проверки реальности, которые мы применяем к окружающему нас миру, но также и

наши оценки собственных эго-состояний Родителя и Ребенка. Например, у меня имеется приказ Родителя в P_2 , который звучит следующим образом: «Прежде чем перейти дорогу, посмотри налево и направо!». Будучи взрослым, я оценил это сообщение и сделал вывод о том, что оно разумно в реальной действительности. Этот вывод записан в V_2 .

Вы помните из главы 2, что содержание Взрослого, кроме оценки по принципу «здесь и теперь», включает и чувственное реагирование по тому же принципу. Встает вопрос, как чувства могут помочь в решении текущих проблем? Представьте себе, что сбежавший из зоопарка тигр в эту секунду готов прыгнуть в окно вашей комнаты. В этой ситуации вашим естественным чувством будет страх, а реакцией на нее — бегство. Или представьте, что вы находитесь в переполненном автобусе. Стоящий рядом с вами человек толкает вас, и вы чудом устояли на ногах. Чувство гнева помогает вам оттолкнуть нахала и не упасть. Чувство грусти является вашей реакцией на потерю близкого человека или чего-то важного для вас.

В структурной модели второго порядка мы обычно не проводим деления Взрослого. На диаграмме Взрослый V_2 изображен простым кругом.

Структура второго порядка: Ребенок. Содержание эго-состояния Ребенка определяется как хранимая информация о детстве человека. Существует много различных способов классификации множества детских впечатлений. Одним из очевидных способов является их группировка по времени возникновения. Фанита Инглиш поступает именно таким образом. Чаще структурное эго-состояние Ребенка изображается так, как это сделано на рис. 4.1. Эта схема объясняется просто. Когда я был ребенком, то уже имел эго-состояния Родителя, Взрослого и Ребенка.

Как в ребенке сочетаются эти три эго-состояния? У каждого ребенка есть основные потребности и желания (Ребенок), он фантазирует, как их лучше исполнить (Родитель) и он обладает интуитивными навыками в решении проблем (Взрослый). Для этого мы рисуем маленькие кружки для Родителя, Взрослого и Ребенка в большом круге, обозначающем эго-состояние Ребенка. Эти три внутренние подраз-

деления эго-состояния Ребенка обычно обозначаются P_1 , V_1 и D_1 . Полностью эго-состояние Ребенка в модели второго порядка обозначается D_2 .

Родитель в Ребенке (P_1). Каждый ребенок уже в раннем детстве узнает о том, что существуют правила, которые нужно выполнять. Эти правила привносятся отцом и матерью. В отличие от взрослого человека, ребенок не в состоянии проверить эти правила и убедиться в том, разумно ли им следовать. Он просто знает, что их нужно выполнять. Поэтому он ищет способы, как заставить или уговорить себя подчиняться. «Если я не буду молиться на ночь, то придет Дьявол и заберет меня»; «Если я не буду все съедать за обедом, мама бросит меня и никогда не вернется»; «Если я буду вести себя хорошо, все будут любить меня».

Именно в такой волшебной форме маленькие дети хранят свое толкование информации, полученной от родителей. Так как эти впечатления являются детскими фантазиями о родительских сообщениях, то в этой модели они группируются вместе, показывая, как эго-состояние Родителя присутствует в Ребенке. Позднее во взрослой жизни я могу вернуться в Ребенка и оценить эти волшебные сообщения, которые составляют Родителя в моем Ребенке, P_1 .

Часто ребенок может, вымышленно толкуя сообщения родителя, воспринимать его как более строгого, чем он есть на самом деле. Даже когда родители любят своего ребенка и заботятся о нем, маленький ребенок может воспринимать их как дающих разрушительные сообщения типа: «Заткнись!»; «Ничему не радуйся!»; «Ты не должен думать!». Для того, чтобы подчеркнуть строгость P_1 , ранние авторы ТА дали ему несколько угрожающих прозвищ: Родитель-колдун, Великан-людоед и Родитель-провокатор.

Фантазия ребенка может быть как позитивной, так и негативной. Родитель в Ребенке также ассоциируется с Доброй Волшебницей и Санта Клаусом. Поэтому мы для P_1 предпочитаем термин Родитель-волшебник.

Берн назвал P_1 Электродом. Это определение подчеркивает, что Ребенок практически принудительно реагирует на эти волшебные образы наград и наказаний.

Взрослый в Ребенке или Маленький профессор (B_1). Взрослый в Ребенке — B_1 — название для всего набора стратегий, которые ребенок использует для решения проблем. Он растет, и эти стратегии развиваются и изменяются. Ученые, занимающиеся развитием детей, подробно изучили эти изменения.

Когда я был маленьким, меня все интересовало в окружающем мире. Но мое познание мира не было таким, которое взрослые называют логическим. Я больше доверялся интуиции, мгновенным впечатлениям. В то же самое время постигал новое гораздо быстрее, чем взрослые. Эта заложенная способность позволяет дать B_1 другое название — Маленький профессор.

Во взрослой жизни я продолжаю возвращаться в эго-состояние Ребенка через интуицию и творчество, которые храню в B_1 .

Ребенок в Ребенке (D_1). Шестилетняя Джин лежит на полу, увлеченно читая книгу. К ней подходит кошка. Джин отворачивается от книги и пытается погладить ее. Однако кошка сегодня какая-то нервная и вдруг царапает руку Джин до крови. В ту же секунду Джин свертывается в калачик, а ее крик заставляет маму прибежать из соседней комнаты. Пока рана не будет перевязана, и мама не приласкает Джин, девочка не успокоится. В шесть лет она вернулась в эго-состояние годовалого Ребенка. Став взрослой, Джин сохранит в памяти эту сцену. Если она вспомнит о ней, то на какой-то момент станет шестилетним ребенком в своем эго-состоянии Ребенка и будет проживать боль и страх царапин. Таким образом, взрослая Джин была Ребенком в Ребенке.

Очень маленькие дети воспринимают мир в основном через телесные ощущения. Они составляют основу памяти, хранимой Ребенком D_2 в Ребенке D_1 (см. рис. 4.1). По этой причине D_1 иногда называют Соматическим Ребенком.

Модель Ребенка второго порядка похожа на матрешку. В структуру моего шестилетнего Ребенка входит более ранний Ребенок, допустим, трех лет. В этом последнем — еще более ранний Ребенок и так далее. Мы обычно не рисуем диаграмму этой модели так подробно. Однако, если вы терапевт, помните это сравнение с матрешкой. Оно поможет

при определении возраста Ребенка, которого клиент «включает» во время терапии.

Совмещая D_2 с разработанными нами образами Взрослого и Родителя, мы получаем полную структурную диаграмму второго порядка, как показано на рис. 4.1.

Отличие структуры от функции. Для того чтобы эффективно использовать модель эго-состояний, необходимо четко уяснить различие между структурой и функцией. Оно вытекает из одного простого положения, которое вам уже известно: функциональная модель классифицирует наблюдаемые поведения, а структурная модель — хранимую память и стратегии.

Вэнн Джоинс объяснил это отличие более полно: «Берн был осторожным в объяснении отличий между структурной и функциональной диаграммами. Я полагаю, что у него для этого были достаточные логические основания. Многие современные авторы пытаются уравнивать эти две различные категории. Но это все равно, что решить, будто колесо и вращение одно и то же. Эти категории относятся к различным аспектам реальности. При анализе эго-состояний «структурный» относится к составным частям личности, в то время как «функциональный» или «описательный» — к тому способу, с помощью которого личность действует в данный момент. Можно провести аналогию с кондиционером, который используется для нагревания и охлаждения воздуха в доме. Можно разбирать кондиционер «структурно» и указывать на его детали, такие, как компрессор, воздуховоды, термостат и т.п. Можно рассматривать кондиционер «функционально» или «описательно» и говорить о нагревании, охлаждении или перемещении воздуха в доме, использовании электричества и т.д. Все это описания того, как вся система функционирует в данный момент».

Вы знаете также другой способ определения различия: структура = «что» = содержание, функция = «как» = процесс.

Почему так важно правильно различать структуру и функцию? Всегда, когда мы говорим о взаимодействии между людьми, нужно использовать функциональную модель. Структурная модель применяется при анализе внутреннего состояния человека. То же самое можно сказать

научным языком: межличностные аспекты в работе ТА нуждаются в функциональной модели. Интрапсихические вопросы рассматриваются в терминах структурной модели.

Когда я сужу о том, в каком эго-состоянии вы находитесь, то могу делать выводы лишь в терминах функциональной модели. Допустим, я вижу, что вы наклонили голову или сосете палец. Из этих наблюдений можно сделать вывод о том, что вы находитесь в функциональном эго-состоянии Адаптивного Ребенка. Но наблюдая за вами, я не могу судить о том, находитесь ли вы в Маленьком профессоре или исходите из вашего Родителя в Родителе. Эти названия определяют набор воспоминаний, а не поведений. Лишь ознакомившись с содержанием вашего рассказа, я пойму, в какой части структурной модели второго порядка вы находитесь.

Если я все же хочу узнать о содержании вашего Маленького профессора или Родителя в Родителе, то мне потребуется задать вам несколько вопросов.

В следующей главе мы приведем список четырех способов диагностики эго-состояний, разработанный Эриком Берном, и свяжем их с различием между структурой и функцией.

Взаимосвязь структуры и функции. Бывает, что две вещи различаются, но тем не менее связаны друг с другом. Это верно для структуры и функции. Очевидно, что мое поведение в какой-либо момент времени будет частично зависеть от набора стереотипов, запечатленных в памяти, и стратегий для решения той или иной ситуации.

Предположим, я показываю набор поведений, соответствующих функциональному эго-состоянию негативного Адаптивного Ребенка. Допустим, я сижу, крепко скрестив руки и ноги, сжимаю зубы и краснею, на лбу появляются капли пота. Вы бы, вероятно, отметили, что я испытываю телесные ощущения, которые подходят под определение Соматического Ребенка D_1 и, возможно, так оно и есть. Однако, может быть, я вошел в контакт с внутренними образами ужасного великана-людоеда или родителей-колдунов, которые придумал для себя в трехлетнем возрасте и сохранил для формирования моего P_1 . Подобные примеры можно продолжать.

Итак, когда вы смотрите на меня и слушаете меня, то наблюдаете функцию. О структуре можно лишь сделать предположительный вывод.

Глава 5. Распознавание эго-состояний

Эрик Берн приводит четыре способа распознавания эго-состояний: поведенческий диагноз, социальный диагноз, исторический диагноз, феноменологический диагноз.

Берн подчеркивал, что лучше всего использовать не один, а несколько видов диагноза в каждом отдельном случае. Для полного диагноза необходимо применять все четыре вида диагноза в порядке, указанном выше. Поведенческий диагноз — самый важный из четырех. Остальные три являются проверочными к нему.

Поведенческий диагноз. В поведенческом диагнозе, наблюдая за поведением человека, мы делаем вывод о том, в каком эго-состоянии он находится. При наблюдении можно слышать и видеть: слова, тон голоса, жесты, положение тела, выражение лица. Вы будете диагностировать функциональное эго-состояние человека, наблюдая за его поведением. Совместимы ли все эти различные факторы друг с другом?

Предположим, что вы видите меня прямо сидящим на стуле. Обе ноги твердо упираются в пол. По положению моего тела вы сделаете первый вывод о том, что это поведение Взрослого. Глядя на меня, вы видите, что мой взгляд спокоен, мышцы лица расслаблены. Когда я начинаю говорить, отмечаете тон моего голоса. Теперь вы обладаете согласующимися факторами выражения лица и тона голоса, которые помогают подтвердить ваш поведенческий диагноз Взрослого.

Каждый фактор сам по себе не является достаточным. Возможно, я сижу на стуле, обсуждая философию модели эго-состояния. Если записать мои слова, то, вероятно, это будет Взрослый. Однако, если вы посмотрите на меня, то отметите, что я положил ногу на ногу и склонил голову на бок. Пальцами левой руки я стучу по подлокотнику стула. Факторы жестов и положения тела говорят вам о том, что скорее всего я нахожусь в Адаптивном Ребенке, несмотря на то, что мои слова звучат по-взрослому.

Существуют ли стандартные факторы эго-состояний? В книгах по ТА традиционно приводятся таблицы стандартных факторов для поведенческого диагноза. Например, грозить пальцем соответствует Контролирующему Родителю. Хныкающий голос присущ Адаптивному Ребенку. Крики «Здорово! Блеск!» — Свободному Ребенку и т.д. Однако эта идея о стандартных факторах приводит к сомнениям относительно фундаментальной природы модели эго-состояний.

Таблицы стандартных факторов базируются на предположении о том, что когда я нахожусь, например, в Адаптивном Ребенке, то буду вести себя как ребенок, подчиняясь требованиям своих родителей. Аналогичным образом в Воспитывающем Родителе я буду вести себя как родитель, заботящийся о ребенке. Однако модель эго-состояний говорит не об этом.

Когда я утверждаю, что нахожусь в Ребенке, то имею в виду, что поступаю, думаю и чувствую так же, как когда-то ребенком, а не просто как любой ребенок. Когда я в Воспитывающем Родителе, то поступаю, думаю и чувствую так же, как это делал один из моих родителей, а не просто как вообще родители. Из этого следует, что для достоверного поведенческого анализа моего эго-состояния Адаптивного Ребенка вам необходимо знать, как я выглядел и говорил в детстве, когда подчинялся своим родителям. Чтобы распознать меня в Воспитывающем Родителе, вам нужно было бы понаблюдать за моим отцом или матерью, когда они заботились обо мне много-много лет назад.

Набор поведенческих факторов, определяющих моего Адаптивного или Свободного Ребенка, будет отличаться от вашего потому, что мы были разными детьми. Из-за того, что у нас были различные паттерны, у каждого из нас будет свой уникальный набор поведений, обозначающих Контролирующего или Воспитывающего Родителя.

Означает ли это, что таблицы стандартных факторов являются бесполезными? К счастью, нет. Существуют некоторые виды поведения, которое типично для детей в целом, когда они подчиняются родителям или ведут себя спонтанно. Существуют поведения, которые проявляют родители в целом, когда они контролируют или воспитывают своих

детей. Поэтому, если мы будем замечать эти типичные поведения, то сможем сделать первый шаг в диагностике функциональных эго-состояний.

Для подтверждения нашего диагноза необходимо поближе познакомиться с человеком. Со временем мы сможем составить список его уникального набора поведений, указывающих на изменения эго-состояний.

В нашей книге мы предпочли не приводить таблицу стандартных факторов. Вместо этого предлагаем составить вашу индивидуальную таблицу.

Упражнение. Возьмите большой лист бумаги и нарисуйте шесть вертикальных колонок. Обозначьте левую колонку Факторы. Остальные пять колонок — названия пяти эго-состояний, как и в эгограмме: КР, ВР, В, СД, АД. Вернитесь к колонке Факторы. Сверху вниз напишите в ней пять подзаголовков:

Слова
Тон голоса
Жесты
Положение тела
Выражение лица.

Проведите горизонтальные линии таким образом, чтобы в каждой колонке было бы по пять частей: Слова, Тон голоса и т.д. Задание заключается в том, чтобы вы в каждой колонке записали поведенческие факторы на самого себя.

Возьмем колонку Контролирующего Родителя. В ней вы записываете поведенческие факторы, которые проявляете, когда копируете способы ваших родителей контролировать или управлять другими людьми. Продумайте ситуации, когда вы обычно «входите» в КР. Возможно, это происходит тогда, когда вы на работе начальник. Если вы родитель, рассмотрите поведения, которые показываете при объяснении ребенку, что надо делать.

Приведем несколько примеров того, что я могу написать в колонку КР, — слова: «Не делай этого! Прекрати! Делай это! Вот так-то! Хорошо! Плохо! Тебе следует! Ты должен!»; тон голоса: глубокий,

резонирующий, сердитый; жесты: разрубаю рукой воздух, держу вместе пальцы, соединяю руки за головой; положение тела: опрокидываюсь глубоко назад на стуле, запрокидываю голову, смотрю свысока; выражение лица: кончики рта слегка опущены вниз, брови подняты вверх.

Возможно, вы обнаружите, что некоторые из этих факторов подходят также и для вас. Главное — составить ваш собственный уникальный список. А теперь приступайте к работе.

Отмечайте лишь то, что можно видеть и слышать. Не интерпретируйте. Например, в колонке «выражение лица» отметьте только то, что, по наблюдениям людей, вы делаете со своим лицом. Не пишите слова типа: «снисходительный, деловой, высокомерный...». Это будут интерпретации. Когда вы смотрите на меня и слышите мой голос, возможно, видите, что я веду себя как деловой человек. Однако деловитость это не совсем то, что вы видите. Это интерпретация, т. е. нечто иное, нежели то, что вы наблюдаете.

Когда вы закончите колонку Контролирующего Родителя, приступайте к аналогичному заполнению других колонок. Для Воспитывающего Родителя составьте список поведений, которые вы переняли у своих заботливых родителей.

Для Адаптивного Ребенка запишите поведенческие факторы, оставшиеся с детства, которые вы проявляете при подчинении приказам других людей. Возможно, вы поступаете так, когда соглашаетесь с кем-то в компании, говорите с начальником на работе и т. д.

Для Свободного Ребенка вспомните, когда в последний раз вы вели себя как когда-то в детстве, ни подчиняясь приказам других, ни восставая против них. Возможно, катаясь на американских горках, вы прятали лицо и пронзительно кричали, когда неслись вниз по склону. Возможно, во время очередной прививки вы замечали, что дрожите от страха при виде шприца в руках медсестры.

Помните, что функциональные подразделения Родителя и Ребенка могут проявляться как в негативном, так и в позитивном плане. Были ли случаи, когда вы своим поведением побуждали людей сменить позицию негативного Контролирующего Родителя? Если у вас есть

дети, подавляете ли вы их? Если да, то как они видят и слышат, что вы в негативном Воспитывающем Родителе? Говоря с начальником, подстраиваетесь ли вы иногда под него, в то же время ненавидя его? Если да, то как бы вы видели и слышали себя на видеопленке в негативном Адаптивном Ребенке?

В колонке Взрослого отметьте поведения, которые вы проявляете, когда ведете себя как взрослый в ситуации «здесь и теперь». Это может быть случай на работе, когда вы обменялись информацией с коллегой. Возможно, это будет ситуация в универсаме, в котором вы делаете покупки. Может быть, это будет чтение нашей книги и изучение эго-состояний. Помните, что эго-состояние Взрослого связано с чувствами «здесь и теперь», так же, как и с мыслями. Следовательно, поведение Взрослого может включать в себя выражение эмоций, где чувства адекватны текущей ситуации.

Заполните колонку Свободного Ребенка примерами вашего поведения, когда вы ведете себя как спонтанный ребенок, а не спонтанный взрослый.

Иногда, когда вы наблюдаете за моими поведенческими факторами, вам, возможно, будет необходимо задать ряд вопросов, чтобы судить о том, какому эго-состоянию соответствует мое конкретное поведение. Предположим, вы видите меня сидящим согнувшись. Я наклонился вперед, обхватил голову руками, уголки рта опущены вниз, я глубоко вздыхаю, глаза полны слез. По всем этим факторам вы видите, что я выражаю свое горе. Однако в каком эго-состоянии я нахожусь? Может быть, я получил известие о смерти близкого родственника? Тогда мое горе будет соответствовать реагированию на «здесь и теперь», значит, я во Взрослом. А может быть, я воскресил в памяти какую-то потерю в детском возрасте, о которой не позволял себе думать с грустью вплоть до текущего момента? В этом случае выражение моих чувств исходит из Свободного Ребенка. Существует еще одна возможность — я проигрываю паттерн негативного Адаптивного Ребенка.

Для того, чтобы подкрепить ваши оценки моим поведенческим фактором, вы, возможно, спросите меня о том, как другие относятся ко мне. Вы можете попросить меня рассказать о моей жизни, о том,

какими были мои родители. И тогда вы узнаете, что я могу переживать из своего детства.

Упражнение. При дальнейшем рассмотрении трех других способов диагноза Берна используйте для повторной проверки список поведений, который вы для себя составили. Изменяйте и дополняйте список в соответствии с полученным материалом.

Социальный диагноз. В основе идеи социального диагноза лежит положение о том, что другие люди обращаются ко мне из эго-состояния, которое дополняет мое эго-состояние. Следовательно, выяснив эго-состояние, из которого они обращаются, я могу узнать об эго-состоянии, в котором нахожусь сам.

Например, если я обращаюсь к вам из эго-состояния Родителя, есть вероятность того, что вы ответите мне из вашего Ребенка. Если я начинаю обращаться к вам из Взрослого, то, скорее всего, вы также ответите из Взрослого, а если я обращаюсь к вам из Адаптивного Ребенка, то вы, вероятно, ответите из Родителя.

Таким образом, если я осознаю, что люди часто реагируют на меня из Ребенка, то имею основание полагать, что, по-видимому, часто обращаюсь к ним из Родителя. Возможно, я начальник и считаю своих подчиненных или подобострастными или пытающимися саботировать мои указания. Оба этих поведения похожи на реагирование Адаптивного Ребенка. Тогда я являюсь для них больше Контролирующим Родителем, чем ранее предполагал. Если я хочу изменить эту ситуацию, то могу «выйти» из поведения Контролирующего Родителя, которое использую на работе. Тогда вместо КР я могу использовать, скажем, поведение Взрослого. Реагирующие эго-состояния моих подчиненных позволяют мне провести социальный диагноз того, насколько далеко я ушел от Родительского подхода.

Упражнение. Вспомните последний случай, когда кто-либо отвечал вам из своего Ребенка. Какие поведенческие факторы другого человека вы интерпретируете как исходящие из Ребенка? Было ли это реагирование на вашего Контролирующего или Воспитывающего Родителя? Если это так, то просмотрите ваш список поведенческих факторов и объясните, как другой человек видел и слышал в вас Родителя. Как

вы бы изменили свое поведение для того, чтобы окружающие отвечали из другого эго-состояния? Прodelайте то же упражнение для последних случаев, когда кто-либо отвечал вам из Взрослого, Родителя.

Исторический диагноз. В историческом диагнозе мы задаем вопросы о том, каким был человек в детском возрасте. Мы спрашиваем о его родителях и парентальных фигурах. Это позволяет сделать двойную проверку наших впечатлений о функциональных эго-состояниях человека, а также узнать структуру эго-состояния. Исторический диагноз имеет дело как с процессом, так и содержанием.

Возможно, я вижу, что вы сгорбились и нахмурились, рукой закрываете глаза. Я слышу, что вы говорите: «Я смущен. Я не могу думать». Поведенчески я делаю вывод о том, что вы в Адаптивном Ребенке. Для выяснения исторического диагноза я спрашиваю вас: «Как вы чувствовали себя ребенком, когда кто-либо просил вас подумать?» Или, возможно, спросил бы вас: «Сейчас вы похожи на шестилетнего ребенка. Вы что-то вспомнили из своего детства?» Вы можете ответить: «Да, отец заставлял меня читать книжки, а потом смеялся, потому что я неправильно произносил некоторые слова. Поэтому, чтобы досадить ему, я дурачился». В другом случае вы, возможно, откинулись назад на стуле. Запрокинув голову, вы свысока смотрите на своего соседа, говоря ему: «То, что вы только что сказали, — неправильно. Дело обстоит следующим образом...». При этом он, возможно, сникает, опускает плечи и поднимает брови в манере Адаптивного Ребенка. Сейчас я обладаю как поведенческими, так и социальными факторами, говорящими о том, что вы находитесь в Контролирующем Родителе. Для исторического диагноза я могу спросить вас: «Вы не могли бы остаться в этом положении на секунду? Сидел ли так один из ваших родителей, когда они говорили с вами?» Возможно, вы рассмеетесь и ответите: «Да, это опять отец!»

Таким образом, ваши ответы позволяют мне осуществить двойную проверку поведенческого диагноза. Видя, что вы проявляете набор поведений, который, с моей точки зрения, подходит для вашего эго-состояния Адаптивного Ребенка, я подтверждаю свой вывод о том, что внутренне вы проигрываете ваш способ реагирования на родительс-

кое давление в детском возрасте. Проявляя родительские факторы в поведении, вы сообщаете мне, что копируете поведения ваших родителей.

Упражнение. Вернитесь вновь к списку поведенческих факторов, которые вы для себя отметили. Используйте исторический диагноз для проверки факторов каждого эго-состояния.

При анализе факторов Контролирующего и Воспитывающего Родителя отметьте, если помните, какого родителя или парентальную фигуру вы копируете в каждом поведении. Какие мысли и чувства сопровождают это поведение? Для факторов Адаптивного и Свободного Ребенка вспомните ситуации в детстве, когда вы вели себя таким же образом. Сколько вам было лет? Что вы думали и чувствовали в этих случаях? Для Взрослого отметьте, что ваше поведение не является проигрыванием вашего детства. Возможно, вы захотите перенести часть поведенческих факторов в другую колонку. Например, некоторые факторы, которые первоначально вы отнесли ко Взрослому, больше подходят к Адаптивному Ребенку.

Феноменологический диагноз. Иногда вместо того чтобы вспоминать прошлое, я могу его прожить. Берн писал, что «... феноменологическая достоверность достигается лишь тогда, когда индивид может прожить все эго-состояние с полной интенсивностью и незначительным отклонением».

Предположим, вы только что вспомнили время, когда отец заставлял вас читать и затем смеялся из-за неправильно прочитанных слов. Если бы мы с вами работали в терапии, я бы попросил вас вернуться к этой детской оценке. В своем воображении вы можете сказать отцу то, что не могли ему сказать, когда вам было шесть лет. Возможно, сначала вы обнаружите, что жалуетесь отцу. Затем можете испытать гнев и начнете кричать: «Это нечестно!», колотя при этом по подушке, как будто бы вы хотите побить отца. Мы получили феноменологический диагноз части содержания эго-состояния вашего Ребенка.

Берн использовал слово «феноменологический» в значении, отличном от обычного словарного определения. Он не объяснил, почему

так поступил, поэтому просто имейте в виду смысл, который Берн вкладывал в свое определение.

Диагноз эго-состояний на практике. В идеале нужно использовать все четыре вида диагноза. Однако на практике это часто невозможно и мы диагностируем то, что можем.

Когда мы применяем ТА в образовании, коммуникационном тренинге или просто для того, чтобы улучшить наши повседневные взаимоотношения с другими людьми, нам, в основном, надо полагаться на поведенческий диагноз. В этом может помочь социальный диагноз. В терапии ТА поведенческий диагноз является первым и самым главным способом определения эго-состояний.

Упражнение. Для того чтобы развить ваше умение использовать ТА, постоянно практикуйтесь в совершенствовании своего поведенческого диагноза. Постоянно обращайтесь к таблице факторов эго-состояний, которые вы для себя отметили, улучшая ее по мере того, как все больше и больше начинаете осознавать происходящие в вас переходы из одного эго-состояния в другое. Если у вас есть возможность, запишите себя на магнитофон или видео. Проанализируйте минуту за минутой факторы вашего эго-состояния. Свяжите изменения в словах, тоне голоса и положении тела, если у вас есть видео, с тем, что испытываете внутренне.

Возьмите за правило проводить поведенческий диагноз при общении с другими людьми. Проводите его при встречах или во время занятий, при общении с супругой, начальником, подчиненными. Следите за изменениями эго-состояний других людей и собственного. Сначала, возможно, будет трудно. Проявляйте настойчивость, пока это не станет вашей второй натурой. Не говорите никому о своем анализе, пока вы не будете уверены, что другой человек хочет узнать о нем!

Используйте любую имеющуюся возможность для проверки вашего поведенческого диагноза историческими и феноменологическими данными. Однако проводите его на других людях лишь в том случае, если заранее получили от них согласие. Чем чаще вы будете поступать подобным образом, тем более правильным будет ваш поведенческий диагноз.

Исполнительное и реальное Я. Для простоты анализа эго-состояний мы до настоящего момента считали, что в одно и то же время человек может находиться лишь в одном эго-состоянии. В действительности это не совсем так. Можно вести себя, исходя из одного эго-состояния, а ощущать себя в другом.

Например, представьте, что я на работе обсуждаю предстоящее задание с моим коллегой. В течение первых нескольких минут мое внимание полностью направлено на задание. Если бы вы наблюдали за моими поведенческими сигналами, то сказали бы, что я во Взрослом. Мои внутренние ощущения также говорят о том, что я во Взрослом: реагирую «здесь и теперь», обмениваюсь информацией, оценивая ее. Однако по мере продолжения разговора я начинаю испытывать скуку и мысленно говорю себе: «Хотел бы я быть где-нибудь в другом месте. Погода прекрасная, хорошо пройтись на свежем воздухе. Но это невозможно». Сейчас я ощущаю себя в Ребенке и проигрываю свои школьные годы, когда сидел в классе, скучал на уроке и хотел уйти из школы, чтобы поиграть. Хотя я и испытываю скуку, но продолжаю работать. Таким образом, внешне я во Взрослом, хотя внутренне ощущаю себя в Ребенке.

Для описания подобной ситуации Эрик Берн предложил проводить различие между исполнительным и реальным Я. Когда какое-то эго-состояние диктует человеку поведение, то оно обладает исполнительной властью. Когда человек ощущает, что он находится в каком-то определенном эго-состоянии, мы говорим, что он ощущает это эго-состояние как свое реальное Я.

Чаще эго-состояние, имеющее исполнительную власть, будет ощущаться и как реальное Я. В приведенном выше примере, когда я начинал обсуждать рабочие вопросы, исполнительная власть находилась во Взрослом и одновременно я ощущал Взрослого как свое реальное Я. Затем, когда я начал испытывать скуку, то сместил свое ощущение реального Я в эго-состояние Ребенка. Тем не менее, внешне я продолжал вести себя как Взрослый, сохраняя исполнительную власть в последнем эго-состоянии.

Предположим, мой коллега продолжил обсуждение рабочих вопросов еще какое-то время. Тогда я зевнул и потерял нить разговора. Пока

он ждал моего ответа на заданный вопрос, я покраснел и сказал: «Извини. Я отвлекся». В этом случае исполнительная власть была в Ребенке, и я ощущал Ребенка как свое реальное Я.

Упражнение. Приведите еще три примера, которые иллюстрируют кого-либо, имеющего исполнительную власть в одном эго-состоянии и ощущающего другое эго-состояние в качестве своего реального Я. Можете ли вы вспомнить подобные примеры из вашей жизни за последнюю неделю?

Несоответствие. Деление исполнительного и реального Я несомненно ставит ряд дополнительных вопросов в диагнозе эго-состояний. Поскольку поведение определяет эго-состояние, имеющее исполнительную власть, можно предположить, что поведенческие факторы человека укажут на это эго-состояние. До тех пор, пока это эго-состояние ощущается также и как реальное Я, ваш поведенческий диагноз даст вам правильную картину того, что человек испытывает внутренне.

Однако, что произойдет, если человек затем перейдет в другое эго-состояние реального Я, при этом сохраняя исполнительную власть в первоначальном эго-состоянии? Как вы определите это с помощью поведенческого диагноза? Дело в том, что иногда обнаружить это невозможно. Это бывает в тех случаях, когда поведение человека относительно неактивное. Например, вы видите меня сидящим на лекции. Я сижу прямо, двигаюсь мало и ничего не говорю. Первым вашим предположением будет то, что поведенчески я во Взрослом. Однако внутренне я могу находиться в мечтаниях Ребенка. Без продолжения исследований у вас нет другого способа узнать об этом. Однако чаще бывает так, что человек, тем не менее, проявляет поведенческие факторы, указывающие на то, что происходит. Вы увидите, что когда у какого-то человека исполнительная власть находится в эго-состоянии, отличном от того, которое ощущается как реальное Я, наблюдается несоответствие между его поведением и внутренними ощущениями. Внешне он обычно показывает это следующим образом: его наиболее явные поведенческие сигналы укажут на эго-состояние, имеющее исполнительную власть. Однако в то же самое время он будет

показывать и другие более тонкие сигналы, которые не согласуются с сигналами дополнительного эго-состояния. Напротив, они подходят для состояния, которое он ощущает как реальное Я.

В терминах ТА такое поведение указывает на несоответствие.

Когда я обсуждал рабочие вопросы с коллегами, мое очевидное поведение совпадало с эго-состоянием, постоянно имеющим исполнительную власть, т.е. Взрослым. Однако, если бы вы смотрели и слушали меня более внимательно, вы бы отметили некоторые изменения в тот момент, когда мне стало скучно и я перешел в Ребенка как мое реальное Я. До этого момента тон моего голоса изменялся. А сейчас он стал монотонным. Мой взгляд, который до этого постоянно переключался с рабочего документа на лицо моего коллеги, теперь устремлен в одну точку. Эти несоответствия помогли бы вам сделать вывод о том, что я сместил мое ощущение реального Я с Взрослого на Ребенка.

Выявление несоответствий является одним из важных навыков при овладении ТА. Мы еще раз возвратимся к этому вопросу, когда будем анализировать транзакции в главе 7.

Теория энергии Берна. Эрик Берн разработал теоретическое объяснение того, что происходит при перемещении нашей исполнительной власти и чувств реального Я между двумя эго-состояниями. Подробное изложение этой теории выходит за рамки нашей книги. Мы лишь кратко расскажем о ней в этом разделе.

Берн вслед за Фрейдом выдвинул гипотезу о существовании психической энергии или катексиса. Он считал, что эта энергия существует в трех видах: связанная, несвязанная и свободная. Дополнительный термин — активный катексис — используется для обозначения суммы несвязанного и свободного катексиса.

Для иллюстрации различия между этими тремя формами катексиса Берн использовал сравнение с сидящей на дереве обезьяной. Когда обезьяна сидит высоко на ветке, она обладает потенциальной энергией, которая может быть высвобождена, если обезьяна упадет на землю. Эта потенциальная энергия соответствует связанному катексису. Если затем обезьяна на самом деле падает с ветки, то потенциальная энергия

высвобождается в виде кинетической энергии. Этот процесс иллюстрирует природу несвязанного катексиса. Однако обезьяна — живое существо. Она не просто падает с ветки, а прыгает вниз, чтобы попасть на землю. Берн считает, что такое произвольное использование энергии соответствует свободному катексису.

Каждое эго-состояние имеет свои границы. Свободный катексис может легко перемещаться между двумя эго-состояниями через эти границы. К тому же каждое эго-состояние содержит определенное количество присущей ему энергии, которая находится в его пределах. Если эта энергия не используется в данный момент, она соответствует связанному катексису. Если она используется, то связанный катексис превращается в несвязанный. Например, когда я начал говорить на работе, то стал активно использовать энергию, присущую моему эго-состоянию Взрослого. Катексис в этом эго-состоянии был несвязанным. Концентрируя свое внимание на работе, я одновременно переместил свободный катексис во Взрослого. В данном примере в какой-то момент времени я мог бы использовать некоторое количество энергии, находящееся в пределах эго-состояния моего Родителя. Например, я мог бы проигрывать в уме Родительские оценки о том, достаточно ли хорошо я работаю. Однако я этого не сделал. Катексис в рамках моего эго-состояния Родителя оставался связанным.

Берн выдвинул гипотезу о том, что эго-состояние возьмет на себя исполнительную власть в том случае, если сумма несвязанного и свободного катексиса (т.е. активного катексиса) наибольшая в данный момент времени. Эго-состояние, ощущаемое как реальное Я, будет таковым, если в какой-то момент оно будет обладать наибольшим количеством свободного катексиса.

В начале разговора на работе исполнительная власть у меня была во Взрослом и я ощущал Взрослого как мое реальное Я. Мы можем, следовательно, сделать вывод, что в это время у меня во Взрослом был самый высокий активный и свободный катексис. Когда я стал испытывать скуку, то переместил часть свободного катексиса в Ребенка. Я продолжал это делать, пока в эго-состоянии Ребенка стало больше катексиса, чем в моем Взрослом или Родителе. В этот момент я стал

ощущать Ребенка как мое реальное Я. Однако исполнительная власть сохранилась во Взрослом, показывая тем самым, что в моем эго-состоянии Взрослого продолжает оставаться большое количество активного катексиса. Если бы обсуждение продолжалось еще какое-то время, я высвободил бы еще большее количество связанного катексиса, находящегося в Ребенке, пока, в конце концов, это эго-состояние не получило бы больше активного катексиса, чем Взрослый, и взяло бы на себя исполнительную власть.

Вы убедитесь в том, что иногда человек может иметь некоторое количество активного катексиса во всех трех эго-состояниях одновременно. Например, я мог бы продолжать иметь исполнительную власть во Взрослом, обмениваясь технической информацией со своим коллегой. При этом я мог бы «развязать» некоторое количество катексиса в Родителе и начать критиковать себя внутренне за то, что недостаточно хорошо понимаю задание. В то же самое время я мог бы «развязать» некоторое количество катексиса Ребенка и стал бы испытывать чувство стыда за то, что не подчиняюсь требованиям Родителя.

Если вы найдете теоретические положения этого раздела слишком сложными для понимания с первого взгляда, не беспокойтесь. Если вам понравилась теория, то вы захотите изучить ее более подробно в работах Берна и других теоретиков. Если теория пришлась вам не по вкусу, то просто пропустите этот раздел. Он не существенен для понимания последующих разделов книги.

Глава 6. Структурная патология

До сих пор мы предполагали, что всегда можно четко отличить содержание одного эго-состояния от другого. Мы также считали, что при желании люди могут менять свое эго-состояние. Однако, что происходит, если два эго-состояния смещаны друг с другом? Или когда человек не может войти или выйти из какого-то эго-состояния? Эрик Берн назвал эти две проблемы контаминацией и исключением (включением). Оба эти явления имеют общее название — структурная патология.

Контаминация. Иногда я могу принять содержание эго-состояния моего Ребенка или Родителя за содержание Взрослого. В этом случае считается, что мой Взрослый контаминирован. Происходит как будто бы вторжение одного эго-состояния в границы другого. На диаграмме эго-состояний мы обозначаем это закрашиванием накладывающихся друг на друга участков кружков. Эти закрашенные участки означают контаминацию.

На рис. 6.1а показано содержание Родителя, вторгнувшееся во Взрослого — контаминация Родителем. На рис. 6.1б — контаминация Ребенком, а на рис. 6.1в — двойная контаминация, при которой Родитель и Ребенок накладываются на Взрослого.

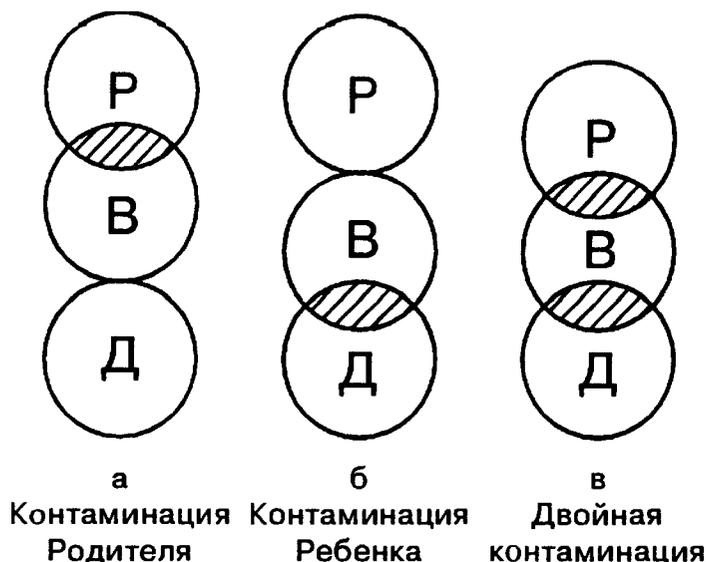


Рис. 6.1. Контаминация

Контаминация Родителем происходит тогда, когда я ошибочно принимаю Родительские девизы за реальность Взрослого. Когда они принимаются за реальные факты, Берн называл их предрассудками. Например: «Все шотландцы злые»; «Черномазые — лентяи»; «Белые — эксплуататоры»; «Мир ужасен»; «Людям нельзя доверять»; «Если сначала у тебя что-то не получается, пытайся еще и еще». Если я считаю, что подобные высказывания являются отражением реальности, то я контаминирован.

Когда человек говорит о себе, употребляя безличные предложения, вместо того чтобы говорить «я», то, скорее всего, содержание его речи будет контаминировано Родителем. Например, Мейдж рассказывает о своей жизни: «Нужно делать то, что говорят, и не показывать людям свои чувства». Существует вероятность, что Мейдж обучилась этим двум девизам у своих родителей. Очевидно, они также полагали, что эти высказывания являются отражением реальности.

Контаминация Ребенком. При контаминации Ребенком я затумашиваю мое взрослое мышление заблуждениями (детскими представлениями). Это фантазии, принимаемые за реальную действительность. Возможно, уходя с вечеринки, я слышу, что люди начинают смеяться. Я говорю себе: «Они смеются надо мной!» В этот момент проигрываю случай из раннего детства, когда, не задумываясь, решил: «Я хуже других. Но никто мне об этом не скажет». Я не осознаю, что это контаминация, и ошибочно принимаю эту детскую ситуацию за реальную действительность. Если бы я захотел, то мог бы вернуться в комнату и убедиться, на самом ли деле гости смеются надо мной. Если бы они честно сказали нет, то я бы вышел из контаминации, отделив мою Взрослую оценку данной ситуации от старых представлений о мире моего Ребенка. Я, вероятно, убедился бы, что люди в комнате смеются над анекдотом, который не имеет ко мне никакого отношения. Предположим даже, что они смеялись надо мной. Я вышел бы из контаминации, осознав следующее: «Ну и что? Если они хотят смеяться надо мной, это их дело. Я все равно ОК». Однако в тот день я, возможно, был не готов выйти из контаминации Ребенком. В этом случае, когда шутники сказали мне: «Мы смеялись не над тобой», я мог подумать: «Они лгут, чтобы не портить со мной отношения».

Берн иногда использовал слово «иллюзия» для описания этого вида заблуждений, которые обычно вызываются контаминацией Ребенком. Приведем несколько типичных иллюзий: «Я плохо пишу (считаю), владею иностранным языком»; «Я не нравлюсь людям»; «Я хуже других» («Я не такой, как все»); «Я не могу бросить курить». Когда содержание контаминации Ребенком вытекает из раннего детства, иллюзии могут быть еще более странными. Такое особенно часто

случается тогда, когда в детстве человека были психические травмы. Например: «Я могу убить человека просто за то, что он стоит рядом со мной»; «Мама полюбит меня, если я умру».

Двойная контаминация бывает в том случае, когда человек проигрывает какой-то Родительский девиз, соглашается с ним, веря как Ребенок, и ошибочно воспринимает его за действительность. Например:

(Р) «Людям нельзя доверять», в сочетании с:

(Д) «Я никому никогда не верю». Или:

(Р) «Детей нужно видеть, но не слышать», в сочетании с:

(Д) «Чтобы нормально жить, я должен молчать».

Некоторые современные авторы ТА считают все контаминации двойными. Для них содержание двойной контаминации состоит из всех старых, искаженных убеждений, которые человек имеет о себе, других людях и о мире. В ТА они получили название сценарных убеждений.

Упражнение. Возьмите лист бумаги и озаглавьте его: «Я человек, который...». Затем за две минуты напишите все возможные способы закончить это предложение. После этого расслабьтесь и в течение некоторого времени осматривайте комнату, в которой вы находитесь. Для того, чтобы помочь себе «войти» во Взрослого, сядьте на стуле прямо. Ногами упритесь в пол. Посмотрите, что вы написали. Каждый вариант законченного предложения проверьте на то, является ли он отражением реальной действительности или контаминацией Ребенком. Если вы решите, что какие-то варианты исходят из контаминации Ребенком, подумайте, какова реальная действительность. Выделите контаминированные Ребенком слова и употребите слова Взрослого. Например, если вы написали: «Я человек, который не умеет ладить с людьми», то это предложение можно переделать и так: «Я разумный и дружелюбный человек и вполне способен ладить с людьми». Измените подобным образом все контаминированные Ребенком варианты.

А теперь возьмите другой лист бумаги. За две минуты напишите все девизы и убеждения, которые вы слышали от своих родителей или парентальных фигур. Как и раньше, «включите» Взрослого. Посмотрите ваш список Родительских девизов и убеждений. Отметьте, какие

варианты отражают реальность, а какие контаминированы Родителем. Если вы решите, что некоторые варианты нуждаются в изменении в соответствии со взрослой реальностью, вычеркните их и замените на новые. Например, вы могли вычеркнуть: «Если у тебя сначала что-то не получается, пытайся еще и еще» и написать вместо этого: «Если у тебя сначала что-то не получается, измени то, что ты делаешь так, чтобы получилось». Это упражнение можно делать в часы отдыха.

Исключение. Берн считал, что иногда человек «выключает» одно или более из своих эго-состояний, и назвал этот процесс исключением.

На рис. 6.2. показаны три возможных случая исключения одного из эго-состояний. На диаграммах исключенное эго-состояние обозначено крестом и линией, отделяющей его от соседнего кружка.

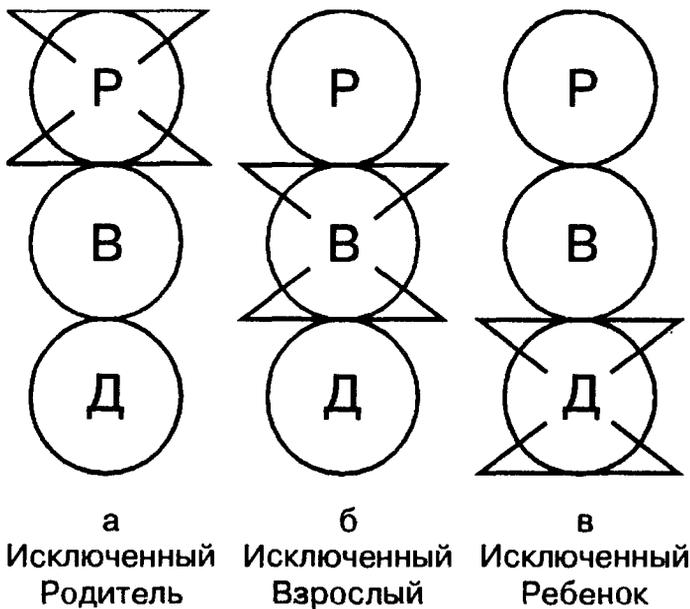


Рис. 6.2. Исключение

Люди, которые исключили Родителя, не будут действовать в соответствии с готовыми жизненными принципами. Вместо этого они в каждой ситуации заново создают для себя собственные принципы. Они прекрасно используют интуицию Маленького профессора для оценки того, что происходит вокруг них. Эти люди — заправилы и воротилы: ведущие политики, преуспевающие бизнесмены.

При исключении Взрослого я «выключаю» свою взрослую способность к опробованию действительности. Вместо этого слышу лишь внутренний диалог Родитель-Ребенок. В результате мои действия, чувства и мысли будут отражать их постоянную борьбу. Из-за того, что я не использую ресурсы Взрослого к тестированию реальности, мои мысли и поступки могут казаться даже странными, при этом существует вероятность того, что мне могут поставить диагноз психически больного.

При исключении Ребенка мы «выключаем» воспоминания детства. На вопрос: «Какое у тебя было детство?», такие люди ответят: «Я не знаю. Я ничего об этом не помню». Когда мы, будучи взрослыми, выражаем свои чувства, то часто находимся в эго-состоянии Ребенка. Поэтому человека с исключенным Ребенком часто называют холодным или бесчувственным.

Если исключены два из трех эго-состояний, то действующее эго-состояние называют константным или исключаящим. На диаграмме оно обозначается более жирным кругом. На рис. 6.3. показаны три возможных случая.

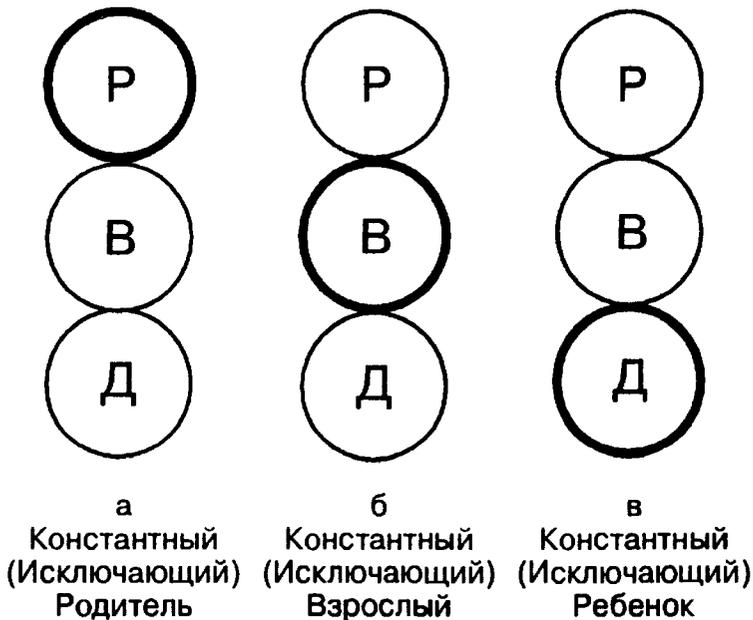


Рис. 6.3. Константные (исключающие) эго-состояния

Человек с константным Родителем будет жить только по родительским принципам. На вопрос: «Как по вашему мнению можно осуществить этот план?», он ответит: «Я думаю, что это хороший план. Выполняйте его, вот и все». На вопрос: «Как вы себя чувствуете?», он ответит: «В такие времена надо сохранять спокойствие, не так ли?».

Согласно Берну, человек с константным Взрослым «не способен испытывать удовольствие». Вместо этого он «только и делает, что планирует, собирает и обрабатывает информацию».

Человек в константном Ребенке будет всегда действовать, думать и чувствовать, как будто бы он еще находится в детстве. При встрече с какой-нибудь проблемой чувства этого человека усиливаются и «выключают» как Взрослое тестирование реальности, так и Родительские принципы. Такого человека другие люди будут рассматривать как незрелого или истеричного.

Исключение не бывает тотальным, напротив, оно будет зависеть от конкретной ситуации. Например, когда мы говорим о человеке с исключенным Ребенком, то имеем в виду тот факт, что он редко бывает в эго-состоянии Ребенка. Люди не могут жить без каких-то элементов эго-состояния Ребенка. Без элементов Взрослого они не могут действовать вне организаций, а без элементов Родителя не могут хорошо жить в обществе.

ЧАСТЬ III

ОБЩЕНИЕ (КОММУНИКАЦИЯ): ТРАНСАКЦИИ, ПОГЛАЖИВАНИЕ И СТРУКТУРИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ

Глава 7. Трансакции

Вы сидите и читаете эту книгу. Я захожу в комнату и говорю: «Привет!» Вы смотрите на меня и отвечаете: «Привет». Только что мы закончили одну простую *трансакцию*.

Трансакция имеет место тогда, когда я предлагаю вам какой-то вид коммуникации (общения), а вы отвечаете мне. Начало коммуникации называется стимулом, ответ — реакцией. Таким образом, трансакцию можно определить как трансакционный стимул плюс трансакционная реакция. Берн считал трансакцию «основной единицей социального взаимодействия».

Мы можем продолжить наш разговор.

На ваш ответ «Привет!» я могу спросить вас: «Хорошо вчера провели день?», и вы опять что-то ответите. Сейчас мы имеем цепочку трансакций. Каждая наша реакция является стимулом для возникновения другой.

Общение между людьми всегда принимает форму подобных цепочек трансакций.

Параллельные (дополняющие) трансакции. Я спрашиваю вас: «Который час?» Вы отвечаете: «Час дня». Мы обменялись информацией «здесь и теперь». Наши слова — слова взрослого. Тон голоса и телесные сигналы подтверждают эго-состояние Взрослого.

На *рис. 7.1.* изображена эта трансакция Взрослый-Взрослый.

Стрелки показывают направление каждой коммуникации.

С означает стимул, Р — реакцию.

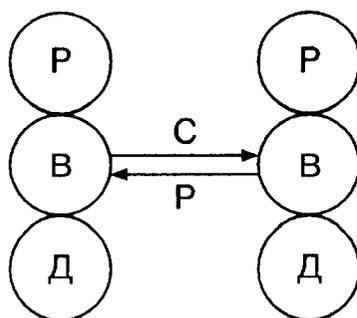


Рис. 7.1. Параллельная транзакция Взрослый—Взрослый

Затребовав у вас информацию, я был во Взрослом эго-состоянии. Мы показываем это, обозначив буквой С вектор, исходящий из круга Взрослого на моей диаграмме РВД. Я хочу, чтобы моя коммуникация была услышана вами как Взрослым, поэтому вектор заканчивается в вашем Взрослом. Когда вы выдали информацию, то также исходили из Взрослого и ожидали, что я получу ее в моем Взрослом. Поэтому вектор Р направлен из вашего круга Взрослого в мой круг Взрослого.

Данный пример иллюстрирует один из видов параллельных транзакций. Этот вид транзакций определяется следующим образом: параллельная транзакция — это такая транзакция, в которой транзакционные векторы параллельны друг другу, а эго-состояние, в которое они направлены, является источником реакции.

На рис. 7.2. показан другой вид параллельной транзакции. В этом случае в ней участвуют эго-состояния Родителя и Ребенка.

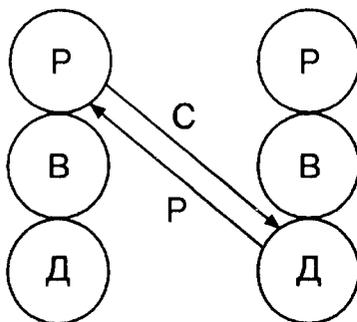


Рис. 7.2. Параллельная транзакция Р—Д, Д—Р

Заведующий магазином смотрит на входящего клерка, который опоздал на работу на 10 минут. Переместившись в Родителя, заведую-

щий ворчит: «Опять опаздываете! Так дело не пойдет!» Сжавшись и краснея в Ребенке, клерк бормочет: «Извините. Я постараюсь, чтобы это больше не повторилось». Родительское ворчание заведующего говорит о его стимуле быть услышанным Ребенком клерка. Скорее всего, клерк «вошел» в Ребенка. Его извинения — реакция на Родителя заведующего. Это показано положением вектора Р. Вы видите, что данный пример также подходит под определение параллельной трансакции.

Упражнение. Существуют еще два случая параллельных трансакций: Родитель-Родитель и Ребенок-Ребенок. Нарисуйте параллельные трансакции для этих случаев. Для каждого примера продумайте слова-стимулы и слова-реакции.

С помощью функциональной модели можно провести детальный анализ трансакций.

Например: Боб (тяжело опускаясь на стул): «Ух, как я устал. Помассируй, пожалуйста, мне спину. Хорошо?» Джун (мягким голосом, улыбаясь): «Конечно, помассирую».

Их трансакция параллельная.

Стимул идет от СД к ВР, а ответ от ВР к СД (рис. 7.3).

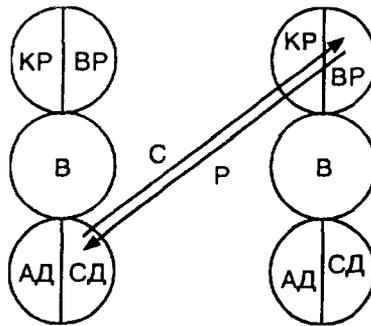


Рис. 7.3. Параллельная трансакция СД–ВР, ВР–СД

Первое правило коммуникации. Параллельная трансакция имеет элемент ожидания.

Когда я спросил вас, который час, я ожидал вашего ответа из Взрослого, и вы ответили мне из этого эго-состояния. Когда заведующий сделал замечание клерку, он ожидал извинения из Ребенка и получил его.

Разговор может состоять из цепочки параллельных транзакций. Если это так, то вся цепочка будет обладать фактором предсказуемости происходящего.

Заведующий: «Еще бы вам не извиняться! Ведь это уже третий раз на этой неделе». Клерк: «Извините, босс. Я попал в пробку». Заведующий: «Со мной это дело не пройдет! Надо было раньше выехать...»

Подобный обмен репликами может продолжаться бесконечно, пока говорящие не «выпустят из себя пар» и не займутся чем-нибудь другим. Эта идея лежит в основе первого правила коммуникации: до тех пор, пока транзакции остаются параллельными, коммуникация может продолжаться бесконечно долго.

Обратите внимание на то, что мы говорим не «будет продолжаться», а «может продолжаться».

Очевидно, что любой разговор через некоторое время подходит к концу, однако до тех пор, пока транзакции остаются параллельными, ничто в процессе коммуникации не прерывает чередования стимулов и реакций.

Упражнение. Представьте себе разговор, состоящий из цепочки параллельных транзакций Взрослый-Взрослый. Сделайте то же самое для транзакций Родитель-Ребенок, Родитель-Родитель и Ребенок-Ребенок. Проверьте, соответствуют ли они первому правилу коммуникации. Если вы работаете в группе, проигрывайте в парах каждый тип коммуникаций. Посмотрите, как долго вы можете обмениваться параллельными транзакциями.

Пересекающиеся транзакции. Я спрашиваю вас: «Который час?» Вы встаете, краснеете и кричите: «Который час! Который час! Не спрашивайте меня о времени! Вы опять опоздали! Долго это будет продолжаться?» Это реакция не из Взрослого, в которого я послал Взрослый вопрос. Напротив, вы переместились в эго-состояние рассерженного Родителя. Руганью вы призываете меня выйти из моего Взрослого и переместиться в Ребенка. Транзакционная диаграмма нашего взаимодействия показана на *рис. 7.4*.

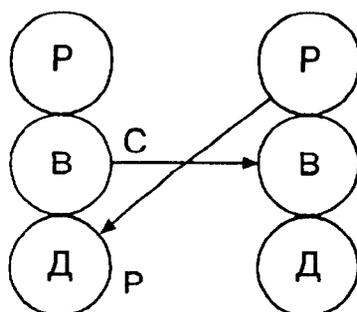


Рис. 7.4. Пересекающаяся транзакция В-В, Р-Д

Приведенный пример является одним из видов пересекающейся транзакции. Она называется так потому, что векторы на диаграмме для этого типа транзакции обычно пересекаются. Когда вы «пересекаете» нашу транзакцию, накричав на меня, я чувствую, что вы как будто бы пересекли поток нашей коммуникации.

Таким образом, пересекающаяся транзакция — это такая транзакция, в которой векторы не параллельны друг другу или эго-состояние, в которое они направлены, не является источником реакции.

Давайте вернемся к примеру с заведующим и опоздавшим клерком. Клерк входит в офис, а заведующий отчитывает его по-Родительски. Однако вместо того чтобы извиняться, клерк спокойно смотрит на босса. Он отвечает ему ровным голосом: «Я вижу, что вы рассержены, и понимаю ваши чувства. Пожалуйста, скажите, что вы хотите от меня».

Он пересек стимул заведующего Р-Д реакцией В-В. Это показано на рис. 7.5. И опять реакция пересекает поток коммуникации, который ожидал человек, пославший стимул.

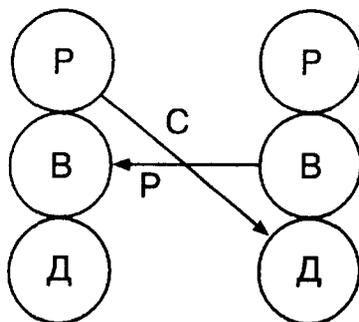


Рис. 7.5. Пересекающаяся транзакция Р-Д, В-В

Иногда нам необходимо использовать подробную функциональную модель для того чтобы убедиться, пересекается транзакция или нет. Например: Боб (тяжело опускается на стул): «Ух, как я устал! Помассируй, пожалуйста, мне спину. Хорошо?» Джун (сердитым голосом, хмурится, смотрит на него свысока): «Думаешь, у меня есть на это время?» На стимул Боба Д-Р Джун отвечает реакцией Р-Д. В модели первого порядка эта транзакция будет параллельной, однако здесь она пересекающаяся. Природа этого пересечения показана на рис. 7.6 — Джун реагирует из КР, а не ВР и обращается к АД Боба, а не к его СД.

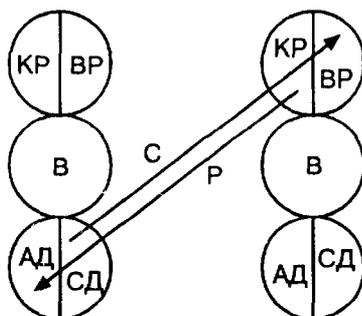


Рис. 7.6. Пересекающаяся транзакция СД–ВР, КР–АД

Когда транзакция пересекается, существует вероятность того, что человек, получающий пересекающуюся транзакцию, перейдет в эго-состояние, в которое была направлена транзакция. Тогда из нового эго-состояния он, скорее всего, будет направлять параллельные транзакции.

Когда я спрашиваю вас, который час, а вы кричите на меня за опоздание, то я, по-видимому, войду в Адаптивного Ребенка и начну извиняться. Или же из того же эго-состояния я буду выступать в роли бунтаря: «Ничего не поделаешь! Не понимаю, почему вы поднимаете шум из-за пустяков». На некоторое время первоначальный запрос моего Взрослого на получение информации откладывается.

Второе правило коммуникации говорит: при пересекающейся транзакции происходит разрыв коммуникации, для ее восстановления одному или обоим людям необходимо изменить свои эго-состояния.

Разрыв коммуникации может восприниматься людьми как легкая встряска. Другой его крайностью будут случаи, когда два человека разрывают свои отношения и больше никогда не разговаривают друг с другом.

Эрик Берн подсчитал, что теоретически возможны 72 разновидности пересекающейся трансакции. К счастью, лишь две из них чаще всего встречаются на практике: когда стимул В-В пересекается или реакцией Д-Р, или Р-Д.

Упражнение. Приведите собственный пример пересечения стимула В-В реакцией Д-Р. Как может продолжаться разговор, если человек, принявший эту реакцию, перешел в Родителя и направил из этого эго-состояния параллельную трансакцию? То же самое сделайте при пересечении стимула В-В реакцией Р-Д. Приведите пример пересечения стимула В-В реакцией Д-Д. Нарисуйте трансакционную диаграмму. В этом примере обратите внимание на то, что параллельные векторы не всегда означают параллельную трансакцию.

Если вы работаете в группе, попарно проиграйте разговор, в котором пересекается каждая трансакция. Каждый раз при общении с другим человеком определяйте, какое эго-состояние он пытается в вас вызвать (к какому вашему эго-состоянию он обращается). Войдите в другое эго-состояние и ответьте ему. В свою очередь он пересекает вашу трансакцию. Посмотрите, как долго вы сможете так продолжать, не входя в параллельные трансакции. Когда закончите, обсудите ваши ощущения при выполнении этого упражнения. Чем они отличались от более раннего упражнения, в котором вы обменивались только параллельными трансакциями?

Скрытые трансакции. В скрытой трансакции одновременно передаются два сообщения. Одно из них — открытое или сообщение социального уровня, другое — скрытое или сообщение психологического уровня.

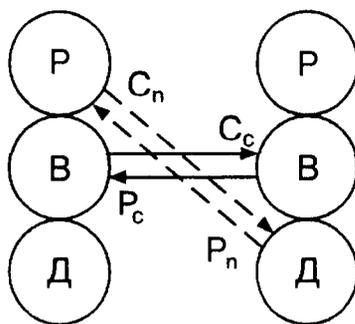
Довольно часто сообщения социального уровня являются взаимодействием Взрослый-Взрослый. Сообщения психологического уровня обычно включают взаимодействия или Родитель-Дитя, или Дитя-

Родитель. Например: Муж: «Что ты сделала с моей рубашкой?» Жена: «Положила ее в ящик».

Просто посмотрев на эти слова, мы бы сказали, что эта параллельная транзакция Взрослый-Взрослый. Так оно и есть, на социальном уровне. А теперь давайте проанализируем ее с точки зрения голоса и визуальных признаков. Муж (резко, интонация падает в конце предложения; мышцы лица напряжены, брови нахмурены): «Что ты сделала с моей рубашкой?» Жена (дрожащий голос, повышенная интонация, смотрит из-под приподнятых бровей): «Положила ее в ящик».

На психологическом уровне происходит обмен Р-Д, Д-Р. Если придать сообщениям этого уровня словесную форму, то она могла бы выглядеть следующим образом: Муж: «Ты всегда кладешь мои вещи не на место!» Жена: «Ты всегда несправедлив ко мне!»

Подобный анализ позволяет нам нарисовать транзакционную диаграмму на рис. 7.7. Стимул и реакцию социального уровня мы изображаем сплошными стрелками и обозначаем их C_c и P_c . Пунктирные стрелки обозначают стимул и реакцию психологического уровня, C_n и P_n .



**Рис. 7.7. Двойная скрытая транзакция:
социальный уровень В-В, В-В;
психологический уровень Р-Д, Д-Р**

Любая скрытая транзакция, подобно этой, в которой социальное сообщение В-В перекрывает обмен на психологическом уровне между Р и Д (реже Д-Д или Р-Р), называется двойной транзакцией.

Эрик Берн описал еще один вид скрытой транзакции, которую он назвал угловой. В этом случае я могу направлять свой стимул на социальном уровне от Взрослого к Взрослому. Однако мое скрытое сообщение исходит из моего Взрослого к вашему Ребенку. Я надеюсь, что вы примите мое приглашение (стимул) и ответите реакцией из Ребенка. Типичным примером этому может служить ситуация, когда продавец провоцирует покупателя сделать незапланированную покупку. Продавец: «Конечно, сэр, этот фотоаппарат — лучшее, что у нас есть. Но, возможно, он вам не по карману». Покупатель (с вызовом): «Я покупаю его!»

На транзакционной диаграмме (рис. 7.8) виден угол между векторами C_c и C_n , что позволило назвать эту транзакцию подобным образом.

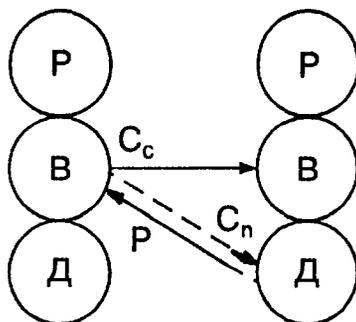


Рис. 7.8. Угловая скрытая транзакция

Вполне возможно, что разговор мог бы пойти и по другому пути. Продавец: «... он, вероятно, вам не по карману». Покупатель (задумчиво): «Да, вы правы. Это мне не по карману». В данном случае маневр продавца не увенчался успехом, и он не «зацепил» Ребенка покупателя.

Этот пример иллюстрирует важное общее положение о транзакциях. Когда я предлагаю вам какой-либо транзакционный стимул, то никогда не могу заставить вас войти в какое-то определенное эго-состояние. Самое большое, что я могу сделать, — это пригласить вас реагировать из этого эго-состояния.

Третье правило коммуникации. Оно гласит: поведенческий результат скрытой транзакции определяется на психологическом, а не на социальном уровне.

Берн считал: когда люди общаются на двух уровнях, то, что реально происходит, всегда является результатом скрытых сообщений. Если мы хотим понять поведение людей, то должны уделять внимание психологическому уровню коммуникации. В терминах ТА это называют «думать по-марсиански». Берн нарисовал маленького зелененького человечка с Марса, спустившегося на Землю и наблюдающего за землянами. Этот марсианин не имеет представлений о том, что означает наше общение. Он просто наблюдает за тем, как мы общаемся.

Упражнение. Практикуйтесь быть марсианином. Всегда помните как о психологическом, так и о социальном уровне. Проверьте удивительный вывод Берна. Был ли он прав, полагая, что результат поведения всегда определяется на психологическом уровне?

Трансакции и невербальные факторы. В скрытой трансакции сообщение на социальном уровне передается словами. Для того, чтобы «думать по-марсиански» на психологическом уровне, необходимо наблюдать за невербальными факторами (сигналами), которые выражаются тоном голоса, жестами, положением тела и выражением лица. Существуют еще более тонкие сигналы, проявляющиеся в дыхании, мускульном напряжении, частоте пульса, расширении зрачков, степени потения и т. п.

Мы называем сообщения на психологическом уровне скрытыми тайными сообщениями. На самом деле они совсем не являются тайными, если вы знаете, что искать. Для этого в вашем распоряжении имеются невербальные факторы (сигналы). Маленькие дети читают эти сигналы интуитивно. С возрастом мы постоянно учимся подавлять нашу интуицию. («Некрасиво показывать пальцем».) Для того чтобы эффективно использовать ТА, необходимо вновь научиться понимать телесные сигналы, тем самым вы сделаете важный шаг в овладении поведенческим диагнозом эго-состояний.

Дело заключается в том, что любая трансакция имеет как психологический, так и социальный уровень. Однако в скрытой трансакции оба эти уровня не согласуются друг с другом. Сообщения, передаваемые словами, искажаются невербальными сообщениями. В главе 5 вы узнали о том, что несоответствие является термином в ТА для обозначения

этого вида несогласованности. Чтобы «думать по-марсиански», практикуйтесь в распознавании несоответствий.

Это приводит нас к еще более общему выводу: для того, чтобы правильно анализировать любую транзакцию, необходимо рассматривать как невербальные факторы, так и слова. Вспомните наш пример с мужем, спрашивающим жену, где находится его рубашка. Судя по словам, это Взрослый-Взрослый. Невербальные факторы указывают на то, что это обмен между Родителем и Ребенком. Мы могли бы проиграть те же самые слова с различными наборами невербальных сигналов и каждый раз получали бы различные виды транзакций.

Упражнение. Убедитесь в этом, проигрывая те же самые слова между мужем и женой. Проверьте, сколько вы можете получить различных видов транзакций, подключая разнообразные невербальные сигналы. В группе проиграйте транзакцию между мужем и женой с различными наборами невербальных сигналов.

Выбор. Сама по себе любая транзакция не является «хорошей» или «плохой». Если вы хотите поддерживать плавный предсказуемый поток коммуникации, образуйте параллельные транзакции. Если ваше общение с партнером бывает резким и дискомфортным, проверьте, пересекаете ли вы и он ваши транзакции. Если это так, то решите, смягчить ли ваше взаимодействие, избегая пересечений, или нет.

Однако предположим, что первая зануда на работе только и стремится к тому, чтобы поддерживать с вами плавный поток коммуникации, или ваш сосед, когда вы угостили его кофе, завел свою обычную грустную песню. В этих случаях вы были бы рады прервать их намеренным пересечением транзакций. Стефен Карпман развивает идею о том, что мы можем сами выбирать транзакции и общаться так, как хотим. Например, мы можем избрать новые способы общения для того, чтобы изменить обычно неприятные взаимодействия с другими людьми.

На работе Мери всегда извиняется или оправдывается. Ее начальник занимает противоположную позицию, постоянно критикуя Мери и говоря ей о том, что надо делать. Начальник: «Этот доклад должен быть напечатан на бумаге меньшего формата». Мери: «Извините. Это моя ошибка». Начальник: «Сейчас ничего не поделаешь».

Однако я написал по этому поводу указание». Мери: «Обязательно буду читать ваши указания, но, честно говоря, я была так загружена в последнее время...»

По-видимому, они оба замкнуты во взаимодействии Контролирующий Родитель — Адаптивный Ребенок. Если Мери в конце концов решит освободиться от него, как она будет использовать возможность выбора? Карпман пишет: «Цель заключается в том, чтобы изменить и освободиться от того что происходит любым возможным способом. Необходимо заставить другого человека выйти из его эго-состояния, или изменить свое собственное эго-состояние, или то и другое». Он выделяет четыре условия, которые необходимы для осуществления этой стратегии: одно или оба эго-состояния должны реально измениться; транзакция должна быть пересекающейся; необходимо изменить предмет разговора; предыдущий разговор (тема) должен быть забыт.

Мы считаем, что первое и второе из этих условий являются основными, а два остальных дополнительными, хотя обычно они и будут использоваться. Представим такую ситуацию. Начальник: «Вам нужно было написать этот отчет на бумаге меньшего формата». Мери (симулирует падение со стула; лежит на полу, размахивая руками и ногами): «Хотите сказать, что я опять это сделала? Что вы делаете со мной, босс?» Начальник давится от смеха.

Вместо извинений Адаптивного Ребенка Мери переключилась на игру Свободного Ребенка. В свою очередь начальник принимает приглашение Мери и входит в Свободного Ребенка.

Пересечение из Свободного Ребенка — это лишь одна возможность для выбора. Вероятно, в первую очередь Мери опробовала бы более обычное пересечение из Взрослого: «Скажите, пожалуйста, на бумаге какого формата вы хотите видеть эти отчеты в будущем?»

Всегда, когда вы чувствуете себя замкнутыми в каком-то неприятном наборе транзакций, у вас есть выбор для пересечений из любых пяти частей вашего функционального эго-состояния. И вы можете обратиться к любой из этих пяти частей другого человека. Карпман даже говорит о том, что можно использовать как негативные, так и

позитивные части эго-состояния. Мери могла пресечь брюзжание негативного Контролирующего Родителя своего начальника, ответив ему всплеском из собственного негативного Контролирующего Родителя: Начальник: «Вам следовало печатать на бумаге меньшего формата». Мери (приподнимается, хмурится; говорит в резком тоне): «Постояйте-ка. Ведь это ваша вина. Вы должны были проверить, знаем ли мы об этом указании».

Мы считаем, что в начале практики по использованию выбора необходимо задействовать позитивные части эго-состояния. В любом случае подключайте своего Взрослого для того, чтобы решить, каким способом пересечения лучше всего достичь желаемых результатов.

Никогда нельзя гарантировать то, что ваше пересечение заставит другого человека перейти в новое эго-состояние. Если этого не произошло, попробуйте изменить свое эго-состояние и дайте другое пересечение.

Упражнение. Вспомните ситуацию, в которой вы чувствовали себя замкнутым в неприятной рутине параллельных транзакций с каким-нибудь человеком. Возможно, это какая-то ситуация на работе или взаимоотношения с близким вам человеком. С помощью функциональной модели определите эго-состояния, из которых исходите вы и другой человек. Выработайте четыре способа, которые вы могли бы использовать при выборе эго-состояния с целью пересечения потока транзакций. Первое время записывайте любое возможное пересечение. Из этого списка возможностей выберите один или несколько способов, которые быстрее всего приводят к успеху.

Если вы ранее исключили из выбора какую-либо возможность как неприемлемую, вернитесь к ней еще раз. Помните, что вы можете использовать любое из ваших эго-состояний. Иногда необычное пересечение срабатывает лучше всего. Проиграйте ситуацию для проверки возможностей вашего выбора и определения результатов.

В группе любой желающий может описать замкнутую ситуацию, из которой он хочет освободиться. Другие члены группы с помощью мозгового штурма определяют возможности для выбора, в каждом случае проигрывая пересечение по ролям.

Глава 8. Поглаживания

Вы идете по улице, а навстречу вам идет ваш сосед. Поравнявшись с ним, вы улыбаетесь и говорите: «Прекрасный день!» Ваш сосед улыбается вам в ответ и отвечает: «Да, действительно». Вы и ваш сосед только что обменялись поглаживаниями. Поглаживание определяется как единица транзакции.

Мы все настолько хорошо знакомы с этим видом взаимоотношений, что обычно не задумываемся об этом. Однако предположим, что эта встреча происходила несколько по-другому. Вы подходите к соседу, улыбаетесь и говорите: «Прекрасный день!» Ваш сосед не отвечает. Он проходит мимо, как будто не замечает вас. Как бы вы чувствовали себя? Если вы похожи на большинство людей, вы бы удивились тому, что ваш сосед вам не ответил. Вы, возможно, спросили бы себя: «Что случилось?» Нам необходимы поглаживания и мы чувствуем себя обделенными, если не получаем их.

Жажда стимула. Эрик Берн описал несколько видов жажды, которую испытывают все люди. Одна из них — это потребность в физической и умственной стимуляции. Эрик Берн назвал ее жаждой стимула. Он ссылался на работы исследователей по развитию животных и человека.

В одной из работ Рене Спитц описал малышей, воспитываемых в детском доме. Их хорошо кормили, содержали в чистоте и тепле. Тем не менее, они были более склонны испытывать физические и эмоциональные трудности по сравнению с детьми, которые воспитывались в семьях. Спитц сделал вывод о том, что в детском доме детям не доставало стимуляции: прикосновений, прижиманий и поглаживаний, которые малыши обычно получают от своих родителей.

Выбор Берном слова «поглаживание» связан с потребностью ребенка в прикосновении. Будучи взрослыми, мы продолжаем нуждаться в физическом контакте. Однако также учимся заменять физическое прикосновение другими формами признания. Улыбка, комплимент или нахмуренные брови и даже оскорбление — все это показывает нам, что наше существование признано. Берн использовал термин жажда

признания для описания нашей потребности в этом виде признания со стороны других людей.

Виды поглаживаний. Можно классифицировать поглаживания следующим образом: вербальные или невербальные, позитивные или негативные, условные или безусловные.

Вербальные и невербальные поглаживания. В примере, приведенном в начале этой главы, вы и ваш сосед обменялись как вербальными, так и невербальными поглаживаниями. Вы говорили друг с другом и обменялись улыбками. Можно было бы выделить много других вербальных поглаживаний, начиная от простого «Привет!» и кончая обстоятельным разговором.

К невербальным поглаживаниям можно отнести помахивание рукой, кивание головой, пожатие руки или похлопывание друг друга.

Возвращаясь к материалу предыдущей главы, вы понимаете, что любая транзакция является обменом поглаживаниями. Большинство транзакций включают в себя как вербальные, так и невербальные взаимодействия. Они могут быть также полностью невербальными. Трудно представить себе транзакцию, которая была бы только вербальной и не имела бы невербального содержания, за исключением телефонного разговора.

Позитивные и негативные поглаживания. Позитивное поглаживание — это такое поглаживание, при котором получатель испытывает приятные чувства. Негативное же воспринимается болезненным образом. В нашем первом примере вы и ваш сосед обменялись позитивными поглаживаниями, как вербальными, так и невербальными. Если бы ваш сосед ответил на ваше приветствие, нахмурив брови, вместо улыбки, то это было бы негативным невербальным поглаживанием. Он мог бы дать вам еще более сильное невербальное поглаживание, ударив вас в глаз. Отвечая вам негативным вербальным поглаживанием, он мог бы сказать на ваше радостное «Прекрасный день!» презрительным «Было, пока вы тут не появились».

Можно предположить, что люди всегда стремятся получать позитивные поглаживания и избегать негативных. На самом деле мы

живем по совершенно другому принципу, а именно: любое поглаживание лучше, чем его отсутствие.

Этот вывод подтверждается различными исследованиями по развитию животных. В одном из экспериментов две группы молодых крыс содержались в одинаковых ящиках. Одна группа несколько раз в день подвергалась воздействию электрического тока, другая — нет. К большому удивлению экспериментаторов группа крыс, получавших электрошоки, развивалась лучше, чем группа, лишенная этой стимуляции, хотя она и была болезненной. То же происходит и с нами. Для удовлетворения нашей жажды стимула мы можем использовать негативные поглаживания так же охотно, как и позитивные. Будучи детьми, мы ощущаем эту потребность инстинктивно. Большинство из нас в раннем детстве иногда ощущали отсутствие позитивных поглаживаний, в которых мы нуждались. В этих случаях мы искали способы получения негативных поглаживаний. Несмотря на их болезненность, мы предпочитали негативные поглаживания альтернативе вообще быть лишенными поглаживаний. Во взрослой жизни мы можем проигрывать этот детский паттерн поведения и продолжать стремиться к негативным поглаживаниям. В этом лежит объяснение некоторых видов поведения, которые, на первый взгляд, кажутся самонаказанием. Мы вернемся к этой мысли еще раз, когда будем анализировать игры, рэкет и сценарий.

Условные и безусловные поглаживания. Условное поглаживание связано с тем, что вы делаете. Безусловное — с тем, что вы есть (что вы из себя представляете). Положительное условное: «Вы отлично поработали»; положительное безусловное: «Хорошо, что вы здесь»; негативное условное: «Мне не нравится твоя работа»; негативное безусловное: «Я ненавижу тебя».

Упражнение. Приведите по пять примеров на каждый из этих четырех видов поглаживаний — позитивные условные и безусловные, негативные условные и безусловные. Приведите невербальные и вербальные примеры к каждому виду поглаживаний. В группе обменяйтесь по цепочке позитивным условным поглаживанием с человеком, сидящим слева от вас. В каждом случае наблюдайте за тем, как дается

и принимается поглаживание. Когда круг закончен, обсудите то, что вы наблюдали. Затем проделайте то же по кругу в другом направлении. И снова обсудите, как даются и принимаются поглаживания.

Поглаживание и подкрепление поведения. В детстве мы опробовали все виды поведений для того, чтобы найти те, которые приводят к желаемым поглаживаниям. Когда какое-то поведение обеспечивает получение поглаживаний, мы стремимся повторить его. И с каждым разом, получая желаемое поглаживание благодаря этому поведению, стараемся еще чаще использовать его в будущем. В этом случае поглаживание подкрепляет поведение, которое к нему приводит. Взрослые нуждаются в поглаживаниях в той же степени, как и дети, также легко изменяют свое поведение, стремясь найти самые эффективные способы сохранения поступающих поглаживаний.

Вспомните, что мы живем по принципу «любое поглаживание лучше, чем его отсутствие». Если мы получаем недостаточное количество позитивных поглаживаний, то будем искать негативные поглаживания. Предположим, ребенком я решил, что лучше получать негативные поглаживания, нежели совсем быть лишенным каких-либо поглаживаний. Когда я получаю негативное поглаживание уже взрослым, оно будет служить подкреплением к моему поведению так же эффективно, как и позитивное. Это помогает понять, почему люди так упорно придерживаются самонаказующихся паттернов поведения. Подобное объяснение дает также возможность освободиться от этих негативных паттернов, изменив способы получения поглаживаний. Вместо болезненных негативных поглаживаний мы можем получать радостные позитивные поглаживания. Каждое позитивное поглаживание подкрепляет наше новое поведение.

Здесь важны качество и интенсивность поглаживаний. Эти свойства не могут быть измерены численно. Однако здравый смысл позволяет нам предположить, что люди будут давать различные субъективные оценки поглаживаниям в соответствии с тем, от кого они исходят и в какой форме преподносятся. Предположим, что мы, два автора этой книги, получаем положительное поглаживание в виде высокой оценки

нашей работы со стороны уважаемого коллеги, который только что прочитал ее от корки до корки. Мы, очевидно, будем воспринимать это поглаживание как обладающее более высоким качеством по сравнению с поглаживанием человека, равнодушного к ТА, который лишь пролистал книгу. Или представьте себе ребенка, получающего негативное поглаживание от отца за поведение, которое тому не нравится. Это поглаживание может передаваться строгим голосом и движением указательного пальца. Или же оно может сопровождаться криком и физической угрозой. Понятно, что последнее негативное поглаживание будет восприниматься ребенком интенсивнее, чем предыдущее.

Раздача и прием поглаживаний. Некоторые привыкли раздавать поглаживания, которые поначалу кажутся позитивными, однако в конце содержат «жалю». Например: «Я вижу, ты понимаешь это, более или менее»; «Прелестное пальто — ты купила его в комиссионке?» Такие поглаживания называются поддельными (фальшивыми). Они как будто несут в себе нечто позитивное, которое затем снова забирается назад.

Существуют также люди, которые свободно раздают позитивные поглаживания, однако делают это неискренне. Такой человек заметит вас где-нибудь в гостях и станет душить в объятиях. Расплывшись в улыбке, он говорит: «Здорово! Я рад, что ты здесь! Комната как будто наполнилась светом, когда ты вошел! И знаешь, я прочитал твою статью и подумал, какая прекрасная работа!» Берн назвал это поглаживание «подслащенным» (льстивым). Другие авторы предпочитают термин пластиковые (синтетические) поглаживания для описания подобных неискренних позитивных поглаживаний.

Есть и другие люди, которые впадают в другую крайность и неспособны вообще давать какие-либо позитивные поглаживания. Обычно они воспитывались в семьях, где позитивные поглаживания были редки. Культурный фон также играет свою роль. Некоторые люди в Великобритании или Скандинавии склонны обходиться без позитивных поглаживаний, особенно позитивных физических. Люди, воспитанные в духе культуры Латинской Америки или Карибского бассейна, более

свободные в проявлении позитивного поглаживания, возможно, воспринимают жителей этих северных стран как холодных и сдержанных.

Когда дело заходит о приеме поглаживаний, то каждый из нас имеет собственные предпочтения. Мне могут больше нравиться устные поглаживания за мои дела, нежели за то, какой я есть. Вы, возможно, предпочитаете безусловные поглаживания. Я могу свободно принимать большое количество негативных поглаживаний, в то время как вы расстраиваетесь даже при малейшем негативном поглаживании. Вы можете получать удовольствие от физических поглаживаний, тогда как я смущаюсь при поглаживании большем, чем простое рукопожатие.

У большинства из нас имеются поглаживания, которые мы привыкли получать чаще всего. Из-за их обычности мы можем преуменьшать значение этих поглаживаний, в то же самое время тайно желать других, которые получаем редко. Возможно, я привык получать позитивные вербальные условные поглаживания в отношении моей способности ясно мыслить. Мне они и в самом деле нравятся, однако я чувствую, что они лишь «мелкая монета». В действительности я, возможно, хочу, чтобы кто-то сказал мне: «Ты молодец!» и обнял меня. Я могу пойти еще дальше и вообще отрицать для себя то, что хочу получать самые желанные для меня поглаживания. Предположим, что маленьким ребенком я хотел, чтобы мать меня почаще обнимала, а она делала это редко. Для того, чтобы смягчить эту боль, я решил вообще не обниматься. Будучи взрослым, я могу продолжать придерживаться той же стратегии, не осознавая этого. Или могу совсем исключить физические поглаживания, отрицая свою потребность в них, которая продолжает оставаться неудовлетворенной.

В терминах ТА мы говорим, что у каждого человека есть свой предпочтительный коэффициент поглаживания. По-другому это можно выразить пословицей: «Каждому свое поглаживание». Теперь понятно, почему качество поглаживания нельзя измерить объективно: высококачественное поглаживание для вас может быть низкокачественным для меня.

Фильтр в поглаживаниях. Когда кто-либо получает поглаживание, которое не входит в его предпочтительный коэффициент поглаживания, то этот человек склонен игнорировать или преуменьшать его. Мы говорим, что он игнорирует или отфильтровывает это поглаживание. Когда он делает это, вы можете наблюдать некоторое несоответствие в том, как он принимает это поглаживание. Например, я могу искренне сказать вам: «Я восхищен ясностью вашей мысли при написании этого отчета». Однако, предположим, что когда вы были ребенком, то решили: «Я симпатяга и весельчак, но не умею думать». Мое поглаживание не входит в ваш предпочтительный коэффициент поглаживания. Услышав его, вы можете сказать: «Спасибо». Однако, говоря это, кривите рот, как будто что-то пришлось вам не по вкусу. Другим часто встречающимся способом игнорирования поглаживания является смех или хихикание.

По-видимому, в каждом из нас имеется поглаживающий фильтр, пропускающий те поглаживания, которые входят в наш предпочтительный коэффициент и не пропускающий поглаживания, которые в него не входят. В свою очередь, наш коэффициент поглаживания предназначен для поддержания существующего представления о нас самих.

Будучи детьми, некоторые люди решили, что позитивные поглаживания редки и ненадежны, и живут только негативными поглаживаниями. Во взрослой жизни они могут продолжать отфильтровывать позитивные поглаживания и впускать негативные. Такие люди стойко придерживаются этого правила, и когда им говорят комплимент, они склонны его игнорировать. Например: «Мне очень нравятся твои волосы». — «Их надо не забывать иногда и мыть».

Люди с тяжелым детством могут решить, что принимать поглаживания вообще небезопасно. У таких людей поглаживающий фильтр настолько плотный, что они отвергают практически все предлагаемые поглаживания. Поступая подобным образом, они поддерживают безопасность своего Ребенка, однако лишают себя поглаживаний, которые вполне спокойно могли получить как взрослые. Если они не

найдут способов открыть свой фильтр поглаживаний, то, скорее всего, останутся одинокими и разочарованными людьми.

Упражнение. Вспомните, как вы в группе по кругу раздавали и принимали поглаживания. Какие из них были прямыми, а какие поддельными? Подслащивал ли их кто-нибудь? Кто принимал поглаживания с открытым (искренним) признанием? Кто игнорировал предлагаемое поглаживание? Как вы видели и слышали их в этот момент? Отказывался ли кто-либо открыто от поглаживания, которое не хотел принять, или игнорировал его?

Теперь разбейтесь в группы по четыре человека. Решите, будете ли вы в предстоящем упражнении работать только с позитивными поглаживаниями или с позитивными и негативными. Если кто-либо в группе хочет обмениваться только позитивными, его требование нужно уважить. Выберите того, кто будет первым. В течение трех минут он слушает, как остальные три члена группы дают ему вербальные поглаживания. При этом они могут быть условными или безусловными. По окончании трех минут он делится с остальными членами группы своими впечатлениями. Обсудите следующие вопросы: какое из полученных поглаживаний я ожидал получить?; каких поглаживаний я не ожидал?; какие поглаживания мне понравились?; какие не понравились?; были ли поглаживания, которые я хотел получить, но не получил?

Затем наступает очередь второго человека и все повторяется.

Экономия поглаживаний. Клод Стайнер предположил, что когда мы были детьми, наши родители внушили нам пять запрещающих правил о поглаживаниях: не давай поглаживаний, когда их надо давать; не напрашивайся на поглаживания, когда ты в них нуждаешься; не принимай поглаживаний, если ты нуждаешься в них; не отвергай поглаживаний, когда ты не нуждаешься в них; не гладь себя сам.

Эти пять правил являются основой того, что Стайнер называет экономией поглаживаний. Он пишет, что, обучая этим правилам, родители гарантируют себе, что «... ситуация, в которой поглаживания имеются в ограниченном количестве, переходит в ситуацию, в которой

обеспечение поглаживаниями недостаточное, а цена, которую родители извлекают за них, высока». Стайнер полагает, что родители поступают так с целью контроля над своими детьми. Обучая детей тому, что запас поглаживаний ограничен, родители приобретают положение монополистов на поглаживания. Зная, что поглаживания необходимы, ребенок вскоре учится добывать их, поступая так, как этого требуют мать и отец.

Будучи взрослыми, говорит Стайнер, мы продолжаем неосознанно подчиняться этим пяти правилам. В результате живем в состоянии частичной депривации по поглаживаниям и тратим большую энергию в поисках поглаживаний, которые, как мы все еще считаем, имеются в ограниченном количестве.

Стайнер считает, что нами манипулируют и подавляют те, кто стремится утвердиться в роли монополистов по поглаживаниям. Это могут быть правительства, корпорации, специалисты по рекламе и развлечениям. Терапевтов также можно рассматривать как поставщиков поглаживаний.

Ученый предупреждает, что, для воссоздания нашего осознания спонтанности и интимности, необходимо отвергнуть «основы обучения», которые родители навязали нам в отношении обмена поглаживаниями. Наоборот, мы должны осознать тот факт, что поглаживания имеются в неограниченном количестве, и мы можем раздавать поглаживания тогда, когда этого хотим. Неважно, сколько мы раздадим: они никогда не иссякнут. Когда нуждаемся в поглаживании, можем свободно попросить об этом и принять поглаживание, когда нам его предлагают. Если нам не нравится предложенное поглаживание, мы можем открыто его отвергнуть и получать удовольствие от того, что сами гладим себя.

Не все в ТА полностью согласны с данным Стайнером резким определением экономии поглаживаний как основы коммерческого и политического подавления. Вы можете иметь на это собственную точку зрения.

Очевидно, что большинство из нас ограничивают обмен поглаживаниями в соответствии с решениями, принятыми в раннем детстве. Эти

решения были приняты в ответ на давление со стороны родителей. Будучи взрослыми, мы можем вновь оценить эти решения и изменить их, если этого хотим.

Упражнение. Вернитесь к упражнениям по поглаживанию, которые уже проделали в группе. Обсудите, что вы испытывали, когда давали, принимали и отвергали поглаживания. Какие из них были вам приятны? Какие неприятны? Когда вам было неприятно, не проводили ли вы связь между этим чувством и правилами, которые родители установили для вас в детском возрасте?

Просить о поглаживаниях. Существует миф о поглаживании, который нам всем хорошо известен. Он звучит так: «Поглаживания, о которых нужно просить, ничего не стоят». А вот как дело обстоит в действительности: поглаживания, которые вы получаете, спрашивая о них, стоят ровно столько же, сколько поглаживания, которые получаете, не спрашивая о них. Если вы хотите, чтобы вас кто-то обнял, попросите об этом и получите объятие. Оно так же приятно, как и то объятие, которое вы получаете, ожидая его.

Вы можете возразить: «Однако если я прошу о поглаживании, то другой человек, возможно, погладит меня просто потому, что не хочет обидеть». С точки зрения Взрослого такой вариант возможен и наоборот, это поглаживание может быть искренним. Существует также большая вероятность того, что другие люди хотят погладить вас, однако слышат в этот момент голос Родителя: «Не давай поглаживаний».

У вас есть возможность проверить, было ли поглаживание другого человека искренним или нет. Если нет, вы имеете возможности для выбора. В любом случае можете принять поглаживания или отвергнуть их суррогат, попросив об искреннем поглаживании этого же человека или кого-нибудь еще.

Упражнение. Поделитесь на группы по четыре человека. Если хотите, пусть это будет та же группа, что и в упражнении, когда три человека раздавали поглаживания, а четвертый слушал. Это будет упражнение-просьба о поглаживании. Снова выберите члена группы, который в течение трех минут будет просить других о поглаживании.

Три других человека отвечают поглаживанием в том случае, если они искренне хотят его дать. Если вы не заинтересованы в искреннем поглаживании, ответьте: «Я не хочу тебя гладить сейчас». Не давайте никаких других объяснений. По окончании упражнения проситель делится своими ощущениями с другими членами группы. Затем наступает очередь другого человека и все начинается снова.

Если вы работаете индивидуально, напишите пять позитивных поглаживаний, которые вы хотите получить, но о которых обычно не просите. Они могут быть вербальными, невербальными или теми и другими. В течение следующей недели попросите кого-нибудь дать вам каждое из этих поглаживаний. Если вы получаете поглаживание, поблагодарите того, кто его дал. Если нет, то затребуйте информацию из Взрослого о том, почему другой человек не захотел дать вам поглаживание, о котором вы просили.

Упражнение считается законченным после того, как вы попросили о поглаживании, независимо от того, получили его или нет. Когда вы попросили обо всех поглаживаниях в вашем списке, погладьте себя за это упражнение.

Профиль поглаживаний. Джим Маккенна разработал диаграмму, которую он назвал профиль поглаживаний. Диаграмма анализирует паттерны поглаживания почти таким же образом, как диаграмма Дюсей — использование функциональных эго-состояний, то есть с помощью таблицы.

Чтобы составить профиль поглаживаний, начните с диаграммы на рис. 8.1.

Нарисуйте в каждой части колонку, представляющую собой вашу первоначальную оценку того, как часто вы: даете поглаживания; принимаете их, когда вам их предлагают; просите о поглаживаниях; отказываете в поглаживании.

В каждом разделе посчитайте количество позитивных и негативных поглаживаний. Рисуя колонку вверх от центральной оси диаграммы, получаем частоту позитивных поглаживаний, вниз от оси — частоту негативных поглаживаний.

	Как часто Вы даете другим (+) поглаживания?	Как часто Вы принимаете (+) поглаживания?	Как часто Вы просите других о желаемых Вами (+) поглаживаниях?	Как часто Вы отказываетесь давать (+) поглаживания, которые от Вас ждут?	
Всегда					+10
Очень часто					+9
Довольно часто					+8
Часто					+7
Часто					+6
Часто					+5
Часто					+4
Часто					+3
Редко					+2
Редко					+1
Никогда					+0
	Давать	Принимать	Просить	Отказывать	
Никогда					-0
Редко					-1
Редко					-2
Часто					-3
Часто					-4
Часто					-5
Часто					-6
Часто					-7
Часто					-8
Часто					-9
Всегда					-10
	Как часто Вы даете другим (-) поглаживания?	Как часто Вы принимаете (-) поглаживания?	Как часто Вы просите прямо или косвенно других о (-) поглаживаниях?	Как часто Вы отказываетесь давать (-) поглаживания?	

Рис. 8.1. Профиль поглаживаний

На рис. 8.2. показан один из возможных примеров законченного профиля поглаживаний. Этот человек не дает много позитивных поглаживаний, однако свободно раздает негативные. Он охотно принимает позитивные от других людей и часто просит о поглаживаниях, при этом редко принимая или прося о негативных поглаживаниях. Этот человек часто отказывается давать позитивные поглаживания, которые от него ожидают другие, однако не так-то легко отказывается давать негативные. Как бы вы себя чувствовали, если бы были родственником человека, нарисовавшего данный профиль поглаживания?

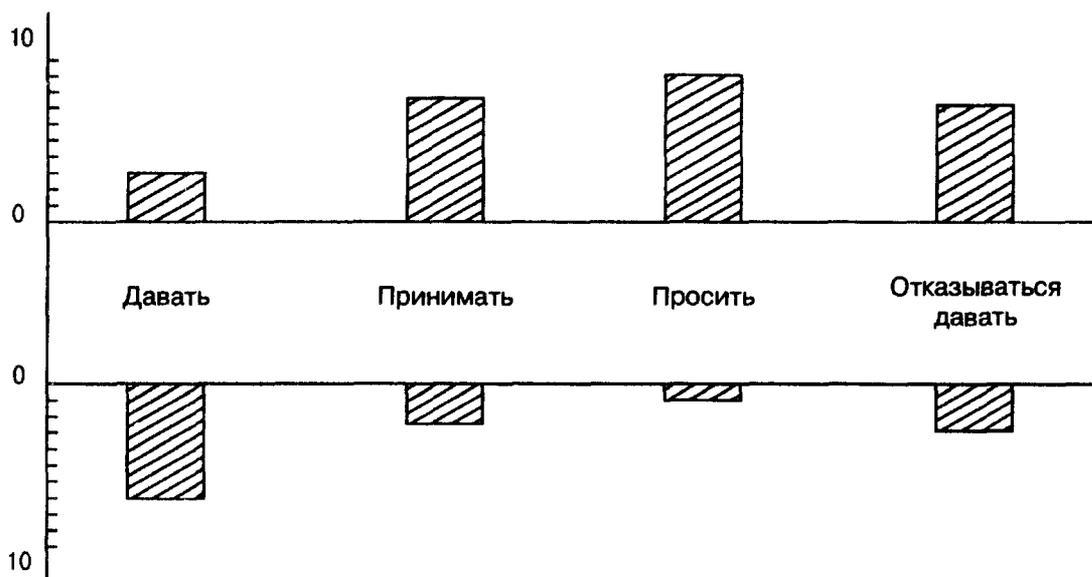


Рис. 8.2. Пример профиля поглаживания

Упражнение. А теперь, работая быстро и интуитивно, нарисуйте собственный профиль поглаживания. В подзаголовок «просить о поглаживаниях» негативной колонки включите случаи, когда вы косвенно пытались привлечь внимание других людей, при этом испытывая болезненные и неприятные чувства. В этом случае вы будете проигрывать убеждение Ребенка в том, что «любое поглаживание лучше, чем его отсутствие». Аналогичным образом, когда заполняете негативную колонку «отказывается давать», включите в нее случаи, когда вы отказывали другим в негативных поглаживаниях, которые они пытались косвенным образом получить от вас.

Джим Маккенна считает, что позитивные и негативные шкалы в каждом подзаголовке находятся по отношению друг к другу в обратной зависимости. Например, если человек мало принимает позитивных поглаживаний, то, скорее всего, он будет больше давать негативных поглаживаний. Справедливо ли это правило для вашего законченного профиля?

Подумайте, что в своем профиле поглаживания вы хотите изменить. Если хотите что-либо изменить, начинайте увеличивать соответ-

вующие колонки. По мнению Маккенны, этот путь более плодотворен по сравнению с попыткой уменьшить колонки, которые, на ваш взгляд, слишком высоки. Дело в том, что Ребенок не хочет избавляться от старых паттернов поглаживания, пока их нельзя заменить чем-то более подходящим.

Если вы хотите изменить свой профиль поглаживания, запишите пять видов поведения, направленных на увеличение любой желаемой колонки. В течение ближайшей недели осуществите это поведение. Например, если вы хотите давать другим больше позитивных поглаживаний, то можете записать комплименты, которые могли бы искренне выразить друзьям, но никогда этого не делали. В течение следующей недели выскажите эти комплименты друзьям. Прав ли Маккенна в том, что с увеличением желаемой колонки противоположная колонка под тем же заголовком автоматически уменьшается?

Самопоглаживание. Нет оснований сомневаться в том, что многие из нас в детском возрасте усвоили пятое правило Стайнера, а именно: «Не гладь себя сам». Родители внушили нам: «Не выставляйся! Хвастаться нехорошо!» Школа продолжила это внушение. Когда мы были первыми в классе по успеваемости или выигрывали спортивные состязания, для других было абсолютно нормальным говорить нам, какие мы молодцы. Однако при этом предполагалось, что мы должны пожимать плечами и скромно отвечать: «Ну что вы. Это пустяки».

Став взрослыми, мы можем продолжать повторять это поведение Адаптивного Ребенка. К моменту наступления зрелости большинство из нас настолько привыкают к этому, что принижают собственные достижения даже для себя. Поступая таким образом, мы ограничиваем важный источник поглаживаний — самопоглаживание.

Мы можем гладить себя в любое время. Предлагаем вам несколько способов тренировки этого приятного навыка.

Упражнение. Каждый член группы по кругу рассказывает всем что-нибудь хорошее о себе. Если кто-то не желает делать это упражнение, то, когда подходит его очередь, просто скажет «пас». Абсолютно нормально, что при выполнении этого упражнения вы открыто и искренне хвалите себя. Когда кто-либо из членов группы хвастается, остальные внимательно слушают и выражают ему свое одобрение.

Если вы чувствуете, что хотите сказать еще что-то хорошее о себе, то продолжите это упражнение. В этом случае пусть каждый член группы по очереди выходит в центр круга и без остановки похвальноется в течение некоторого времени. Человек в центре круга должен обращаться к разным членам группы, делая это достаточно громко, чтобы слышали все. Если вы не знаете, о чем говорить, просто повторяйтесь. Остальные участники поддерживают человека в центре, высказывая ему свое расположение, например: «Здорово! Молодец! Ну, еще! Еще!».

Один из вариантов этого упражнения — «карусель самопоглаживаний». Группа делится на две подгруппы, образуя два круга, один внутри другого. Лица людей, сидящих во внутреннем круге, обращены к партнерам из внешнего круга, при этом образуются пары. Лидер группы или доброволец засекает время. В течение трех минут люди во внутреннем круге непрерывно похваляются, обращаясь к своим партнерам из внешнего круга, которые слушают их с вниманием и одобрением. Человек, следящий за временем, командует поменяться ролями, и участник из внешнего круга начинает хвастаться, а его партнер из внутреннего круга внимательно слушает. По истечении еще трех минут следящий за временем просит подвинуться. Сидящие во внутреннем круге смещаются на одно место влево, чтобы у них был новый партнер, и опять начинают хвастаться в течение трех минут. Затем в течение этого же времени похваляется их новый партнер из внешнего круга. После этого внутренний круг смещается еще на одно место и так далее. Можно продолжать это упражнение до тех пор, пока все сидящие во внутреннем круге не похвалятся перед каждым из внешнего круга.

Если вы занимаетесь один, возьмите большой лист бумаги и напишите все хорошее о себе без ограничения во времени. Прикрепите лист на видном месте или держите его всегда при себе. Каждый раз, когда вы подумали о себе что-то хорошее, допишите это в ваш список.

Составьте список пяти способов, с помощью которых вы могли бы гладить себя позитивно. Это может быть время, когда вы расслабляетесь в теплой ванне, слушаете вашу любимую музыку или путешест-

вуете. Не считайте эти поглаживания наградой за что-либо, гладьте себя для своего удовольствия.

Проверьте с помощью Взрослого, являются ли на самом деле эти поглаживания позитивными. Убедитесь в том, что они доступны, безопасны и не вредят вашему здоровью, а затем осуществите каждое из этих поглаживаний.

Банк поглаживаний. Хотя самопоглаживание важно для нас, оно никогда не сможет полностью заменить поглаживания, которые мы получаем от других людей. Складывается впечатление, что у каждого из нас имеется банк поглаживаний. Когда мы от кого-либо получаем поглаживание, то не только принимаем его, но и записываем в память банка поглаживаний. В дальнейшем мы можем вновь обращаться в этот банк данных для того, чтобы использовать это поглаживание в качестве самопоглаживания. Если это поглаживание представляет для нас особую ценность, мы можем возвращаться к нему много раз. Тем не менее, со временем эти записанные поглаживания теряют свою эффективность. Поэтому нам необходимо дополнять наш банк новыми поглаживаниями, которые мы получаем от других людей.

Бывают ли «хорошие» или «плохие» поглаживания? Соблазнительно предположить, что позитивные поглаживания «хорошие», а отрицательные — «плохие». Подобное мнение довольно часто высказывается в литературе по ТА. Советуют давать и получать неограниченное количество позитивных поглаживаний, в особенности, безусловных. Родителям рекомендуют, что если они будут раздавать своим чадам разнообразные позитивные поглаживания, то их дети будут развиваться нормально. На самом деле эта проблема не так-то проста.

Не забывайте о том, что наша потребность в поглаживаниях основана на жажде признания. По сути признание и есть поглаживание. Не замечая негативного, с нашей точки зрения, поведения другого человека, мы лишь частично признаем его. Выборочный набор безусловных позитивных поглаживаний может не соответствовать внутренним переживаниям человека. И поэтому, как это не странно, этот человек может чувствовать себя лишенным поглаживаний, хотя на самом деле он окружен позитивными поглаживаниями.

Как позитивные, так и негативные поглаживания имеют для нас большое значение, поскольку мы используем их как способ познания мира. Это верно и для нашего детства, и во взрослой жизни. В детстве я уронил миску с морковью на пол. Мать накричала на меня, и это мне не понравилось. Я понял, что если хочу, чтобы она улыбалась, а не кричала на меня, то не должен ронять морковь на пол. Для меня, как взрослого человека, условные поглаживания выполняют такую же сигнальную функцию. Негативное условное поглаживание говорит мне о том, что кому-то не нравится мое поведение. В этом случае у меня есть выбор, изменить свое поведение в соответствии с требованиями других людей или нет. Позитивное условное поглаживание сигнализирует, что какому-то человеку нравится мое поведение. Таким образом, позитивные условные поглаживания позволяют мне ощущать себя полноценным человеком. При отсутствии негативных условных поглаживаний у меня нет причин изменять свое поведение, даже если оно является для меня неэффективным. Подобное и случается, когда люди слишком деликатны, чтобы сказать кому-либо, что у него плохо пахнет изо рта или что ему чаще нужно менять рубашки. Окружающие могут игнорировать такого человека, однако он сам не знает, как исправить положение.

Мне не нужны негативные безусловные поглаживания, однако даже в них заложена информация, которая может принести пользу. Если кто-то говорит мне: «Я терпеть тебя не могу», я знаю, никакое изменение в моем поведении не изменит его отношения ко мне, и лучше не общаться с ним.

Существуют данные, свидетельствующие о том, что при воспитании детей лишь с помощью позитивных поглаживаний они, в конце концов, теряют способность отличать позитивные поглаживания от негативных. В этих случаях внутренние переживания ребенка постоянно отвергаются или не признаются его родителями, и в дальнейшем это может привести к различным проблемам. К счастью, большинство родителей следуют своему внутреннему чувству и поддерживают установленные ими правила с помощью набора негативных и позитивных поглаживаний.

Таким образом, коэффициент здоровых поглаживаний включает в себя как позитивные, так и негативные условные и безусловные

поглаживания. Говоря об этом, нельзя не упомянуть о той большой роли, которая в традиционном ТА отводится позитивным поглаживаниям. Людям, в особенности в северных странах, недостает позитивных поглаживаний. Например, начальник отчитывает своих подчиненных за опоздания и не склонен поощрять их за своевременный приход на работу. Проверая письменную работу, учитель может заострить внимание на одном неправильно написанном слове и не похвалить за правильно написанные слова. Как учитель, так и начальник могли бы улучшить эффективность своей работы, если бы они давали позитивные поглаживания за положительные действия и негативные — за отрицательные. В целом, если мы хотим постоянно думать о себе хорошо, нам необходимо получать больше позитивных, нежели негативных поглаживаний.

Поглаживания в противовес игнорированию. Прямое негативное поглаживание можно легко отличить от игнорирования. Игнорирование всегда представляет собой некоторое искажение реальности. В контексте поглаживаний я буду игнорировать тебя, если буду критиковать и принижать тебя, искажая факты. В отличие от прямого негативного поглаживания игнорирование не принимает во внимание, что вы из себя представляете или что делаете.

Более подробно мы рассмотрим игнорирования в другой главе, а пока приведем несколько примеров прямых негативных поглаживаний в сравнении с игнорированиями. Негативное условное поглаживание: «Ты написал это слово неправильно». Игнорирование: «Я вижу, ты совсем не умеешь писать». Негативное условное поглаживание: «Я чувствую себя неуютно, когда ты это делаешь». Игнорирование: «Ты заставляешь меня чувствовать себя неуютно, когда делаешь это». Негативное безусловное поглаживание: «Я тебя ненавижу». Игнорирование: «Ты омерзителен».

В отличие от прямого негативного поглаживания игнорирование не несет в себе никакой информации о моих возможных конструктивных действиях, так как по своей сути игнорирование основано на искажении реальности.

Глава 9. Структурирование времени

При встречах людей в группах или парах существует шесть различных способов проводить свое время. Эрик Берн дал следующие определения этим шести видам структурирования времени: уход, ритуалы, времяпровождение, деятельность, игры, интимность. По мнению Берна, все эти способы способствуют удовлетворению структурного голода человека. Когда люди оказываются в ситуациях, в которых им не навязывается какое-то определенное структурирование времени, они в первую очередь стремятся следовать своей структуре времяпровождения. Робинзон Крузо, прибывший на необитаемый остров, структурировал свое время, исследуя его и занимаясь постройкой жилища. Заключенные в одиночных камерах ведут календари и делают ежедневные записи.

Если вы когда-либо принимали участие в группах, где план занятий не был изначально четко определен, то помните дискомфорт, связанный с подобной ситуацией. В таких случаях люди обычно говорят: «А что мы будем делать?» В конце концов каждый член группы решит этот вопрос и будет вести себя в соответствии с одним из шести видов структурирования времени.

Если проанализировать каждый из этих шести видов структурирования времени, то его можно связать с имеющимися у нас знаниями об эго-состояниях и поглаживаниях. Интенсивность поглаживаний возрастает при движении вниз по списку — от ухода к интимности. Иногда в литературе по ТА высказывают мысль о том, что с движением вниз по списку возрастает также и степень психологического риска. Действительно, непредсказуемость в поглаживаниях в этом случае увеличивается. В особенности, это проявляется тогда, когда нас принимают или отвергают другие люди. Из Ребенка мы можем в самом деле воспринять эту непредсказуемость как риск для себя. Ведь когда мы были детьми, наше благополучие зависело от поглаживаний, которые мы получали от родителей, а когда родители отказывали нам в поглаживании, мы воспринимали это как угрозу нашему существованию.

Став взрослыми, мы не испытываем подобного риска, принимая участие в любом из способов структурирования времени. Никто не

может заставить нас чувствовать. Если кто-либо отвергает меня, то я могу спросить его, почему он так поступает, и попросить человека изменить свое поведение. Если он этого не делает, я могу разорвать отношения с ним и найти других людей, которые меня принимают.

Уход. Предположим, я участвую в группе. Человек десять, включая меня, собрались в одной комнате. Мы все не знаем, чем будем заниматься. Некоторое время мы сидим молча. При этом я могу подумать: «Хотел бы я знать, для чего мы все тут собрались? Возможно, кто-то другой знает. На этом стуле так неудобно! Может быть, та женщина скажет, для чего?» Я могу также представить, что меня нет в комнате. Хотя я физически буду находиться здесь, мои мысли будут витать где-то в будущем или в прошлом.

Таким образом, я совершил уход. Когда человек уходит, он может физически оставаться в группе, однако при этом он не взаимодействует с другими членами группы.

Во время ухода я могу находиться в любом эго-состоянии. При этом провести поведенческий анализ моего эго-состояния невозможно, так как отсутствуют его внешние признаки. Во время ухода я могу получать и давать лишь самопоглаживания. Поскольку я не взаимодействую с другими людьми, то избегаю психологического риска быть отвергнутым, чего боится мой Ребенок. Некоторые люди постоянно выпадают из группы, так как детьми они решили, что обмениваться поглаживаниями с другими рискованно. Они могут организовать большой и часто используемый банк поглаживаний. Подобно верблюду в пустыне, такие люди в течение длительного времени могут быть самодостаточными, не получая никаких поглаживаний извне. Тем не менее, если я подолгу нахожусь вне группы, то неизбежно рискую истощить свой банк поглаживаний и ощущать себя лишенным поглаживаний.

Ритуалы. Когда мы находимся в комнате, человек, сидящий напротив меня, неожиданно нарушает молчание. Повернувшись к соседу, он говорит: «Нам надо представиться друг другу. Меня зовут Фред Смит. Рад с вами познакомиться», — и протягивает руку для рукопожатия.

Для структурирования своего времени Фред выбрал ритуал. Ритуал — это обычная форма социального взаимодействия, которое протекает по заранее спланированной программе.

Все дети обучаются ритуалам, которые приняты в их семьях. Если вы родились в какой-нибудь стране Запада, и кто-то протягивает вам руку для рукопожатия, то вы должны пожать ее. Аналогичным образом мальчик-араб обучается намазу. Британские девочки и мальчики обучаются тому, что на приветствие «хау ду ю ду?» необходимо ответить тем же ритуальным вопросом.

Ритуалы различаются по своей сложности. Самый простой из них — американское приветствие, включающее обмен одним поглаживанием: «Хай!», «Хай!». На другом полюсе находятся некоторые религиозные поглаживания. Последовательность в них заранее predetermined, а священник и прихожане следуют четким инструкциям во время выполнения какого-либо ритуала, который может длиться в течение многих часов.

Структурно программа ритуалов соответствует эго-состоянию Родителя. Выполняя ритуал, мы в Ребенке прислушиваемся к этим указаниям Родителя. Функционально ритуалы обычно исполняются Адаптивным Ребенком. Чаще всего ритуал приносит положительный результат с точки зрения нашей адаптации к ожидаемым нормам поведения, и поэтому его можно определить как поведение позитивного Адаптивного Ребенка. Подтвердить этот вывод с помощью поведенческого диагноза довольно сложно, так как в ритуалах используются стереотипные слова, тон голоса и телесные сигналы.

Ритуалы воспринимаются Ребенком как несущие большой психологический риск, чем уход, однако они гарантируют получение знакомых позитивных поглаживаний. Участники ритуала часто внимательно следят за количеством поглаживаний, которыми они обмениваются. Несмотря на невысокую интенсивность, эти поглаживания тем не менее могут служить одним из способов пополнения нашего банка поглаживаний. Если вы сомневаетесь в этом, то представьте, как бы вы себя чувствовали, если бы протянули руку для приветствия, а другой человек проигнорировал бы вас. Предсказуемость ритуальных поглаживаний

может быть полезной для людей, которые решили в детстве, что обмениваться поглаживаниями в близких взаимоотношениях рискованно.

Времяпровождение. Вернемся опять в группу — лед тронулся. Некоторые начали обмениваться своим опытом пребывания в других группах:

«Я участвовал в группе, подобной этой, в старших классах школы. Мы так и не поняли, для чего она была нужна».

«Да, я понимаю, что вы хотите сказать. Я терпеть не могу долгого молчания».

«Я думаю, что это легкий способ выколачивать из нас деньги. Когда я записывалась в группу, то думала, что...» И так далее.

Таким образом, говорящие включились во времяпровождение. Подобно ритуалу, времяпровождение протекает по знакомому пути, однако его содержание не так жестко запрограммировано по сравнению с ритуалом. Поэтому люди, участвующие во времяпровождении, имеют больше возможностей, чтобы приятно проводить свое время.

В любом времяпровождении его участники только говорят о чем-то и ничего не предпринимают. В группе они только обсуждают свою и другие группы, при этом не проявляя каких-либо признаков, что они будут что-либо делать. Чаще всего участники времяпровождений будут обсуждать то, что произошло вчера, а не то, что происходит «здесь и теперь». Типичный пример времяпровождения — легкое и поверхностное общение во время торжественных приемов.

Берн дал остроумные названия некоторым типам времяпровождений. Мужчины проводят время, играя в «Дженерал Моторс» (т.е. обсуждают те или иные марки автомашин), в то же самое время женщины предпочитают игру «Кухня» или «Гардероб». Когда собираются родители, они обычно проигрывают собрания Ассоциации «Родители — Учителя»: «У Джонни прорезался второй зубик. Мы всю ночь почти не спали». «Понимаю. Я вспоминаю, что когда мои были в этом возрасте...» Самое известное времяпровождение англичан Берн назвал «Погода».

Времяпровождения обычно проигрываются из эго-состояния Родителя или Ребенка. При родительском времяпровождении люди высказывают давно известные истины о мире: «Ох уж эта современная

молодежь, сама не знает, куда она катится». «Да, знаю я их. Вот только вчера...».

При времяпровождениях Ребенка люди обращаются к прошлому и проигрывают мысли и чувства, которые были присущи им в детстве: «Это молчание действует на меня угнетающе»; «Хотел бы я знать, чем мы будем тут заниматься?»

На социальном уровне некоторые времяпровождения могут казаться времяпровождениями Взрослого, однако, если «подумать по-марсиански», то оказывается, что это Ребенок. Например: «Я ощущаю, что мы все находимся в Адаптивном Ребенке. А вы как думаете?» «Думаю, что сейчас я во Взрослом. Однако, возможно, несколько минут назад был в Ребенке». Подобное времяпровождение Берн назвал «Психиатрия ТА». Обмен информацией на социальном уровне прикрывает главную проблему, а именно то, что Ребенок избегает ответа на вопрос, что в действительности происходит между членами группы. Очевидно, что нам необходимо проверить это предположение, наблюдая за тоном голоса и невербальными сигналами.

Времяпровождения в основном предполагают получение позитивных поглаживаний при некотором количестве негативных. Сравнивая ритуальные поглаживания и поглаживания во время времяпровождений, можно сказать, что последние более интенсивны, однако менее предсказуемы. Следовательно, из Ребенка мы воспринимаем их как несущие большой риск.

В социальных взаимодействиях времяпровождения имеют еще одну дополнительную функцию. Она заключается в том, что люди «вычеркивают друг друга» как возможных партнеров в более интенсивном обмене поглаживаниями, который происходит в играх или интимности. Об этом более подробно будет сказано ниже.

Деятельность. Женщина, сидящая в группе напротив меня, начинает говорить: «До сих пор мы лишь говорили о том, что нам необходимо делать здесь. А я хотела бы знать, чем мы конкретно будем заниматься. У меня есть предложение. Как вы относитесь к тому, чтобы в течение двух минут обсудить то, чем мы могли бы заняться, затем проголосовать и начать работать?» Ее сосед отвечает:

«Отличная идея. Я буду все записывать». Все члены группы соглашаются с этим и начинают высказывать свои предложения.

Сейчас мы включились в деятельность. Общение между членами группы направлено на достижение цели, а не просто на ее обсуждение. В этом и заключается разница между деятельностью и времяпровождением. В деятельности люди направляют свою энергию на достижение какого-либо конкретного результата.

Большую часть времени на работе мы проводим в деятельности. Другим примером деятельности может быть починка аппаратуры, уход за ребенком, покупки в магазине. Тот, кто серьезно занимается спортом или упорно работает, чтобы стать профессиональным музыкантом, тоже вовлечен в деятельность.

В деятельности доминирует эго-состояние Взрослого. Это объясняется тем, что деятельность связана с достижением цели «здесь и теперь». В деятельности мы иногда поступаем в соответствии с имеющимися правилами. В этом случае смещаемся в эго-состояние Адаптивного Ребенка или Позитивного Родителя.

Получаемые в результате деятельности поглаживания могут быть как условными позитивными, так и условными негативными. В основном это запоздалые поглаживания, которые получают в конце деятельности за хорошо или плохо сделанную работу. Степень психологического риска, который воспринимается в деятельности, может быть выше или ниже, чем во времяпровождении, и зависит от природы каждого явления.

Игры. Обсуждение в группе закончилось. На доске записаны десять предложений. «Отлично, а теперь давайте голосовать, — говорит секретарь. — Я буду читать каждое предложение, кто согласен с ним, поднимайте руки». После голосования секретарь говорит: «Теперь все ясно. Мы начнем с того, что каждый из нас представится и скажет, что он хочет получить в группе». В этот момент раздается голос: «Минуточку!» Все поворачиваются к говорящему, мужчине по имени Джон. Джон наклонился вперед, его руки лежат на коленях, брови нахмурены, он явно чем-то недоволен: «Кто сказал, что результаты голосования обязательны для всех?» Секретарь напряженно улыбается и свысока смотрит на Джона: «Видите ли, — говорит

он, — для этого и проводили голосование. Меньшинство подчиняется большинству. Это и есть демократия. Теперь понятно?» «Нет, не понятно, — отвечает Джон. — Причем тут демократия?» Он еще сильнее хмурит брови, выражая свое неодобрение. Секретарь пожимает плечами и смотрит на присутствующих: «Закончим с этим», — говорит он грустно. Однако в этот момент Джон встает и говорит: «Вот так у меня всегда. Боюсь, что я всем вам испортил настроение. Я очень виноват перед вами».

Только что Джон и секретарь сыграли игру.

Анализ игр является самой важной частью теории ТА. Более подробно мы рассмотрим игры в последующих главах. А сейчас просто отметьте основные черты взаимодействия между Джоном и секретарем. Они обменялись набором трансакций, в результате которого оба почувствовали себя дискомфортно. Сразу же перед тем, как они стали испытывать эти неприятные чувства, они, по-видимому, совершенно неожиданно поменялись ролями. Джон начал со смущения и раздражения, а закончил самообвинением и извинениями. В то же время секретарь переключился с покровительственной и объяснительной позиции в положение унылой беспомощности. Сразу после смещения в течение доли секунды обе стороны почувствовали, что должно произойти нечто неожиданное. Если бы у них было время для того, чтобы выразить это свое чувство словами, то каждый из них спросил бы: «Что, черт возьми, здесь происходит?» Несмотря на чувство неожиданности, Джон и секретарь неоднократно проигрывали подобные последовательности в прошлом в различных жизненных ситуациях. Однако каждый раз природа смещения и те неприятные чувства, которые испытывает каждый человек, будут одни и те же. Вобщем-то Джон и секретарь дали знать друг другу о своем желании играть в эту игру уже в самом начале их взаимодействия, обменявшись скрытыми трансакциями. Причем обмен сообщениями на социальном уровне походил на обмен информацией, однако на психологическом уровне Джон предложил секретарю сыграть в игру, а тот согласился.

Время от времени все мы играем в игры. Когда вы в нижеприведенных упражнениях выявите свои паттерны в структурировании

времени, обозначьте словом «Игры» то время, которое вы проводите аналогично описанному выше примеру. Подобные взаимодействия происходят в вашей жизни постоянно и неизменно заканчиваются неприятными чувствами. При этом в определенный момент вы спрашиваете себя: «А что собственно произошло?» и чувствуете, что в какой-то степени изменили свою роль.

Все игры являются проигрыванием стратегий ребенка, которые более неприемлемы для нас как взрослых людей. Следовательно, в соответствии с определением, игры проигрываются из любой негативной части эго-состояний: негативного Адаптивного Ребенка, негативного Контролирующего Родителя или негативного Воспитывающего Родителя. Из определения также видно, что игры не могут проигрываться из Взрослого.

Играм всегда присуще игнорирование на психологическом уровне. На социальном уровне игроки воспринимают игру как обмен интенсивными поглаживаниями. В начальной стадии игры испытываемые поглаживания могут быть как позитивными, так и негативными. В конце игры оба игрока испытывают негативные поглаживания. Степень психологического риска при этом выше, чем в деятельности и времяпровождениях.

Интимность. Слушая, как Джон негодует, а после этого извиняется, я начинаю испытывать гнев. Вместо того, чтобы сдержать свой гнев, я пытаюсь его реализовать. Поворачиваясь к Джону, я говорю ему: «Я возмущен тем, что вы здесь только что сказали. Вы могли сразу согласиться со всеми. Я хочу, чтобы вы поняли это». Я произношу эти слова резким громким голосом и чувствую, что краснею. Тон моего голоса и телесные сигналы соответствуют тому, что я сейчас испытываю. Джон краснеет так же, как и я. Поднимаясь со стула, он начинает размахивать руками. «Я тоже возмущен! — кричит он. — Я чувствую это с тех пор, как вошел сюда. Да, я могу согласиться со всеми, но сначала перестаньте кричать на меня».

Джон и я находились в интимности. Мы высказывали друг другу наши подлинные чувства и желания без какой-либо цензуры. В интимности не бывает «скрытых сообщений». Социальный и психоло-

гический уровень совпадают друг с другом. В этом и заключается существенное различие между интимностью и играми.

Не менее важным является и то обстоятельство, что в интимности выражаемые чувства направлены на завершение ситуации. Когда Джон и я разошлись друг на друга, каждый из нас выразил то, что он хотел, с помощью эмоций и слов. Никто из нас не мог заставить другого вести себя определенным образом. Одновременно на уровне чувств и мышления каждый из нас постарался выразить как можно точнее то, что он хотел.

Напротив, чувства, испытываемые в конце игр, никак не способствуют разрешению ситуации для участвующих в ней игроков. Мы знаем об этом потому, что игры проигрываются снова и снова. Когда мы рассмотрим более подробно игры и ракет, то вновь вернемся к этому различию между продуктивными и непродуктивными чувствами.

В данном случае выбор Берном слова «интимность» необходимо понимать как специальный технический термин. Интимность, как способ структурирования времени, может иметь или не иметь отношение к интимности в обычном значении этого слова. Когда люди интимны в половом или личном отношении, они, возможно, также открыто делятся друг с другом своими чувствами и желаниями. В этом случае они проводят свое время в интимности, однако интенсивные эмоциональные взаимоотношения встречаются также и в играх.

В некоторых случаях игры выступают в роли заменителей интимности. Они несут с собой аналогичные по интенсивности поглаживания (хотя поглаживания в играх в основном негативные), которые, однако, не имеют ту же степень риска. В играх ответственность за их результат возлагается на другого человека, а в интимности каждый берет ответственность на себя.

Говоря об эго-состояниях, принимающих участие в интимности, Берн писал: «Интимность — это искренние и прямолинейные взаимоотношения между Детьми, в которой отсутствуют игры и взаимная эксплуатация. Интимность определяется эго-состояниями Взрослого участвующих в ней заинтересованных сторон с тем, чтобы они хорошо понимали обязанности по отношению друг к другу». В интимности Берн

придавал Взрослому важное значение. Некоторые авторы ТА после Берна упростили его определение и описывают интимность как взаимодействие только между Дети́ми. Но идея Берна оказывается более глубокой. Для взаимодействия в интимности нам, в первую очередь, необходимо установить связь со всем потенциалом нашего Взрослого — его поведением, мышлением и чувствами. В рамках этой защиты мы можем при желании вернуться в нашего Ребенка, осуществляя и удовлетворяя некоторые неисполненные желания нашего раннего детства.

Некоторые авторы ТА считают, что интимность также включает взаимную заботу и защиту Родителя. Сообщение, исходящее из этого эго-состояния, говорит о следующем: «Я не буду игнорировать тебя и не позволю тебе игнорировать меня».

Поглаживания в интимности более интенсивны, чем при любом другом способе структурирования времени. При этом возможен обмен как позитивными, так и негативными поглаживаниями, однако в них не будет игнорирования, поскольку, по определению, интимность представляет собой обмен подлинными желаниями и чувствами.

Описывая интимность в начале этого раздела, мы намеренно привели пример, в котором обмен поглаживаниями был строго негативным. Это было сделано для того, чтобы показать несостоятельность идеи некоторых авторов ТА о том, что интимность всегда должна состоять из позитивных поглаживаний. Когда интимность и в самом деле состоит из обмена позитивными поглаживаниями, то они воспринимаются как приятные и удовлетворяющие. Например, мы можем представить себе следующий вариант развития событий в группе. Выразив свой гнев Джону, я расслабился, смотрю ему прямо в глаза и улыбаюсь. При этом говорю ему: «Я чувствую, что вам сейчас лучше, и рад, что вы были искренним со мной, когда говорили о своих чувствах». Джон тоже смотрит мне в глаза и, улыбаясь, говорит: «Я сам этому рад. И мне нравится, что вы выслушали меня». Мы жмем друг другу руки.

Так как интимность запрограммировать нельзя, она является наиболее непредсказуемой из всех способов структурирования времени. Таким образом, из Ребенка я могу воспринимать интимность как самый

рискованный способ общения с другим человеком. Как это ни парадоксально, интимность на самом деле несет в себе наименьший риск. Когда два человека находятся в интимности, в их общении отсутствует какое-либо игнорирование. Следовательно, результат интимности должен быть всегда конструктивным для всех участвующих в ней людей. Будут ли они всегда чувствовать себя в интимности уютно или нет — это другое дело. По-видимому, это будет зависеть от того, будут ли поглаживания в их обмене строго позитивными или строго негативными.

Упражнение. Составьте схему структурирования времени. Для этого нарисуйте круг и поделите его на части, представляющие собой части времени, которое вы обычно каждый день тратите на шесть способов структурирования времени. Посмотрите, хотите ли вы изменить способы структурирования времени. Если да, то нарисуйте, чего вы хотели бы достигнуть. Напишите пять вариантов, с помощью которых хотите увеличить желаемые способы структурирования времени. На следующей неделе осуществите ваши планы и после этого вновь нарисуйте круг структурирования времени. Каждый день отмечайте, как вы и другие структурируют свое время. Анализируйте структурирование времени везде: на собраниях, на работе, в разговорах с соседями, на вечеринках. Не говорите другим о том, что вы делаете, пока не убедитесь, что они хотят узнать об этом.

Разделитесь на группы по шесть человек, выбрав любую тему для разговора. Обсуждайте ее в течение трех минут, при этом каждый человек проигрывает один из способов структурирования времени. В конце проведите обсуждение. Затем выберите другую тему для разговора, поменяйте способ структурирования времени и повторите упражнение. В большой группе рассчитайтесь от одного до шести. Все первые номера проигрывают уход, вторые — ритуалы, третьи — времяпровождение и так далее. Затем поменяйтесь ролями друг с другом. В конце поделитесь своим опытом с остальными членами группы.

ЧАСТЬ IV

НАПИСАНИЕ СЦЕНАРИЯ НАШЕЙ ЖИЗНИ

Глава 10. Природа и происхождение сценария жизни

Сценарий вашей жизни уже написан вами. Вы начали писать его, едва родившись, а к четырем годам определили основные моменты его содержания. К семи годам вы внесли в сценарий все существенные детали, а с семи до двенадцати совершенствовали его, добавляя отдельные положения. В юношеском возрасте вы усовершенствовали ваш сценарий, придав ему реальные черты.

Как и любая история, ваш сценарий жизни имеет начало, середину и конец. В нем присутствуют герои, героини, злодеи и второстепенные персонажи так же, как основная тема и отдельные сюжетные линии. Сценарий жизни может быть комичным или трагичным; интересным и скучным; вдохновляющим и позорным.

Став взрослыми, мы не помним начало нашего сценария. Возможно, вплоть до настоящего времени вы не осознавали, что сами написали сценарий вашей жизни. Поэтому будете просто проживать сценарий, который написали много лет назад. Этот сценарий является сценарием вашей жизни.

Упражнение. Возьмите карандаш и бумагу и напишите ответы на следующие вопросы. Работайте быстро и интуитивно, записывая первый ответ, который придет в голову. Какое название у вашего сценария? Что это за сценарий? Веселый или печальный? Победный или трагичный? Интересный или скучный? Затем опишите последнюю сцену: чем заканчивается ваш сценарий? Сохраните ваши ответы, к которым можно вернуться снова, получив дополнительную информацию о сценарии жизни.

В литературе по ТА для обозначения этого понятия также используется термин сценарий.

Природа и определение жизненного сценария. Впервые теория сценария была разработана Эриком Берном и его коллегами, особенно Клодом Стайнером, в середине 60-х годов. С тех пор многие авторы внесли в нее свои оригинальные идеи. А концепция сценария стала одной из важных частей теории ТА и в настоящее время является наряду с моделью эго-состояний центральной идеей ТА.

В работе «Принципы группового лечения» Берн определил сценарий жизни как «бессознательный жизненный план». Позднее в книге «Что вы делаете после того, как говорите здравствуйте» он дал более полное определение: «План жизни составляется в детстве, подкрепляется родителями, оправдывается ходом событий и достигает пика при выборе пути». Для понимания сценария необходимо проанализировать детали, относящиеся к приведенным выше определениям.

Сценарий — это план жизни. Мысль о том, что детские впечатления оказывают сильное влияние на паттерны поведения взрослых людей, является центральной не только в ТА, но и в других направлениях психологии. Отличительной особенностью теории сценария в ТА является идея о том, что ребенок составляет определенный план своей жизни, а не просто формирует основные взгляды на жизнь. В соответствии с теорией, этот план жизни составляется в форме драмы, имеющей четко обозначенные начало, середину и конец.

Сценарий ведет к расплате (финалу). Другой отличительной чертой теории сценария является то, что план жизни «достигает кульминации в избранной альтернативе». При написании ребенком драмы своей жизни финальная сцена является неотъемлемой частью его сценария. Таким образом, другие составные части сценария, начиная с первой сцены, служат для того, чтобы привести сценарий к этой заключительной сцене. В теории сценария заключительная сцена получила название расплаты за сценарий. Теория говорит о том, что при проигрывании нами сценария мы бессознательно избираем поведения, которые приблизят нас к расплате сценария.

Человек сам принимает решение о сценарии. Берн определил сценарий как «план жизни, составленный в детстве». Это свидетельствует о том, что ребенок сам принимает решение о своем плане жизни.

На решение о выборе сценария оказывают воздействие не только такие внешние факторы, как родители или окружение. Поэтому мы говорим, что человек сам принимает решение о выборе сценария. Из этого следует, что даже тогда, когда разные дети воспитываются в одних и тех же условиях, они могут составить совершенно различные планы своей жизни. В этой связи Берн приводит случай с двумя братьями, которым мать сказала следующее: «Вы оба попадете в психушку». Впоследствии один из братьев стал хроническим больным в психиатрической лечебнице, а другой психиатром.

В теории сценария термин решение используется в значении, отличном от того, которое обычно приводится в словаре. Ребенок принимает решения о своем сценарии без тщательного обдумывания, что свойственно взрослым людям при принятии решений. Самые ранние решения появляются в результате чувств и принимаются ребенком до того, как он начинает говорить. Решения также зависят от различных способов тестирования реальности, которые используют взрослые люди.

Сценарий подкрепляется родителями. Хотя родители не могут заставить ребенка принять какие-либо решения, они тем не менее оказывают на них сильное влияние. С первых дней жизни родители передают ему какие-то послания, на основе которых ребенок формирует свои представления о себе, других людях и жизни. Сценарные послания могут быть как вербальными, так и невербальными. При этом они образуют основное содержание, в соответствии с которым ребенок и принимает главные решения в своем сценарии. В 13 и 14 главах мы рассмотрим различные виды сценарных сообщений и их связь со сценарными решениями.

Сценарий лежит вне пределов осознания. Во взрослой жизни мы ближе всего можем подойти к воспоминаниям о нашем раннем детстве с помощью снов и фантазий. До тех пор, пока мы не расшифруем наш сценарий, мы не осознаем решения, которые были приняты в раннем детстве, хотя, возможно, мы и проживаем их в нашем поведении.

Искажение реальности с целью «оправдания» сценария. Когда Берн писал о том, что сценарий «оправдывается ходом событий», ему следовало бы заключить слово «оправдывается» в кавычки. В соот-

ветствии с нашей собственной компетенцией мы часто интерпретируем реальность с тем, чтобы нам казалось, что она оправдывает наши сценарные решения. Мы поступаем так потому, что в эго-состоянии Ребенка можем воспринять любую угрозу нашему сценарному представлению о мире как препятствие в удовлетворении наших потребностей и даже как угрозу нашему существованию. Когда в последующих главах мы будем рассматривать игнорирование, искажения и компетенцию, то увидим, как осуществляется это искажение и как оно соотносится с жизненными проблемами.

Происхождение сценария. Зачем мы принимаем эти далекоидущие детские решения о себе, других людях и мире? С какой целью? Ответ лежит в двух важнейших особенностях формирования сценария:

1. Сценарные решения представляют собой наилучшую стратегию ребенка с целью выживания в мире, который часто кажется ему враждебным и даже угрожающим его жизни.

2. Сценарные решения принимаются в соответствии с эмоциями ребенка и его способом тестирования реальности.

При анализе этих положений в последующих разделах мы будем иметь в виду тот вклад, который внес в их разработку Стэн Буллэмс.

Реагирование на враждебный мир. Младенец мал и физически уязвим. Для него мир населен великанами. Неожиданный звук может сигнализировать ребенку о том, что его жизнь в опасности. Без всяких слов или соответствующего обдумывания ребенок знает, что, если мать или отец уйдут, он умрет. Если они сердятся на него, то могут убить его. Кроме того, у ребенка нет взрослого понимания времени. Если он чувствует голод или холод, а мать не приходит, тогда, возможно, она уже никогда не придет, а это означает смерть. Или это может означать нечто более страшное, чем смерть — когда тебя постоянно оставляют одного.

Возможно, когда ребенку исполняется два или три года, у него рождается брат или сестра. Подросший младенец, вероятно, знает, что не умрет от этого, однако внимание матери целиком сосредоточено на только что родившемся. Может быть, любви на всех не хватит? Заберет ли новорожденный всю эту любовь? Сейчас существует угроза потери материнской любви.

В течение всего времени формирования сценария ребенок постоянно находится в приниженном положении. Он воспринимает родителей всемогущими. Для ребенка это могущество связано с жизнью или смертью, а позднее с возможностью удовлетворять или не удовлетворять свои потребности. В соответствии с этим ребенок избирает стратегии с целью остаться живым и как можно более полно удовлетворить свои потребности.

Раннее тестирование реальности и эмоции. Ребенок мыслит не так, как взрослый человек. Эмоции он также испытывает по-другому. Сценарные решения принимаются в соответствии с особенностями мышления и чувствами ребенка.

Мир эмоций ребенка включает в себя ярость, острые переживания, ужас и экстаз. Ребенок принимает свои ранние решения при реагировании на эти чувства. Поэтому не удивительно, что эти решения часто имеют экстремальный характер. Предположим, ребенку необходимо лечь в больницу на операцию. Подобные вещи неприятны даже для взрослого, однако ребенок может воспринять это как ужасную катастрофу. Вместе со страхом он испытывает чувство горечи и печали от того, что матери нет вместе с ним и, возможно, она никогда больше не придет к нему. При этом его переполняет гнев от того, что мать позволила этому случиться с ним, и он может решить: «Эти люди хотят убить меня. Мать допустила это, поэтому она тоже хочет убить меня. Прежде, чем они доберутся до меня, я лучше их всех убью сам».

По логике ребенка необходимо идти от частного к общему. Например, предположим, что мать редко реагирует на его требования. Возможно, она иногда и приходит к нему, когда тот плачет, однако в других случаях игнорирует его. При этом ребенок не просто делает вывод о том, что «матери доверять нельзя». Вместо этого он может решить, что «людям нельзя доверять» или, возможно, «женщинам нельзя доверять». Девочка четырех-пяти лет может сердиться на отца за то, что он перестал оказывать ей свое внимание и заботу, на которую был так щедр, когда она была младенцем. Поэтому она может решить не просто «я рассержена на отца», а «я рассержена на всех мужчин».

Ребенок может компенсировать свое чувство беспомощности, вообразив, что он всемогущ и может творить волшебство. Возможно,

он чувствует, что мать и отец не ладят друг с другом. К тому же, если он является единственным ребенком в семье, то может решить, что «я в этом виноват». Если его родители дерутся друг с другом, то он может считать своим долгом защищать одного родителя от другого. Если ребенок чувствует, что родитель отвергает его, он может взять вину на себя, решив, что «со мной не все в порядке».

Маленькие дети не делают различия между потребностями и делами. Ребенок может чувствовать: «Я хочу убить брата, который получает все внимание!» Для него это равнозначно фразе: «Я убил брата». Затем он может заключить: «Так как я убийца, я плохой». Во взрослой жизни такой человек может иметь смутное чувство вины за «преступление», которое он никогда не совершал. Искусство ТА заключается в развитии умения распознавать эту детскую логику. Лингвисты в этой связи говорят о «чувстве языка». Если вы хотите использовать ТА в терапии, то вам необходимо усвоить искусство распознавания детского языка сценария. Для совершенствования понимания этого языка можно прочесть работы Эриксона, Пиаже и других специалистов по детскому развитию. Для того чтобы ощутить, что это означает для вас, советуем уделить внимание вашим снам, так как во взрослой жизни они ближе всего лежат к нашим воспоминаниям о враждебном мире младенчества.

Упражнения: расшифровка вашего сценария. Сны, фантазии, сказки и детские рассказы могут привести к разгадке нашего сценария. Сделаем несколько упражнений. Не сдерживайте вашего воображения при их выполнении. Не думайте о том, для чего они нужны и что означают. Не контролируйте себя и не пытайтесь угадать то, что вам нужно сказать. Просто представьте какие-то образы и ощутите связанные с ними чувства. После этого можно приступить к анализу и расшифровке. Наилучший результат достигается в том случае, если вы работаете в группе или с партнером. При работе в группе или индивидуально было бы неплохо записывать ваши ответы на пленку. Для этого включите магнитофон и начинайте выполнять упражнение. После этого прослушайте пленку несколько раз и дайте простор вашей интуиции. Вы будете, несомненно, удивлены тому, как много вы узнали о себе и своем сценарии.

Возможно, в процессе выполнения упражнений вы будете испытывать сильные эмоции, отражающие ваши детские чувства, которые выплыли на поверхность наряду с вашими сценарными впечатлениями. Если вы будете испытывать подобные чувства, то в любой момент можете решить, прекратить или продолжить упражнение. Если вы захотите остановиться, прекратите упражнение и сконцентрируйте внимание на каком-то предмете в комнате. Скажите себе (или вашему партнеру), что это за предмет, какого он цвета и для чего он нужен. Подумайте об обычной теме для взрослого разговора, например, что у вас будет на обед или когда вам в следующий раз нужно быть на работе. Выполняя упражнения, сидите или стойте прямо.

Герой или героиня. Кто ваш любимый герой? Возможно, это персонаж детской сказки, а может быть, герой или героиня пьесы, книги или фильма, который вы помните. Это может быть также и реальный человек. Начните с героя, который первым пришел вам в голову. Затем включите магнитофон и отвлекитесь от вашего партнера или группы. Станьте этим героем и говорите о себе столько, сколько вам хочется, при этом начинайте со слова «Я...». Например, предположим, что мой герой — Супермен. Я могу начать так: «Я — Супермен. Мое дело — помогать людям решать проблемы. Я прилетаю из ниоткуда, делаю удивительные вещи и потом опять пропадаю. Никто не знает, что я Супермен, так как я постоянно маскируюсь...» Независимо от избранного вами героя, начинайте работать, войдите в его образ и говорите о себе.

Сказка или басня. Другой вариант первого упражнения заключается в том, чтобы рассказать сказку или басню. И снова, выберите то, что вам нравится, — первое, что придет в голову. Это может быть детская сказка, классический миф — все, что хотите. Вы можете начать следующим образом: «Жила-была одна красивая девушка, которую злая мачеха усыпила на долгие годы. Она лежала в комнате, в замке за высокой стеной. Множество королей и принцев приходили для того, чтобы посмотреть на девушку, однако никто из них так и не смог преодолеть стену...».

Для того чтобы извлечь максимум пользы из рассказа, можно продолжить его, став каким-нибудь персонажем или предметом из него,

при этом каждый раз говорите о себе. В приведенном выше рассказе вы могли бы стать самой девушкой, мачехой, замком, одним из принцев или стеной. Представив себя стеной, вы могли бы сказать следующее: «Я — стена. Я высокая и неприступная. Люди не могут меня преодолеть. Мое дело — охранять девушку, которая спит в замке».

Сон. Выберите какой-то из ваших снов. Больше всего можно узнать из недавнего или же много раз повторяющегося сна, хотя для этого упражнения подойдет любой сон. Расскажите ваш сон, при этом говорите не в прошедшем, а в настоящем времени. Затем, как и в упражнении со сказкой, станьте каким-либо человеком или вещью и начните говорить о себе. После того как вы закончите, сразу же скажите, что вы чувствовали. Было ли вам приятно или нет? Вам понравилось, как закончился сон? Если нет, вы можете продолжить упражнение, заменив концовку сна. При этом рассказывайте новое окончание вашего сна в настоящем времени. Убедитесь в том, что вы вполне удовлетворены концовкой сна. Если нет, придумайте еще один конец и так далее, сколько вам будет угодно.

Предмет в комнате. Осмотрите вашу комнату и выберите какой-нибудь предмет, лучше всего тот, о котором вы подумали в первую очередь. Затем станьте им и начинайте говорить о себе. Например: «Я — дверь. Я тяжелая, деревянная. Я стою на пути людей. Они открывают и закрывают меня...»

Для того чтобы получить максимум пользы от упражнения, попросите партнера поговорить с вами, как с избранным предметом. Партнер должен просто разговаривать с вами, как будто вы дверь, камин и т. д. Например: «Я — дверь. Когда я стою на пути людей, они открывают и закрывают меня». «Дверь, что ты чувствуешь, когда люди открывают тебя?» «Я сержусь. Однако я дверь и не могу говорить. Я просто позволяю им открывать себя». «Ты хочешь что-нибудь изменить для того, чтобы чувствовать себя лучше?»

Посмотрите на свою жизнь как на игру. Для этого упражнения необходим человек, который бы разговаривал с вами, пока вы отдыхаете, исполняя роль гида. Записывайте свои роли на пленку и прослушивайте их во время отдыха. Один гид может провести это упражнение для

целой группы людей. Гид не должен повторять слово в слово свою роль. Лучше всего, если он наметит для себя последовательность рассказа, а затем начнет импровизировать. Между предложениями необходимо делать паузы, чтобы дать возможность участникам сконцентрироваться на том, что они видят.

Расслабьтесь на стуле или на полу. Можете закрыть глаза. После этого гид начинает говорить: «Представьте, что вы в театре. Вы ожидаете начала спектакля. Это спектакль о вашей жизни. Что за спектакль вы собираетесь смотреть? Комедию или трагедию? Драму или мыльную оперу? Интересный ли это спектакль или скучный, героический или заурядный — или какой-то еще? Полон ли театр, полупустой или пустой? Будет ли публика восхищаться или скучать? Веселиться или плакать? Будет ли она аплодировать или уйдет со спектакля — или что-то другое? Как называется ваш спектакль — спектакль о вашей жизни? А сейчас свет потушен. Опускается занавес. Ваш спектакль начинается. Вы видите первую сцену. Эта самая первая сцена вашей жизни. Вы — младенец. Что вы видите вокруг себя? Кто там? Видите ли вы лица? Если видите лицо, обратите внимание на его выражение. Что вы слышите? Осознавайте то, что чувствуете. Может быть, вы чувствуете что-то физически или переживаете эмоции. Чувствуете ли какой-нибудь запах или ощущаете что-либо на вкус? А теперь на какое-то время осознайте эту первую сцену вашего спектакля».

(Пауза.)

Гид продолжает: «А сейчас наступила вторая сцена. В этой сцене вашего спектакля вы — ребенок в возрасте от трех до шести лет. Где вы? Что видите вокруг себя? Есть ли кто-нибудь рядом? Кто это? Что они говорят вам? Что вы отвечаете? Слышите ли какие-нибудь другие звуки? Что вы чувствуете в этой сцене? Испытываете ли какие-то физические ощущения или эмоции? Может быть, вы чувствуете какой-то запах или ощущаете что-то на вкус? Затем осознайте то, что видите, слышите, чувствуете во второй сцене вашего спектакля, в которой вам от трех до шести лет».

(Пауза.)

После этого гид теми же словами вводит вас в следующие сцены спектакля: сцену юности, от десяти до шестнадцати лет; настоящую

сцену, где вам столько лет, сколько сейчас; сцену десять лет спустя; последнюю сцену вашего спектакля — сцену вашей смерти. В репликах гида к этой сцене должен звучать вопрос: «Сколько вам лет в этой последней сцене спектакля?»

Наконец гид просит вас вернуться в настоящее, дав столько времени, сколько необходимо. Поделитесь с группой или партнером вашими ощущениями.

Глава 11. Как проживается сценарий

Составив в детском возрасте свой сценарий, мы склонны в дальнейшем следовать ему и проживать его в течение какого-то времени в нашей взрослой жизни.

В данной главе мы рассмотрим вопрос о том, что сценарий можно проживать в роли победителя, побежденного и не-победителя. Мы покажем, как люди могут вовлекаться и выходить из навязанного сценарием поведения, и объясним, почему знания о сценарии так важны для понимания паттернов поведения людей.

Сценарий имеет содержание и процесс. Как вы помните, содержание относится к «что», а процесс — к «как».

Содержание вашего сценария не похоже ни на какой другой сценарий. Оно так же уникально, как и отпечатки пальцев. С другой стороны, сценарный процесс, по-видимому, подразделяется на относительно небольшое число определенных паттернов, которые будут описаны в последующих главах.

Сценарий победителя, побежденного и не-победителя. По содержанию сценарии делятся на три группы: победителя, побежденного и не-победителя или банальный.

Сценарий победителя. Берн определил победителя как «того, кто достигает поставленной перед собой цели». (Роберт Гулдинг добавляет: «...и в результате этого преобразует жизнь».) Под победой понимается также то, что поставленная цель достигается легко и свободно. Если в детстве я решил стать выдающимся генералом или политическим деятелем и достиг этого, получив общественное признание, то я — победитель. Если я решил стать богачом, то буду победителем, если

стану миллионером, то справедливо нажившим свое состояние. Если я решил стать отшельником без гроша за душой и стану им, счастливо существуя в своей келье, то я — тоже победитель. Победа всегда соотносится с целями, которые человек себе поставил.

Сценарий побежденного. Побежденный — это «человек, который не достигает поставленной цели». И опять дело заключается не в самом достижении цели или в чем-то еще, а в степени сопутствующего комфорта. Если я решил стать известным генералом, пошел в армию и с позором был оттуда выгнан, я — побежденный. Если моя политическая карьера закончилась скандалом, в результате которого я был вынужден уйти в отставку, я побежденный. Я буду также побежденным и в случае, если решил стать миллионером, а закончил жизнь нищим отшельником. Если я решил стать миллионером, стал им, но постоянно чувствую себя несчастным из-за язвы желудка или напряженной работы, то также являюсь побежденным. Если я стал отшельником, постоянно жалуясь на нищету и отсутствие общения, я тоже побежденный.

Берн однозначно определил победителя и побежденного в их отношении к достижению поставленной цели, так как он хотел подчеркнуть, что победителей нельзя просто приравнивать к тем, кто накапливает деньги и материальные ценности, а побежденными не обязательно являются люди, не имеющие материальных ценностей. Дело в том, что некоторые в детстве могут решить добиться цели, которую невозможно осуществить без нищеты, самоограничения и даже физического вреда. Например, младенец может решить: «Что бы я ни делал, у меня ничего никогда не получится» и затем начнет осуществлять это решение. Для достижения поставленной цели у него ничего не должно получаться. Другой ребенок в раннем детстве может решить: «Чтобы мать и отец полюбили меня, я должен умереть» и затем будет стремиться к осуществлению этой трагичной цели. Сценарии с таким концом будут считаться сценариями побежденного, хотя они не совпадают с «буквой» данного Берном определения.

В зависимости от трагичности финала сценарии побежденных можно классифицировать по трем степеням. Сценарий побежденного первой

степени — это сценарий, в котором неудачи и потери человека не настолько серьезны, чтобы их обсуждать в обществе. Примерами могут служить повторяющиеся ссоры на работе, небольшая депрессия или неудача на экзаменах при поступлении в институт. Побежденные со второй степенью испытывают неприятные чувства, достаточно серьезные, чтобы их обсуждать в обществе. Это может быть увольнение с работы, госпитализация по поводу тяжелой болезни или же исключение из университета за неуспеваемость. Сценарий третьей степени приводит к смерти, увечью, серьезной болезни или суду. Финалом этого сценария может стать тюремное заключение за разбазаривание фондов фирмы, пожизненная госпитализация в результате психического расстройства или попытка покончить жизнь самоубийством после провала на экзамене.

Для описания сценария побежденных третьей степени и его финала мы часто используем термин хамартический сценарий. Это слово происходит от древнегреческого слова хамартия, означающего «главный поток». Значение этого слова отражает тот путь, в соответствии с которым сценарий побежденного (подобно древнегреческой драме) от ранних негативных решений неизбежно приводит к трагическому финалу.

Сценарий не-победителя. Человек, имеющий сценарий не-победителя, представляет собой «золотую середину». День ото дня он терпеливо несет свою ношу, не много при этом выигрывая и не сильно проигрывая. Такой человек никогда не рискует. Поэтому такой сценарий часто называют банальным. На работе не-победитель не становится начальником, но его и не увольняют с работы. Он скорее всего спокойно доработает до конца, получит в подарок часы на мраморной подставке и тихо уйдет на пенсию. Он будет сидеть в своей качалке, приговаривая: «Я мог бы стать начальником, если бы обстоятельства сложились иначе. Во всяком случае, я работал не так уж плохо».

Победители, побежденные и не-победители. Берн предложил способ, с помощью которого можно отличать победителя от побежденного. Для этого надо спросить человека, что он будет делать, если проиграет. Берн считал, что победитель знает что, однако не говорит об этом. Побежденный не знает, но только и делает, что говорит о победе: «Когда у меня будет первый миллион... Когда моя лошадь

придет...». Он все ставит на одну карту и тем самым проигрывает. Победитель всегда учитывает несколько возможностей и поэтому побеждает. Если что-то не выходит, он пробует другой путь, пока не достигает успеха. Не-победитель иногда выигрывает, а иногда проигрывает, однако ни в том, ни в другом случае не достигает ничего значительного потому, что не умеет рисковать. Он не играет по-крупному и поэтому остается не-победителем.

Ограничения классификации. Классификация на сценарии победителей, не-победителей и побежденных является относительной, так как невыигрышный финал для тебя может быть выигрышным для меня, а то, что неприемлемо в моем социальном круге, абсолютно приемлемо в твоём.

В целом большинство из нас избрали сценарии, представляющие собой смесь победы, поражения и беспроигрышного варианта. В своём уникальном наборе детских решений я, возможно, решил быть победителем в умственной деятельности, не-победителем в физической и побежденным третьей степени в личных взаимоотношениях. В то же время ваш личный набор решений может быть совершенно другим. Самое главное для нас — понять, что любой сценарий можно изменить. Осознав свой сценарий, я могу обнаружить те области, в которых принял проигрышные решения и переделать их на выигрышные. Деление решений на выигрышные, беспроигрышные и проигрышные несет в себе ценную информацию о нашем прошлом, предоставляет возможности для изменений в настоящем и никогда не является чем-то раз и навсегда неизменным в будущем.

Упражнение. Проанализируйте, что нового вы открыли в своём сценарии при выполнении упражнений из прошлой главы. Определили ли вы отдельные аспекты своей жизни, в которых решили быть победителем, побежденным или не-победителем? Если это так, то для каждой области напишите, как бы вы узнали о том, что стали победителем, а не побежденным или не-победителем. Каким будет результат вашей победы? Затем для каждой области напишите пять действий для достижения выигрышных результатов. Каждый день выполняйте по одному действию и, если вы работаете в группе, расскажите о своём успехе товарищам.

Сценарий во взрослой жизни. Будучи взрослыми, мы иногда проигрываем стратегии, избранные в детстве. В этом случае мы реагируем на реальность «здесь и теперь» как будто бы это мир, нарисованный в наших детских решениях. Когда мы поступаем подобным образом, то находимся в сценарии. Другими словами, проигрываем сценарные поведения или сценарные чувства. Почему мы так поступаем? Почему продолжаем придерживаться детских решений в нашей взрослой жизни? Главная причина заключается в том, что мы все еще надеемся разрешить основной вопрос, который остался нерешенным в нашем детстве: как добиться любви и внимания. Поэтому, будучи взрослыми, мы часто реагируем, как маленькие дети. Так же как и многие другие терапевтические школы, ТА рассматривает этот факт как источник большинства жизненных проблем. Когда мы входим в сценарий, то обычно не осознаем, что проигрываем детские стратегии. Тем не менее, мы можем развивать наше осознание, понимая наш сценарий и расшифровывая наши ранние решения. Невозможно точно предсказать, войдет ли кто-либо в сценарий в определенный момент времени или нет. Однако следующие два фактора позволяют сделать это предсказание более вероятным:

1. Когда ситуация «здесь и теперь» воспринимается как стрессовая.
2. Когда имеется сходство между ситуацией «здесь и теперь» и стрессовой ситуацией в детстве.

Оба эти фактора подкрепляют и дополняют друг друга.

Стресс и сценарий. Стэн Вуллэмс выдвинул идею о шкале стресса. Чем больше стресс, тем бóльшая вероятность вхождения человека в сценарий. Если мы проградуируем стресс, предположим, от 1 до 10, то я, возможно, войду в сценарий в ситуации, уровень стресса в которой равен шести, в то время как для вашего вхождения в сценарий необходим уровень стресса, равный восьми.

Предположим, у меня возникли разногласия с моим непосредственным начальником, что составляет 3 балла по шкале стресса. Поэтому я нахожусь вне сценария и обсуждаю наши различия с точки зрения Взрослого. Я предлагаю начальнику или пойти на компромисс или остаться при своем мнении, что не представляет собой катастрофы.

Однако, допустим, что начальник предлагает решить вопрос у директора, спор с которым равен 6 баллам по шкале стресса. Сталкиваясь лицом к лицу с директором, я впадаю в сценарий и начинаю испытывать такие же физические реакции, чувства и мысли, как в детстве, когда мой рассерженный отец предстал передо мной, подобно великану, выкрикивая оскорбительные слова, значение которых я не понимал. В этом случае я неосознанно поставил на место директора своего отца и отвечал ему так же, как испуганным ребенком трех лет.

Шкала стресса является хорошим способом для определения связи между стрессом и сценарными ответами. Это вовсе не означает, что стресс может заставить нас войти в сценарий. Человек сам принимает решение на вхождение в сценарий, хотя это происходит вне его осознания.

Знание теории сценария поможет мне выдерживать большие стрессовые нагрузки прежде, чем я буду действовать в соответствии со сценарием.

Резиновые ленты. Когда я вошел в сценарий при разговоре с директором, причиной этому была не просто стрессовая ситуация, а то, что сцена «здесь и теперь» напомнила мне болезненную ситуацию из моего детства. В этих случаях в ТА говорят о том, что текущая ситуация связана с более ранней ситуацией с помощью резиновой ленты. Это позволяет нам понять, почему мы иногда реагируем так, как будто бы нас катапультировали назад в наше раннее детство. Представьте себе огромную резиновую ленту, растянутую во времени. Она привязывается к какой-то текущей ситуации, напоминающей о детской боли, и мы устремляемся в прошлое. Обычно мы не можем осознанно представить эту детскую сцену. Поэтому не понимаем того, что общего в этих ситуациях. В моем случае резиновая лента протянулась от директора к моему разгневанному отцу. Однако в то время как я спасовал перед гневом директора, я не осознавал, что за ним стоит мой отец.

Вследствие того, что мать и отец являются очень важными фигурами в нашей ранней жизни, они часто находятся на другом конце резиновой ленты, как и наши родственники: дедушки и бабушки, тети и дяди.

Когда мы находимся в группе или компании, то всегда склонны придавать ей роль какого-либо родителя или родственника. Разговаривая с людьми, с которыми у нас имеются серьезные взаимоотношения, мы какую-то часть времени отождествляем их с людьми из нашего прошлого, при этом делаем это неосознанно. Этот феномен фрейдисты называют трансфер (перенос). В ТА об этом говорят как о «надевании лица на кого-то». Когда я вошел в сценарий при споре с боссом, я надел на него лицо своего отца.

Резиновые ленты не обязательно привязаны к людям в нашем прошлом. Мы можем привязываться к звукам, запахам, определенному окружению или чему-то еще, что бессознательно напоминает нам о стрессовой ситуации нашего детства.

Одной из целей ТА является рассоединение резиновых лент. Благодаря пониманию сценария и индивидуальной терапии, я могу освободиться от первоначальной травмы и от возвращения к старым детским ситуациям. При этом я позволяю себе решать ситуации «здесь и теперь», используя весь потенциал взрослого человека.

Упражнение. Вспомните какую-нибудь недавнюю стрессовую ситуацию, которая завершилась для вас неблагоприятным образом. Припомните то неприятное чувство, которое вы испытывали в этой ситуации. Однако, выполняя упражнение, необязательно вновь испытывать это чувство. Теперь припомните ситуацию в прошлом году, которая также закончилась для вас неблагоприятным образом и в которой вы испытывали аналогичные неприятные для вас чувства. Затем припомните ситуацию пятилетней давности, в которой вы испытывали те же неприятные чувства. После этого вспомните подобную неблагоприятную ситуацию с такими же неприятными чувствами в юношестве. Затем припомните подобную сцену с аналогичными неприятными чувствами из вашего детства. Сколько вам было тогда лет? Если возможно, подумайте об аналогичной сцене или сценах из самого раннего детства. Сколько лет вам было тогда? Кто в ней присутствовал? Что происходило?

Цель упражнения заключается в том, чтобы определить конец резиновой ленты. Что общего между недавними ощущениями и вашими

детскими переживаниями? Если в последней ситуации участвовал какой-то человек, какое лицо из прошлого вы надевали на него?

Когда вы осознаете, какую прошлую ситуацию проигрываете, можете рассоединить резиновую ленту. Пусть осознание Взрослого напомнит вам о том, что люди в ситуации «здесь и теперь» на самом деле отличаются от вашего отца, матери или других людей, чьи лица вы надеваете на них. Если вы начинаете испытывать то же самое неприятное чувство, осознайте, что текущая ситуация отличается от той, которая была в прошлом. Теперь вы обладаете всеми ресурсами и возможностью выбора взрослого человека, как, впрочем, и ребенка, которым вы были в первоначальной ситуации.

Сценарий и тело. По-видимому, мы принимаем решения в детском возрасте не только в отношении сознания, но и тела. Возможно, ребенок в младенчестве пытался дотянуться до матери, но обнаружил, что она часто отодвигается от него. Чтобы заглушить боль отвержения, малыш стал подавлять эту естественную потребность. Чтобы не тянуться к ней, он стал напрягать свои руки и плечи. Много лет спустя, уже будучи взрослым человеком, он продолжает напрягать свое тело. Однако делает это неосознанно, испытывая боль в плечах. При глубоком массаже или терапии он может освободиться от нее. Освободившись от физического напряжения, он может освободить свои чувства, которые подавлял с младенчества.

Эрик Берн ввел понятие сценарные сигналы, то есть телесные признаки, указывающие на то, что человек вошел в сценарий. Это может быть глубокий вздох, изменение положения тела и напряжение какой-то части тела. Некоторые терапевты ТА специализируются именно в этой области теории — телесном сценарии.

Почему необходимо понимание сценария. Почему концепция сценария жизни играет такую важную роль в теории ТА? Дело в том, что он дает нам возможность понять, почему люди ведут себя так, а не иначе. Особенно нам необходимо знать об этом при исследовании способов поведения, которое на первый взгляд кажется болезненным или самоуничтожительным. Например, при последующем рассмотрении игр мы узнаем, что люди вступают в болезненные взаимодействия,

которые повторяются снова и снова. Почему мы продолжаем делать то, что приносит нам неприятные чувства? На это теория сценария дает следующий ответ: для усиления и укрепления нашего сценария. Когда мы в сценарии, то навязчиво придерживаемся детских решений. Для нас, как младенцев, эти решения представляли собой наилучший способ, чтобы выжить и удовлетворить свои потребности. Будучи взрослыми, мы продолжаем верить этому в эго-состоянии нашего Ребенка. Поэтому мы стремимся организовать мир таким образом, чтобы он оправдал наши ранние решения.

Когда мы в сценарии, мы пытаемся решить наши взрослые проблемы, проигрывая младенческие стратегии, которые неизбежно приводят к тем же результатам, что и в детстве. Испытывая неприятные чувства, мы говорим себе в нашем эго-состоянии Ребенка: «Мир такой же, как и раньше». И каждый раз, когда мы подтверждаем подобным образом наши сценарные убеждения, то на один шаг приближаемся к нашему сценарному финалу. Например, ребенком я мог решить следующее: «Со мной что-то не так. Люди отвергают меня. Я умру в печали и одиночестве». Став взрослым, я могу осуществлять этот план жизни, делая так, чтобы меня отвергали снова и снова. С каждым отвержением я получаю еще одно подтверждение того, что мой финал — одинокая смерть. При этом неосознанно могу продолжать верить в то, что если я умру, мать и отец изменятся и в конце концов полюбят меня.

Сценарий как волшебное решение. Сценарий предлагает волшебное решение основного неразрешенного в детстве вопроса: как добиться любви и признания. Нам, как взрослым, довольно трудно сбросить с себя это волшебство. Детьми мы часто отождествляли себя со сказкой и фантазировали, что если сделать нашу жизнь такой же, как в сказке, мы сможем закончить ее спокойно и счастливо. В сказках, чтобы стать счастливым, нужно сначала выстрадать свое счастье. Например, чтобы выйти замуж за принца, нужно сначала съесть отравленное яблоко, уколаться о ядовитое веретено или проспаться мертвым сном сто лет.

Положительное значение сказок заключается в том, что они дают детям чувство власти и контроля над своей жизнью в тех случаях, когда

они чувствуют себя беспомощными. Их отрицательное значение в том, что предлагаемое решение имеет волшебный характер и не работает в реальной действительности, однако оно позволяет ребенку выжить в ситуации, которая с других точек зрения кажется совершенно безнадежной.

В последующей взрослой жизни Ребенок в нас продолжает придерживаться этой веры в волшебство и старается, чтобы она осуществлялась. Если она не действует, тогда это означает, что мы недостаточно пострадали, чтобы заслужить спасение. Вместо этого мы можем использовать для решения проблем потенциал нашего Взрослого и добиваться удовлетворения наших потребностей в мире, который никогда не станет совершенным, но все же прекрасен.

Сценарий как защита от катастрофы. Существует еще одна причина, по которой люди так упорно придерживаются сценарных убеждений. Предположим, я сталкиваюсь с возможностью вести себя, думать и чувствовать так, что это в какой-то степени не подпадает под мой сценарий. Для меня в Ребенке это означает отказ от волшебного решения, что само по себе уже плохо. Однако это также означает и то, что вместо волшебного решения, на которое я надеюсь, я должен буду столкнуться с проблемами, которые меня пугают.

Когда я принимал в младенчестве свои сценарные решения, мне казалось, что единственной альтернативой этим решениям может быть лишь ужасная катастрофа. Причем у меня не было ясного представления, в чем заключается эта катастрофа, но я знал, что ее любой ценой нужно избежать. А единственным известным мне способом сделать это, была вера в мои решения, которые я принял о себе, других людях и о жизни. Поэтому каждый раз, когда эти решения подтверждаются, мне начинает казаться, что катастрофы можно избежать. При проигрывании нашего сценария во взрослой жизни мы продолжаем следовать этой детской мотивации. Вот почему люди часто говорят, что им легче вести себя по-прежнему, одновременно признавая, что это поведение для них саморазрушительно. Неосознанно они следуют убеждению: «Сейчас мое поведение приносит боль, однако оно не так ужасно по сравнению с той катастрофой, которая обязательно произойдет, если я изменю свое поведение».

Все это позволяет нам понять ту важную роль, которая отводится в процессе изменения личности пониманию сценария. Чтобы выйти из сценария, необходимо обнаружить потребности, неисполненные в детском возрасте, и найти способы удовлетворения этих потребностей в настоящем. Для этого нужно использовать потенциал взрослого человека, а не полагаться на волшебное решение, заложенное в сценарии. Я должен поверить в то, что могу освободиться от паттернов сценария, и это не приведет к катастрофе, которая пугала меня в детстве.

Сценарий и курс жизни. Берн писал: «Сценарий — это то, что человек запланировал совершить в раннем детстве, а курс жизни — то, что реально происходит». Курс жизни является результатом взаимодействия четырех факторов: наследственности, внешних событий, сценария, автономных решений.

Гены наследственности во многом определяют мои физические данные. Они также влияют на умственные способности, хотя в этом споре «природа против характера» нет полного согласия. Допустим, в детском возрасте я решил, что цель жизни — стать знаменитым спортсменом. Если из-за наследственности я получил не очень сильный организм, то было бы лучше, если бы нашел другой способ реализации своего Я.

Возможно, мое раннее решение заключалось в том, чтобы дожить здоровым до глубокой старости. К несчастью, я не застрахован от пожара, землетрясения или авиакатастрофы. Случайный ход внешних событий может нарушить мое решение жить долго.

Иногда внешнее влияние разрушает негативные паттерны сценария. Например, когда во время войны население какой-либо страны сплачивается перед лицом угрозы, меньшее число людей страдают нервными расстройствами по сравнению с мирным временем. (Это не является аргументом в пользу войны, так как существуют более надежные способы лечения неврозов.)

Независимо от того, прошел я курс терапии или нет, многие жизненные решения принимаются с использованием ресурсов взрослого человека. Поэтому мы называем эти решения свободными от сценария или автономными. Когда я принимаю автономное решение, то имею

дело с реальностью «здесь и теперь» как взрослый, кем и являюсь в настоящий момент. Как узнать, поступаете ли вы по сценарию или автономно? Изучая ТА и проделывая упражнения, вы разовьете способность судить об этом. Если вы сомневаетесь, то представьте, что вы в сценарии. Если попадаете в ситуацию, которая оканчивается для вас неприятно, представьте, что сами ее создали, не осознавая этого. Затем продумайте способы благоприятного выхода из этой ситуации.

Глава 12. Жизненные позиции

Берн выдвинул идею о том, что еще на раннем этапе формирования сценария маленький ребенок уже имеет определенные представления о себе и окружающих его людях. Эти представления, по-видимому, остаются с ним всю жизнь и могут быть охарактеризованы следующим образом:

1. Я — ОК или 2. Я — не ОК;
3. Ты — ОК или 4. Ты — не ОК.

Если объединить эти положения во всех возможных комбинациях, мы получим четыре установки о себе и других людях:

1. Я — ОК, ты — ОК;
2. Я — не ОК, ты — ОК;
3. Я — ОК, ты — не ОК;
4. Я — не ОК, ты — не ОК.

Эти четыре взгляда на жизнь получили название жизненных позиций. Некоторые авторы называют их основными позициями, экзистенциальными позициями или просто позициями. Они представляют собой основные качества (ценности), которые человек ценит в себе и других людях, что означает нечто большее, чем просто какое-то мнение о своем поведении и поведении других людей.

Когда ребенок принимает одну из этих позиций, весь остальной свой сценарий он подстраивает под нее. В этой связи Берн писал, что «любая игра, сценарий и судьба человека основана на одной из этих четырех основных позиций». Ребенок, который выбрал позицию «Я — ОК, ты — ОК», скорее всего выберет сценарий победителя. Он считает, что его любят, и принимает решение о том, что его родители

хорошие люди, которым можно доверять, распространяя впоследствии этот взгляд на всех окружающих. Если ребенок избирает позицию «Я — не ОК, ты — ОК», то, скорее всего, он напишет банальный или проигрышный сценарий. Для согласования своей основной позиции со сценарием он построит его вокруг тем, связанных с преследованием и проигрышем другим людям.

На первый взгляд, позиция «Я — ОК, ты — не ОК» может быть основой для выигрышного сценария. Однако, такой ребенок убежден, что ему необходимо быть первым, при этом принижая других людей. Он может вести себя подобным образом, достигая своих целей лишь путем неустанной борьбы. Возможно, окружающим его людям надоеет быть приниженными, и они отвернутся от него. Тогда он из победителя превратится в побежденного. Для проигрышного сценария характерна позиция «Я — не ОК, ты — не ОК». В этом случае ребенок убежден, что жизнь бесполезна и полна разочарований. Он чувствует себя приниженным и нелюбимым, полагая, что никто не в силах ему помочь, так как остальные тоже не ОК. Таким образом, его сценарий будет разворачиваться вокруг сцен, в которых он отвергает других, а другие отвергают его.

Происхождение жизненных позиций. В ТА нет полного согласия относительно причин и времени возникновения жизненных позиций. Берн считал, что «жизненная позиция принимается в раннем детстве (от трех до семи лет) с целью оправдать решение, основанное на более раннем опыте». Другими словами, по Берну, сначала идут решения, принятые в раннем детстве, а затем — жизненные позиции, которые принимаются в более позднем детстве с целью оправдать ранее принятые решения. Например, младенец может принять следующее решение: «Никогда в жизни я больше никого не люблю, так как мать не любит меня». Затем он оправдывает это решение, начиная верить в то, что «меня никто никогда не полюбит», что переводится как «Я — не ОК». Если маленькую девочку оскорбляет отец, она может решить: «Я никогда больше не буду доверять мужчинам, так как отец плохо обращается со мной». Затем она обобщает это и приходит к убеждению, что «мужчинам нельзя доверять» или «ты (они) — не ОК».

По мнению Клода Стайнера, жизненные позиции принимаются гораздо раньше, уже в первые месяцы кормления ребенка. Для Стайнера позиция «Я — ОК, ты — ОК» находит свое отражение в приятной атмосфере взаимозависимости между сосущим ребенком и его матерью. Он приравнивает ее к позиции «основного доверия», описанной специалистом по детскому развитию Эриком Эриксоном, которая «представляет собой такое состояние дел, при котором младенец чувствует, что он живет в гармонии с миром и все в мире находится в гармонии с ним».

Стайнер считает, что вначале все дети начинают с позиции «Я — ОК, ты — ОК». При этом ребенок меняет позицию лишь в том случае, если что-то вмешивается в его взаимозависимость с матерью, например, когда ребенок ощущает, что мать перестает защищать его и заботиться о нем, как она это делала ранее. Некоторые дети само рождение воспринимают как подобную угрозу. В ответ на эти неудобства ребенок может решить, что он — не ОК или что другие люди не ОК, перейдя из состояния «основного доверия» по Эриксону, в состояние принципиального недоверия. В соответствии с этим принципиальным представлением о себе и окружающих, ребенок начинает писать собственный сценарий.

Таким образом, Стайнер согласен с мыслью Берна о том, что жизненные позиции оправдывают сценарные решения. Однако, по Стайнеру, сначала принимаются жизненные позиции, а после этого сценарные решения.

Итак, жизненную позицию можно определить как совокупность «основных представлений о себе и окружающих, которые призваны оправдать решения и поведение человека».

Жизненные позиции у взрослых: ОК Коррал. Каждый взрослый человек имеет собственный сценарий, основанный на одной из четырех жизненных позиций. Однако мы не находимся в избранной позиции все время, а каждую минуту нашей жизни можем менять жизненные позиции.

Франклин Эрнст разработал метод анализа этих переходов, который он назвал ОК Коррал (рис. 12.1). Вместо термина ОК Эрнст использует

выражение «ОК с собой», что помогает акцентировать внимание на том, что чувство ОК имеет отношение к моим представлениям о себе и моим представлениям о тебе.



Рис. 12.1. ОК Коррал:

Сетка для выяснения того, что происходит

Верхняя часть таблицы Коррал по вертикали обозначает позицию «Ты — ОК», нижняя часть — «Ты — не ОК»; по горизонтальной оси справа мы имеем позицию «Я — ОК», слева — «Я — не ОК», при этом каждый квадрант отражает одну жизненную позицию.

В ТА часто для краткости термин ОК обозначают знаком «+», а не ОК — знаком «-», слово «ты» сокращают до «т». Таким образом, четыре жизненные позиции записываются в упрощенной форме: Я+Т+, Я-Т+, Я+Т- и Я-Т-.

На рис. 12.1 представлен один из вариантов Коррал, каждая из четырех позиций которого имеет свое название. В оригинальной диаграмме Эрнста этих названий нет, однако, они часто используются другими специалистами по ТА. Франклин Эрнст утверждает, что каждая из детских позиций находит себе место во взрослой жизни в виде определенного социального взаимодействия, которое он назвал действие. Названия этих действий приводятся на диаграмме Коррал. Если мы вовлекаемся в одно из этих действий из эго-состояния Ребенка без подключения осознания, то, скорее всего, придумаем сценарное оправдание для соответствующей жизненной позиции. Однако, у нас есть и другой выбор — подключить Взрослого и действовать осознанно, достигая таким образом желаемого социального результата.

Я — ОК, ты — ОК: сотрудничество. На работе меня встречает босс с кипой бумаг. Он говорит: «Вот данные, которые мы ожидали. Я отметил, что надо сделать. Будьте добры, проконтролируйте и сообщите о выполнении работы». «Хорошо, сделаю», — отвечаю я. Согласившись с распоряжением босса, я решил для себя, что могу выполнить это задание и оно мне приятно. Я считаю, что босс поступил правильно и разумно, поручив мне это задание. Таким образом, занимаю позицию «Я — ОК, ты — ОК». При этом босс и я сотрудничали при выполнении порученного нам дела.

Каждый раз, когда при взаимодействии с другими людьми я исхожу из этой позиции, то укрепляю свое убеждение в том, что я и другие люди в мире — ОК.

Я не ОК, ты ОК: уход. Я сажусь за стол и открываю первую страницу доклада. Краем глаза вижу, что кто-то склонился надо мной. Это — мой коллега, на лице которого написано неудовольствие. По выражению его лица я прекрасно понимаю, зачем он ко мне подошел. Он будет бесконечно долго жаловаться на свою работу, просить у меня совета, а затем все равно поступит по-своему. Пока он не подошел к моему столу и не начал говорить, у меня есть два выбора: я могу войти в сценарий или ответить ему из Взрослого.

Сценарное действие: Я вхожу в сценарий и занимаю позицию «Я не ОК, ты ОК». При этом говорю себе: «Мне нет никакого дела до

жалоб этого человека, мне просто не до них. Однако, он будет говорить, не замечая, что я работаю. Нужно уйти отсюда!» Не слушая, о чем говорит коллега, я говорю: «Извини, Джим, я должен на минутку выйти!» — и направляюсь к двери. Выйдя из комнаты, вздыхаю с облегчением. Я ушел от Джима в соответствии со сценарием. Поступая таким образом, я усилил убеждение своего Ребенка в том, что Я не ОК, а другие — ОК.

Действие Взрослого: Если я решил остаться во Взрослом, то говорю себе: «Сейчас я не желаю слушать Джима. У него проблемы, но не мне их решать. Если он заговорит, то его уже не остановишь. Самый лучший выход из создавшейся ситуации — уйти из комнаты». Не успевает Джим открыть рот, как я говорю: «Да, Джим, плохи дела. Но сейчас у меня нет времени. Я должен идти в библиотеку, чтобы проверить данные по этому докладу. Надеюсь, что ты решишь свои проблемы». После этого беру доклад и выхожу из комнаты. Таким образом, с помощью осознания Взрослого я выбрал действие — уход из создавшейся ситуации.

Я ОК, ты не ОК: избавление. Спустя десять минут я возвращаюсь в офис, готовый приступить к изучению доклада. В этот момент дверь отворяется и появляется мой помощник. Он говорит: «Плохие новости. Помните, вы давали мне задание напечатать один материал? Я закрутился и забыл о нем. Сейчас все сроки прошли. Что мне делать?»

Сценарное действие: Я могу ответить ему из позиции «Я ОК, ты не ОК». В резком тоне говорю своему помощнику: «Что тебе делать? Делай, что хочешь, но исправь положение! Я больше не хочу тебя слушать, пока ты не выполнишь задания, понятно?» Говоря это, я испытываю сердцебиение и начинаю кипеть от возмущения. Когда помощник исчезает, я говорю себе: «Ни на кого нельзя положиться, пока сам не сделаешь работу!» При этом я избавился от помощника, придумав сценарное оправдание своему убеждению, что Я ОК, а другие — не ОК.

Действие Взрослого: Я отвечаю своему помощнику: «Ты должен исправить положение. Сейчас у меня срочное дело. Иди и подумай, как можно выполнить задание в кратчайший срок. В четыре часа доложи

о результате». Я вновь склонился над докладом, давая понять, что разговор окончен. В этом случае я избавился от помощника и спокойно могу заниматься своими делами. При этом мы оба остались в позиции ОК.

Я не ОК, ты не ОК: выжидание. Раздается телефонный звонок. Звонит супруга из дома: «Случилось что-то страшное! Лопнула труба и вымок весь ковер, прежде чем я отключила воду!»

Сценарное действие: В этом случае я могу принять позицию «Я не ОК, ты не ОК». При этом говорю себе: «С меня достаточно. Надоело все это. И на помощника тоже нельзя положиться. Все без толку». Я вздыхаю в телефонную трубку: «Послушай, с меня достаточно. Итак весь день одни неприятности» — и, не дожидаясь ответа, вешаю трубку. Я чувствую себя уставшим и подавленным. Между тем внутренне вновь убедился в правильности своего убеждения, что другие люди — не ОК.

Действие Взрослого: Решив остаться во Взрослом, я отвечаю так: «Послушай, сейчас ничего не поделаешь. Подожди, пока я не приеду домой, а там посмотрим, что можно будет сделать». В этом случае я избрал выжидание.

Изменение личности и ОК Коррал. Хотя мы используем позиции всех квадрантов диаграммы Коррал, но у каждого из нас есть один любимый квадрант, в котором мы проводим бóльшую часть времени при проигрывании нашего сценария. Этот квадрант и будет основной позицией, которую мы приняли в детстве.

Позиция «Я ОК, ты ОК» является здоровой и заключается в сотрудничестве с другими людьми в решении жизненных проблем. При этом я действую с целью достичь желаемых результатов, и эта позиция — единственная, основанная на реальности. Если в детстве я принял позицию «Я не ОК, ты ОК», то скорее всего буду проигрывать свой сценарий в основном из депрессивной позиции, чувствуя себя ниже других людей. Неосознанно я буду избирать неприятные чувства и поведения, чтобы «подтвердить» правильность своей жизненной позиции. Если у меня есть нарушения в психике, то мне могут поставить диагноз: невроз или депрессия. Если я написал

хамартический сценарий, то, вероятно, моей расплатой за него будет самоубийство.

Позиция «Я ОК, ты не ОК» означает, что в основном я проживаю свой сценарий из оборонительной позиции, стараясь возвыситься над другими людьми. При этом окружающие будут воспринимать меня как подавляющего других, нечувствительного и агрессивного человека. Хотя термин паранойя часто применяется для определения этого состояния, он также используется в психиатрических диагнозах при расстройствах психики человека. При этом в сценарии побежденного третьей степени финальная сцена может включать убийство или нанесение вреда другим людям.

Если в младенчестве я избрал основную позицию «Я не ОК, ты не ОК», мой сценарий будет проигрываться из бесплодной позиции. В этом случае я полагаю, что весь мир и все люди в нем плохи, как, впрочем, и я сам. Если я написал банальный сценарий, то паттерном моего поведения будет недостижение (выжидание) большинства поставленных жизненных целей. Если мой сценарий хамартический, я, скорее всего, сойду с ума.

Как и все остальные аспекты сценария, жизненная позиция может быть изменена. Это может произойти в результате глубокого анализа сценария (инсайта), терапии или какого-то сильного внешнего воздействия. Часто процесс изменения характеризуется движением по квадрантам диаграммы Коррал в определенной последовательности. Если первоначально человек большую часть своего времени проводит, исходя из позиции Я-Т-, то следующим его шагом может быть переход в позицию Я+Т-. Через некоторое время после пребывания в этом самом важном для него квадранте он сместится в Я-Т+. Конечной целью изменения является увеличение времени, проводимого в позиции Я+Т+, пока она не станет предпочтительной.

Может показаться странным, что для перехода из Я+Т- в Я+Т+ людям часто необходимо пройти позицию Я-Т+. Однако, терапевтический опыт говорит о том, что Я+Т- является часто оборонительной позицией против Я-Т+. Младенец, который решил, что «Я — ОК, а все остальные не ОК», занимает эту позицию, чтобы защитить себя

от болезненного осознания своей беспомощности и приниженного положения по сравнению с родителями. Для того чтобы измениться уже как взрослому человеку, ему необходимо прожить эту детскую боль и освободиться от нее.

Упражнения по ОК Коррал. Нарисуйте оси ОК Коррал и обозначьте квадранты. Затем покажите, сколько времени вы проводите ежедневно в каждом квадранте. Например, если вы считаете, что большую часть времени находитесь в Я-Т+, какое-то время в Я+Т+, Я+Т- и меньше всего времени в Я-Т-, то получите картинку как на рис. 12.2. Франклин Эрнст назвал ее Корралогограммой.

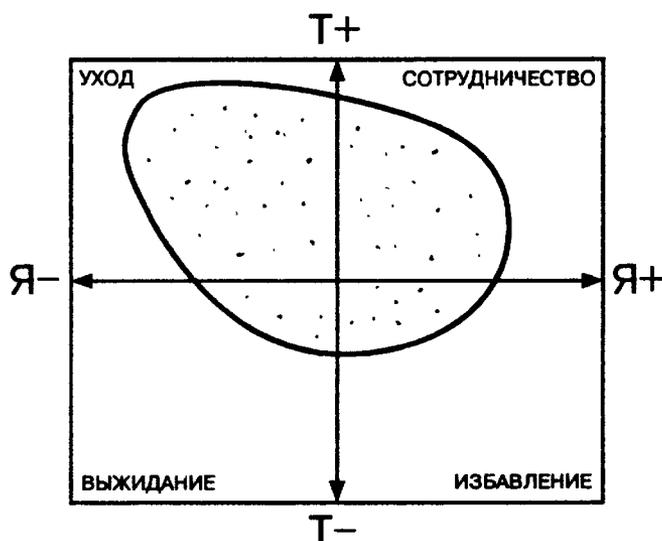


Рис. 12.2. Пример Корралогограммы

Каковы обстоятельства, при которых вы склонны входить в каждый квадрант? Что вы обычно делаете, говорите и чувствуете, когда находитесь в каждом квадранте?

Из каких эго-состояний вы исходите, находясь в каждом квадранте? (Используйте функциональную модель.) Какие эго-состояния вы вызываете в других людях? Какие виды поглаживания даете и получаете в каждом квадранте? После того как вы нарисовали Корралогограмму, хотите ли в ней что-либо изменить? Если да, продумайте, какое из четырех действий Взрослого вы будете использовать вместо сценарного реагирования. На следующей неделе выберите действие Взрослого и

осуществите его. Если работаете в группе, сообщите о полученном результате.

Глава 13. Сценарные послания и сценарная матрица

Вы уже знаете, что жизненный сценарий состоит из нескольких решений, которые принимаются ребенком в ответ на сценарные послания о себе, других людях и жизни, исходящие от родителей.

В данной главе рассмотрим природу сценарных посланий и способы их передачи, а также сценарную матрицу, которая позволяет проанализировать послания, лежащие в основе индивидуального сценария.

Сценарные послания и восприятие ребенка (младенца). Важно помнить, что ребенок принимает сценарные решения в соответствии со своим восприятием окружающего мира. Оно основывается на особенностях восприятия ребенка и его способах тестирования реальности. Следовательно, послания, которые ребенок получает от своих родителей и окружающего мира, могут полностью отличаться от посланий, воспринимаемых взрослым человеком. Младенец, испуганный неожиданным громким звуком, может заключить: «Кто-то пытается убить меня!», в то время как его любящие родители радуются благоприятным условиям, которые они создали для ребенка.

Виды сценарных посланий. Сценарные послания могут передаваться вербально, невербально или тем и другим способом одновременно. Как вербальные, так и невербальные послания содержат элемент копирования. Вербальные послания могут передаваться в форме приказаний или оценок (оценочных определений).

Вербальные и невербальные послания. До того как ребенок начнет говорить, он интерпретирует послания других людей в форме невербальных сигналов. Малыш тонко воспринимает интонацию словесных высказываний, движения тела, запахи и звуки. Если мать нежно прижимает к себе ребенка, то он воспримет ее послание так: «Я принимаю и люблю тебя!» Если же она не прижимает его крепко к себе, он может прочитать ее послание иначе: «Я отвергаю тебя!» При этом мать может не осознавать, что держит ребенка на расстоянии.

Иногда ребенок воспринимает сценарные послания, исходя из происходящих вокруг него событий, которые не зависят от родителей. Громкий шум, неожиданные движения, расставания с родителями во время пребывания в больнице, — все это может казаться ребенку угрозой его жизни. Поскольку он считает, что родители несут ответственность за происходящее, то может заключить, что эти угрозы исходят от них. Позднее, когда ребенок начинает понимать язык, невербальные коммуникации остаются важным компонентом сценарных посланий. Физическое насилие или его угроза могут означать для ребенка, что родители отвергают его или, возможно, хотят его смерти. При разговоре родителей с ребенком, он будет интерпретировать сценарное значение того, о чем они говорят, в соответствии с сопровождающимися невербальными сигналами. Вспомните третье правило коммуникации Берна: при скрытых транзакциях самое важное послание передается на психологическом уровне.

Представьте себе ребенка, возвращающегося из школы с новой книгой. Он начинает читать ее родителям и спотыкается на незнакомом слове. Отец говорит: «Ты неправильно произносишь это слово». При этом его слова могут сопровождаться самыми различными невербальными сигналами, каждый из которых имеет свое значение для ребенка в терминах возможных сценарных решений. Отец может говорить сердитым, громким голосом, с недовольным выражением лица. Он может даже вырвать книгу из рук ребенка или ударить его. Для ребенка это послание может означать: «Я не хочу, чтобы ты был здесь, и предпочел бы, чтобы ты умер». Отец мог бы сказать эти слова ровным голосом, не отрываясь от газеты. По невербальным сигналам его сын интерпретирует это послание так: «Ты не представляешь для меня никакого интереса». В другом случае отец может говорить ровным, спокойным голосом, сидя рядом с ним. Он дает сыну время подумать и еще раз посмотреть на слово. «Марсианин» отца передает ему сообщение: «Думать — ОК (полезно)».

Копирование. Дети очень восприимчивы к поведению других людей. Они замечают, как мать и отец относятся друг к другу и остальным членам семьи. Используя стратегии Маленького профессора к тестиро-

ванию реальности, ребенок постоянно ищет ответа на вопрос: «Как мне лучше всего добиться того, что я хочу?» Возможно, маленькая девочка замечает, что когда мать хочет что-то от отца, она сначала начинает ругаться, а потом плачет. Ребенок приходит к выводу: «Чтобы получить от людей, особенно от мужчин, то, что я хочу, мне нужно поступать как мать».

Рассмотрим случай, когда у маленького ребенка умер брат. Он отмечает, что его родители каждую неделю ходят на кладбище с цветами. Они испытывают печаль и вспоминают того, кого уже нет. Ребенок делает вывод: «Больше всего внимания получают умершие». Он не обладает способностью взрослого человека осознавать неотвратимость смерти, поэтому может принять следующее решение: «Чтобы получить внимание родителей, мне надо умереть».

Приказания и оценки. Сценарные послания могут передаваться в форме прямых указаний (приказов): «Не мешай мне! Делай, что тебе говорят! Сгинь! Быстрее! Не капризничай! Если у тебя что-то не получается, пытайся еще и еще!» Большинство родителей буквально забрасывают своих детей подобными приказами. Сила этих приказов как сценарных посланий будет зависеть от того, как часто они повторяются и от сопровождающих их невербальных сигналов.

В других случаях ребенку могут говорить не что он должен сделать, а кем он является. Такие послания называются оценочными: «Ты глупый!»; «Моя маленькая девочка!»; «Ты кончишь в тюрьме»; «Ты ничего не добьешься!»; «Ты хорошо читаешь!». Все это — примеры оценок, которые высказывают ребенку. Их содержание может быть позитивным или негативным, а их сила, как сценарных посланий, будет зависеть от сопровождающих невербальных сигналов. Выражение «Ты глупый!», сказанное резко и сопровождающееся шлепком, передает сценарное послание, отличное от того же выражения, произнесенного спокойным голосом, с улыбкой и похлопыванием по плечу.

Иногда оценки могут передаваться косвенно, когда родитель говорит с кем-то о своем ребенке в его присутствии или зная, что это станет известно ребенку. Например: «Это — спокойный ребенок»; «Джил такая умница!»; «Ты же знаешь, он сильный»; «Она очень капризная»;

«Отец говорит, что с тобой одни хлопоты!». Подобные косвенные оценки ребенок может воспринять как сильные сценарные послания, так как считает, что именно родители определяют реальность. Когда ребенок слышит, как родители говорят о нем с другими людьми, то воспринимает это как само собой разумеющееся и считает неоспоримым фактом.

В некоторых семьях оценки передаются из поколения в поколение на психологическом уровне. Послания этого уровня могут содержаться, например, в имени ребенка. Предположим, Элен направили на лечение, так как она боялась сойти с ума. С помощью сценарного анализа она обнаружила, что в ее семье были еще две женщины, которых звали Элен: ее тетя и бабушка. Причем обе стали психически ненормальными в возрасте, в котором находится сейчас и Элен. Послание на психологическом уровне, никогда не выражавшееся словами, гласило: «Всякий в нашей семье, носящий имя Элен, сходит с ума в 35 лет».

Травматическое событие и повторения. Ребенок может принять главное сценарное решение при реагировании на одно единственное событие, которое он воспринимает как особенно угрожающее. Возможно, маленькую девочку склонил к сожительству ее отец. Она может истолковать этот эпизод как сверхмощное сценарное послание и решить: «Больше я никогда не буду доверять мужчинам». В раннем детстве разлука с матерью часто может служить основой для невербальных решений, типа: «Я не могу никому доверять» или «Люди хотят, чтобы я умер». Некоторые авторы ТА считают, что такое травматическое событие, как акт рождения, само по себе оказывает сильное влияние на сценарные решения.

По-видимому, чаще всего решения принимаются по истечении какого-то времени при реагировании на постоянно повторяющиеся сценарные послания. Например, ребенок тянется к матери, а она отворачивается от него, он тянется вновь, и опять на него не реагируют. Лишь после того, как это повторится много раз, он может прийти к выводу: «Мать не хочет прижимать меня». Маленькому мальчику, который услышал оценку «это стеснительный ребенок», возможно потребуется повторять эту фразу в течение нескольких месяцев, прежде чем он решит, что и в самом деле стеснительный.

Эрик Берн сравнил формирование сценарных посланий со столбиком монет, лежащих друг на друге, причем несколько монет лежат неровно. Чем больше в столбике таких монет, тем больше вероятность того, что он упадет. Одна плохо лежащая монета может разрушить весь столбик так же, как и несколько слегка сдвинутых монет. Подобное объяснение — наглядный пример того, как травматические события и повторяющиеся послания влияют на формирование основы для жизненного сценария.

Сценарная матрица. Ваша мать и отец также имели эго-состояния Родителя, Взрослого и Ребенка. Они передали вам сценарные послания из этих трех эго-состояний, а вы приняли и распределили их в трех ваших эго-состояниях. Исходя из этого, Клод Стайнер разработал одну из центральных моделей в ТА — сценарную матрицу, которая показана на *рис. 13.1*.

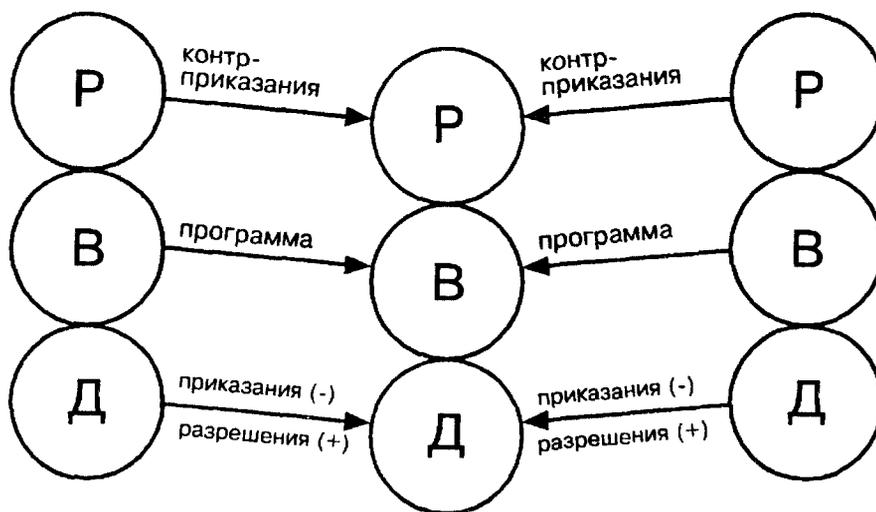


Рис. 13.1. Сценарная матрица

Послания, исходящие из эго-состояний Родителя отца и матери, называются контрприказаниями и составляют часть содержания вашего Родителя. Копирование или послания «здесь и теперь», направленные из Взрослого родителей во Взрослого ребенка, образуют программу. Послания, направленные из эго-состояний Ребенка отца и матери, могут быть двух видов: приказания и разрешения. На рисунке показано, что они составляют содержание вашего эго-состояния Ребенка.

Сценарные матрицы различных авторов ТА несколько отличаются друг от друга. Приведенная выше матрица учитывает эти отличия.

Контрприказания. Первоначально послания от Родителя к Родителю назывались контрприказаниями, так как считалось, что они идут вразрез с приказами. В настоящее время мы знаем, что иногда эти послания могут входить в противоречие с приказами, однако часто подкрепляют их или не имеют с ними ничего общего. Тем не менее первоначальный термин сохранился.

Контрсценарий представляет собой набор решений, который ребенок принял в соответствии с контрприказаниями. Контрприказания состоят из приказов (команд) о том, что надо или нельзя делать, а также суждений о людях и жизни. Тысячи подобных приказов мы получаем от родителей и парентальных фигур. Приведем типичные примеры контрприказаний: «Будь хорошим!»; «Не будь капризным!»; «Ты должен много работать!»; «Будь лучшим в классе!»; «Брат — нехорошо»; «Не выноси сор из избы».

Большую часть времени мы используем наш контрсценарий в позитивном плане, когда заботимся о себе и удобно чувствуем себя в обществе. Взрослыми людьми нам не нужно думать о том, икать за столом или нет, прилично ли бросать объедки на пол. Эта информация уже заложена в вашем контрсценарии. Аналогичным образом мы не перебегаем дорогу перед идущим транспортом и не суем руки в огонь. Тем не менее многие из нас имеют в контрсценарии ряд посланий, которые мы решили использовать в негативном плане. Предположим, мне поступил Родительский приказ: «Ты должен много работать!» Я следую ему, чтобы быть первым в школе и институте. В своей профессиональной деятельности я могу много работать и достигнуть высокого положения. Однако, могу также работать слишком много и «сгореть» на работе, жертвуя своим отдыхом, здоровьем и друзьями. Если мой сценарий является хамартическим, послание «Ты должен много работать!» может привести к язве желудка, высокому давлению или сердечному приступу.

Пять следующих приказаний играют особую роль в контрсценарии: «Будь лучшим»; «Будь сильным»; «Старайся»; «Радуй других»;

«Спеши». Эти послания получили название драйверных (ведущих, главных) или просто драйверов. Термин драйвер используется потому, что ребенок чувствует необходимость следовать этим приказаниям. Он считает, что пока следует им, он ОК. Все люди имеют в своих контрсценариях эти пять посланий, хотя и в различной пропорции. При внутреннем проигрывании драйверного послания я веду себя так, как предписывает это послание. Драйверные поведения одинаковы для всех людей. Изучая драйверное поведение какого-нибудь человека, можно достаточно точно предсказать некоторые важные черты его сценария. Более подробно мы рассмотрим драйверы в следующей главе.

Программа состоит из посланий о том, как нужно действовать. При заполнении сценарной матрицы мы перефразируем эти послания в предложения, начинающиеся: «Вот как надо...». Мы научились выполнять тысячи посланий программы у родителей и парентальных фигур. Например, «Вот как (надо)...

считать до 10,
писать свое имя,
готовить кашу,
завязывать шнурки,
скрывать свои чувства».

Как и в контрсценарии, большую часть посланий программы мы используем конструктивно, в позитивном плане. Однако, в программе могут содержаться и негативные элементы. Предположим, на примере отца ребенок узнал следующее: «Вот что значит много работать, «сгореть» на работе и умереть молодым». Маленькая девочка может научиться у матери: «Вот что значит сдерживать свои чувства и остаться одинокой».

Подобные негативные послания программы могут более точно изображаться на матрице как исходящие из контаминированного Взрослого в родителе и направленные в контаминированного Взрослого ребенка. Многие из посланий типа «Вот как надо» можно также рассматривать как формирующие часть содержания Маленького профессора (V_1) родителя и хранящиеся в V_1 ребенка, а не в V_2 . Однако эта особенность на диаграмме обычно не отмечается.

Приказания и разрешения. Представьте себе мать и ее маленького ребенка. Глядя на него, она может проигрывать послания из собственного эго-состояния Родителя, такие, как: «Дети нуждаются в уходе. Это — самое главное». Часть времени она может находиться в эго-состоянии Взрослого, заботясь о ребенке. Однако, что происходит в ее эго-состоянии Ребенка? Когда мать вспоминает прошлое и проигрывает свое детство, она может чувствовать следующее: «Здорово! Сейчас появился еще один ребенок, с которым можно поиграть!» Она может также испытывать радость, обмениваясь физическими поглаживаниями с ребенком, такую же, которую она ощущала при поглаживаниях в детстве. Воспринимая невербальные послания матери, ребенок может заключить: «Мать хочет и ей нравится быть рядом со мной». С точки зрения языка сценария мы говорим, что мать дает своему ребенку разрешения, — в данном случае позволяет ему жить и быть близким с ней.

Однако, Ребенок матери может чувствовать следующее: «Это становится опасным. С появлением нового ребенка он будет в центре внимания. Когда же я буду получать внимание?» Проигрывая нецензурируемые чувства и потребности своего детства, мать может быть напугана появлением еще одного ребенка. Глубоко в своем эго-состоянии Ребенка она может захотеть избавиться от него или даже убить ребенка. Скорее всего, она ни в малейшей степени не будет осознавать этих чувств. В ее сознании, как и на взгляд постороннего наблюдателя, она — любящая и заботливая мать. Однако, ребенок чувствует все. Его острое восприятие невербальных сигналов позволяет ему распознать страх и гнев матери. С течением времени он может прийти к выводу: «Мать не хочет, чтобы я был рядом с ней. Она бы предпочла, чтобы меня и близко не было».

Подобные негативные послания из Ребенка родителя являются примерами приказаний. В данном примере эти приказания следующие: «Не существуй (Умри)» и «Не будь рядом со мной».

Будучи взрослыми, мы несем определенный набор приказаний и разрешений, который хранится в эго-состоянии нашего Ребенка. Решения, которые мы принимаем при реагировании на эти послания,

являются основой нашего жизненного сценария. Весь этот комплекс приказаний и разрешений в сочетании с решениями на них ребенка иногда называют собственно сценарий.

Отличие приказаний и разрешений от контрприказаний. Как на практике отличить негативное контрприказание от приказания? Позитивное контрприказание и разрешение? Существуют следующие два способа.

1. Контрприказания являются вербальными, приказания и разрешения изначально довербальны.

Контрприказания слышатся как слова и предложения, при этом часто можно определить, кто из родителей или парентальных фигур впервые вам их сказал. Если вы не выполнили контрприказание, то почувствуете себя так, как будто услышали осуждение родителя, отдавшего приказ.

Напротив, приказания и разрешения не обязательно слышатся как слова. Их можно воспринимать в виде эмоций и телесных ощущений и отражать в своем поведении. Если вы отвергаете приказ, то, возможно, будете испытывать физический дискомфорт. Например, у вас может начаться сердцебиение или засосет под ложечкой. Поэтому вы сделаете все возможное, чтобы не противоречить приказаниям. Вы можете посчитать эти действия действиями Взрослого, хотя на самом деле это рационализация. Например, я получил приказание от матери «Не будь рядом со мной» и принял решение, что от людей лучше держаться подальше. Став взрослым, я занимаюсь в группе и выполняю упражнение, узнавая человека наощупь. Руководитель группы просит нас закрыть глаза и узнать партнера с помощью прикосновения. Мой пульс учащается. Когда я чувствую, что другой человек касается моей руки, то открываю глаза и говорю: «Не вижу смысла в этом упражнении, для чего оно нужно?»

Иногда приказания могут также слышаться как слова. Например, человек, получивший приказание «Не существуй (Умри)», может вспомнить, как родители говорили ему: «Зачем ты только на свет появился!» или «Умри! (Сгинь)».

2. Приказания и разрешения передаются в раннем детстве, а контрприказания в более позднем возрасте. С точки зрения теории,

приказания и разрешения предшествуют контрприказаниям, что связано с вербальным и довербальным периодами. В основном ребенок воспринимает приказания и разрешения до того, как он начинает говорить. Невозможно точно определить время окончания этого периода. В соответствии с нашими исследованиями, приказания могут восприниматься до шести-восьми лет, а контрприказания передаются от трех до двенадцати лет.

Глава 14. Приказания и решения

Терапевты Боб и Мери Гулдинг обнаружили, что в основе ранних негативных решений людей лежат двенадцать постоянно повторяющихся тем. Они составили список, состоящий из двенадцати приказаний, который приводится далее.

Каждое приказание имеет соответствующее разрешение. При анализе сценария, приказания традиционно начинаются со слова «Не (нельзя)...», а разрешения — фразой «Прекрасно (хорошо)...». Обратите внимание на то, что «Не...» и «Прекрасно...» являются не просто противоположностями. Фраза «Не...» передает общий запрет, приказ не делать чего-либо, а фраза «Прекрасно...» не является приказом что-либо делать. Напротив, она предоставляет человеку, принимающему это послание, сделать выбор, делать или не делать что-то. Необходимо также помнить, что названия приказаний и разрешений являются лишь вербальным обозначением, условно принятым для удобства анализа сценария. На самом деле приказания и разрешения передаются ребенку в основном невербально.

Двенадцать приказаний.

Не живи (Сгинь, Умри). Если вы хотели покончить жизнь самоубийством, то, вероятнее всего, ваши сценарные послания включали приказание «Не живи». По-видимому, это будет справедливым и в тех случаях, если вы чувствовали себя уязвимым, ненужным или нелюбимым. Возможно, вы помните, как отец говорил вам: «Я убью тебя за это!» или «Чтоб ты сгинул!». Подобные вербальные послания позволяют сделать вывод о наличии данного приказания, хотя оно могло быть передано невербальными сигналами в более раннем возрасте.

Зачем родители отдают ребенку приказ «Не живи»? По-видимому, это происходит потому, что в своем эго-состоянии Ребенка родитель чувствует, что собственный ребенок мешает или угрожает ему. Предположим, молодой человек женится и становится отцом. Видя, что его жена отдает все свое внимание новорожденному, отец может с помощью резиновой ленты вернуться в детство. Не осознавая этого, он будет проживать то время, когда ему было два года, и в его семье только что появился новый ребенок. В двухлетнем возрасте он серьезно боялся того, что ему уже никогда не будут уделять достаточно внимания. Как он мог вернуть любовь матери? По-видимому, единственный для него шанс заключался в том, чтобы убить младенца. Став взрослым, он может невербально проявлять ту же потребность в убийстве по отношению к своему ребенку.

Или, возможно, у женщины уже есть несколько детей, и она больше не хочет их иметь. «Совершенно случайно» она все же рождает еще одного ребенка. В эго-состоянии Ребенка она кричит: «Нет! Не хочу больше! Хочу, чтобы уделяли внимание моим желаниям!» Она, скорее всего, будет подавлять ярость своего Ребенка, не признаваясь в этом даже себе, тем не менее скрытыми способами она передает родившемуся ребенку свой отказ от него. При этом может никогда не улыбаться и редко разговаривать с ним, даже если и ухаживает за малышом.

В тех случаях, когда родитель оскорбляет ребенка физически или вербально, послание «Не живи» передается открыто. При анализе сценария такое приказание выявляется довольно часто. Это странно, поскольку оно может иметь смертельные последствия. Необходимо помнить, что ребенок может чувствовать угрозу смерти из-за поведения родителей или внешних событий, которые взрослому кажутся абсолютно безобидными. Кроме того, маленький ребенок не может провести границы между поступками и желаниями. Возможно, желая смерти своему брату, ребенок решил: «Я — убийца и заслуживаю смерти» и отдал себе приказание «Умри». То же самое может произойти, если мать в скрытом виде передает своему ребенку следующее послание: «Ты причинил мне боль, когда родился». (Берн назвал это сценарием Разорванной матери.) В этом случае ребенок может решить: «Своим

рождением я причинил матери боль, следовательно, опасен для людей и заслуживаю мучений или смерти». Мать может сказать: «Если бы не ты, я могла бы закончить институт или поехать в турне, или вышла бы замуж за приличного человека».

Если «Умри» является обычным приказанием, то почему большинство людей не кончают жизнь самоубийством? К счастью, люди делают все возможное, чтобы остаться в живых. В первые годы жизни ребенок, имеющий приказ «Умри», вероятно, принимает сложные решения, чтобы защитить себя от фатального исхода. Эти решения могут быть приняты в виде: «Я буду жить, пока...». Многообразие может быть заполнено различными решениями, например: «... буду много работать» или «... если не буду сближаться с людьми». Более подробно сложные решения рассмотрим в конце главы.

Не будь самим собой. Это приказание может передаваться ребенку родителями, у которых родился мальчик, а они хотели девочку или наоборот. При этом их невербальное послание будет: «Не будь мальчиком (девочкой)». Это может выразиться в выборе имени ребенку: девочку могут назвать мужским именем, а мальчика — женским. Девочку будут одевать «под мальчика», а мальчика — «под девочку». Во взрослой жизни человек, имеющий приказание «Не будь мальчиком (девочкой)», может продолжать носить одежды и иметь привычки, соответствующие другому полу. «Не будь самим собой» является более общим приказанием и передается обычно посланием: «Не будь самим собой, будь другим ребенком». Родители могут предпочитать младшего ребенка старшему или брата сестре. Мать, чувствующая неприязнь к своему ребенку, может постоянно сравнивать его с другими детьми: «Маленький Джонни уже катается на двухколесном велосипеде — какой умница! А ведь он на год младше тебя». В данном случае мать хранит образ желаемого «идеального ребенка». Поэтому она положительно реагирует лишь на те аспекты своего реального ребенка, которые напоминают этот образ, и игнорирует остальные.

Родители могут высказывать такие мысли: «Ты похож на неудачника дядю Гарри». В этом случае, чем больше ребенок напоминает своим поведением дядю Гарри, тем больше поглаживаний получает.

Не будь ребенком. Существует еще одно приказание, передаваемое родителями, которые в своем эго-состоянии Ребенка чувствуют угрозу со стороны собственного ребенка. Однако, вместо того, чтобы убрать ребенка со своего пути, Ребенок в родителе говорит: «Здесь есть место только для одного ребенка — и этот ребенок я. Тем не менее я буду терпеть тебя, если ты будешь вести себя как взрослый, а не как ребенок». Позднее это может выражаться в таких вербальных посланиях: «Ты уже большой, чтобы...» или «Большие мальчики не плачут».

Приказание «Не будь ребенком» передают также родители, которые никогда не вели себя как дети, и поэтому чувствуют угрозу в детском поведении. Возможно, они воспитывались в строгих семьях, где мерилom ценности человека были конкретные дела и поступки.

Иногда это приказание внушают себе старшие или единственные в семье дети. Видя спор между отцом и матерью, единственный ребенок может прийти к решению: «Единственный человек поблизости — это я. Поэтому именно я являюсь причиной конфликта и, следовательно, должен его разрешить. Нужно побыстрее вырасти и взять на себя ответственность». Таким же образом старшие дети могут решить, что они ответственны за своих младших братьев и сестер.

Если вы неуютно чувствуете себя с детьми, то, по-видимому, несете с собой приказание «Не будь ребенком». Это справедливо и для случаев, когда вы не можете вести себя раскованно и поэтому чувствуете дискомфорт на вечеринках или в других подобных ситуациях, связанных с развлечениями и удовольствиями. Иногда приказания «Не радуйся» («Не получай удовольствия») рассматриваются как варианты «Не будь ребенком». Конечно, для того, чтобы получить радость или удовольствие, нам необязательно находиться в эго-состоянии Ребенка. Однако, если вы ребенком решили, что радуются и получают удовольствие только дети, а вам отводилась роль маленького взрослого, то будете привязывать себя резиновой лентой к этому детскому решению, когда вам как взрослому нужно расслабиться.

Если вы получаете слишком много удовольствий, то вас могут назвать ленивым или порочным. Здесь, возможно, действует вера в то, что если вам слишком хорошо, то может случиться нечто плохое.

Следовательно, чтобы быть подальше от греха, не надо чувствовать себя слишком хорошо и не испытывать большую радость.

Не расти (оставайся маленьким). Младший ребенок в семье часто получает приказание «Не расти». Возможно, в эго-состоянии Ребенка родители не хотят, чтобы дети выросли, так как свою ценность они видят в исполнении роли хорошего отца или матери. Когда их ребенок становится взрослым, они более не чувствуют своей значимости в этом мире. И наоборот, подобное приказание могут передавать родители, которые сами так и не стали взрослыми. Поэтому их послание направлено на то, чтобы ребенок остался их маленьким товарищем по играм. Иногда приказание «Не расти» может восприниматься как «Не покидай меня». Это послание может нести женщина среднего возраста, которая ухаживает за матерью преклонного возраста.

Другим вариантом «Не расти» является приказание «Не будь привлекательной (сексуальной)». Подобное послание передается отцом своей дочери, когда она в определенном возрасте становится женственной. В Ребенке отец боится своей сексуальной реакции на нее и физически отделяется от нее. Маленькая девочка может воспринять это как приказ не становиться взрослой и привлекательной женщиной.

Не делай успехов. Это приказание передает родитель, который в своем Ребенке ревниво относится к успехам и достижениям своего сына или дочери. Предположим, что отец вырос в бедной семье, вынужден был работать с пятнадцати лет и не имел возможности учиться в институте. В результате его многолетнего труда он и его дети в настоящее время достигли материального благополучия. Он платит за то, что его дочь ходит в престижную школу, после окончания которой она будет иметь возможность поступить в университет. Видя успехи дочери, отец может чувствовать родительскую гордость. Однако, не осознавая этого, в эго-состоянии Ребенка он испытывает черную зависть к открывающимся перед дочерью перспективам, которых у него никогда не было. Что, если она достигнет успехов в учебе? Может быть, это будет свидетельством того, что она лучше его? Приказание «Не делай успехов» он может передавать дочери невербально, в то время как на поверхностном уровне он даже может призывать ее хорошо учиться.

Школьник, который принял сценарное решение подчиниться приказанию «Не делай успехов» обычно хорошо учится в школе и старательно выполняет все задания. Однако, во время экзаменов он, возможно, будет уклоняться от них. Он может переволноваться и уйти с экзамена или «забыть» сдать какую-то важную работу. У него может даже наступить психическое расстройство.

Не делай (ничего не делай). Собирательное послание «Не делай» означает: «Ничего не делай, потому что все, что ты делаешь, настолько опасно, что лучше вообще ничего не делать». Если кто-либо во взрослой жизни не знает, что ему нужно предпринять, при этом постоянно ощущая бесполезность своих действий и никогда ничего не предпринимая, чтобы изменить это положение, то он несет это сценарное послание.

Послание «Не делай» передается родителем, который в Ребенке страшится мысли, что его ребенок наделает вреда, если освободится от родительской заботы. Основания для подобного испуга скорее лежат в основе сценария самого родителя, нежели в реальной действительности. Родитель, испытывающий подобный страх, может сказать: «Джонни, пойди посмотри, что делает твоя младшая сестра, и скажи ей, чтобы она этого не делала».

Не будь первым (не будь лидером, не высывайся). Люди, имеющие подобное послание, боятся играть ведущую роль. Они теряются, когда их просят выступить на собрании. Подчиняясь приказанию «Не будь лидером», такие люди могут успешно работать в роли подчиненных, при этом они или не добиваются продвижения по службе или отказываются от выгодного предложения. Одним из вариантов этого приказания является послание: «Не проси того, что ты хочешь».

Существует еще одно сценарное послание, вызванное неприятием родителем своего ребенка. В этом случае родитель будет невербально передавать из своего эго-состояния Ребенка следующее послание: «Я буду терпеть тебя, мальш, пока ты не поймешь, что ты и твои желания здесь ровно ничего не значат».

Не принадлежи. Индийский лидер Пандит Неру как-то сказал: «Когда я нахожусь среди европейцев, я чувствую себя индусом. Когда я среди индусов, я чувствую себя европейцем». Вполне возможно, что

он получил от своих родителей приказание «Не принадлежи». Человек, подчиняющийся приказанию «Не принадлежи», чувствует себя чужаком среди людей, и поэтому его, вероятно, будут считать нелюдимым и замкнутым.

Это послание в виде определения может передаваться родителями, которые постоянно твердят своим детям, что они отличаются от других детей, что они застенчивые или трудные. В другом случае родители могут культивировать это приказание из-за своего неумения общаться.

Не будь близким. Приказание «Не будь близким» может включать запрет на физическую близость. В таком виде оно часто формируется у родителей, которые редко ласкают друг друга или ребенка. Кроме того, это послание может означать «Не будь эмоционально близким». Подобная форма послания обычно передается из поколения в поколение в семьях, в которых не принято говорить о своих чувствах.

Ребенок может сам передать себе приказание «Не будь близким» в ответ на постоянный отказ родителя от физического контакта. При этом ребенок может постоянно тянуться к родителям, которые никак на него не реагируют. Со временем он может решить, что его стремление к близости не стоит той боли, которую он испытывает при отказе.

Одним из вариантов «Не будь близким» является послание «Не доверяй». Подобное послание воспринимается ребенком, родитель которого или неожиданно исчезает или умирает. Не способный понять подлинные причины родительского исчезновения, ребенок может прийти к выводу: «Больше я никогда не буду доверять окружающим людям, даже если буду в них нуждаться». «Не доверяй» может быть также воспринято ребенком в тех случаях, когда родитель оскорбляет, пытается обмануть или использовать его в своих целях. В этом случае решение ребенка будет следующим: «Для того чтобы защититься, я буду держаться от тебя подальше». Если подобные решения привносятся во взрослую жизнь, то такой человек может постоянно подозревать окружающих его людей. Даже если они будут хорошо к нему относиться, он все равно будет считать, что его отвергают. Если другой человек несмотря ни на что не отвергает его, он может затеять ссору, а после разрыва сказать: «Я же говорил, что так и выйдет!»

Не чувствуй себя хорошо (не будь здоровым). Представим себе, что мать и отец занятые люди, которые много работают, и, хотя они и любят свою дочь, у них не хватает времени уделять ей достаточно внимания. Когда же она заболевает, мать остается дома и ухаживает за своей больной дочерью, а отец читает ей сказки перед сном, что он делает очень редко. В своем проницательном Маленьком профессоре девочка записывает следующее решение: «Для того чтобы получать внимание, я должна болеть». Не осознавая этого и без злого умысла, родители передают ребенку приказание «Не будь здоровой». Если она сохранит это послание во взрослой жизни, то, возможно, будет применять сценарную стратегию заболеть, когда не все идет гладко дома или на работе.

Иногда послание «Не будь здоровым» передается с помощью оценочных определений, когда родители говорят родственникам или знакомым: «Вы ведь знаете, это слабенький болезненный ребенок». Приказание «Не будь здоровым» часто передается ребенку родителем или родственником, страдающим каким-то психическим расстройством. В этом случае ребенку оказывают внимание лишь тогда, когда он ведет себя как сумасшедший.

Не думай. Приказание «Не думай» может передаваться родителем, который постоянно принижает способности ребенка мыслить. Маленький Джеймс с гордым видом показывает отцу свое творение — первую попытку написать свое имя. Отец презрительно ухмыляется и говорит: «Ну, ты и умник!» Послание «Не думай» может передаваться, например, истеричной матерью, которая наставляет свою дочь так: «Когда женщины хотят добиться чего-либо от мужчин, они перестают думать и живут чувствами». Послание «Не думай» может также означать: «Думай о чем угодно, только не о решении неотложных проблем». Подчиняясь приказанию «Не думай», взрослый человек не сможет решать трудные проблемы и будет чувствовать себя не в своей тарелке. Другими вариантами послания «Не думай» являются приказания «Не думай о_х» (где х может означать секс, деньги и т.д.) и «Не думай о своих проблемах, а думай о моих проблемах».

Не чувствуй. Послание «Не чувствуй» может передаваться родителями, которые сами сдерживают свои чувства. В некоторых семьях существует запрет на любое проявление чувств. Гораздо чаще бывает так, что одни чувства разрешаются, а другие запрещаются. Таким образом, приказание «Не чувствуй» может восприниматься как «Не сердись (Не выходи из себя)», «Не испытывай страх» и так далее. Иногда это послание может быть прочитано как «Чувствуй что-либо, но не показывай это». Некоторые дети получают приказание, предписывающее большее, чем просто не испытывать какое-либо чувство. Отцы маленьких мальчиков, например, постоянно наставляют последних: «Большие мальчики не плачут» или «Будь храбрым, как солдат», при этом эти лозунги воспринимаются как «Не испытывай печаль» и «Не испытывай страх».

В некоторых семьях послание «Не чувствуй» означает «Не испытывай физических (телесных) ощущений». Это приказание дается в раннем детстве и, если оно достаточно сильно, то может стать причиной серьезных проблем во взрослой жизни. Например, у ребенка, получившего приказание не испытывать голод, могут развиваться болезни, связанные с пищеварением. По мнению ряда терапевтов ТА, послание «Не испытывай физических ощущений» лежит в основе некоторых психозов. Одним из вариантов этого приказания является послание «Не чувствуй сам, чувствуй как я». При этом мать может говорить своему сыну: «Я голодна. Хочешь ли ты есть?» или «Мне холодно, одень свитер».

Эпиграмм. Фанига Инглиш описала один особенно травмирующий тип сценарного послания, который она назвала эпиграмм. В этом случае родитель передает приказание вместе с невербальным посланием: «Я надеюсь, что это случится с тобой, чтобы подобного не случилось со мной». Например, мать, которой в детстве заложили приказание «Не живи», может передать это послание своему сыну или дочери. В своем Маленьком профессоре она полагает, что это принесет освобождение от данного ей приказания. На психологическом уровне она говорит своему ребенку: «Если ты сгинешь, то я не умру». Таким

образом, это приказание похоже на эстафетную палочку, которая передается из поколения в поколение.

Иногда эпискрипт может проявляться как семейная цель или семейное проклятие, причем каждое поколение должно прийти к одному и тому же исходу. Фанита Инглиш описывает случай с молодым человеком, который одно время принимал наркотики. Затем он заинтересовался психологией, бросил наркотики и стал работать терапевтом. Однако, вскоре стало очевидным, что он посылает своим больным скрытые послания, типа: «Попади в сумасшедший дом!». Его инструктор выявил это, и молодой человек стал сам лечиться. При анализе сценария он обнаружил, что получил приказ «Попади в сумасшедший дом (Не будь психически нормальным)» в качестве эстафетной палочки от своей матери. Поэтому он и стремился выполнить ее приказание, принимая наркотики. Когда он стал терапевтом, то пытался передать ту же эстафетную палочку своим пациентам. При анализе его семейного сценария он и терапевт обнаружили, что аналогичный эпискрипт «Стань сумасшедшим» передавался в его семье в течение двух последних поколений. Хотя никто из семьи не попал в сумасшедший дом, но каждое поколение полагало, что избежало этого исхода благодаря передаче эстафетной палочки кому-нибудь другому.

Связь между решениями и приказами. Мы неоднократно подчеркивали, что родительские приказания не могут заставить ребенка написать сценарий каким-то определенным образом. Именно ребенок сам решает, что делать с полученными приказами. Один ребенок воспринимает приказание в том виде, в каком оно ему досталось, другой умело преобразует, смягчая его пагубное влияние, или может вообще не принять приказание. Например, предположим, что маленький мальчик получил от матери приказание «Не живи». Возможно, он воспримет данное приказание буквально и покончит жизнь самоубийством. Причем самоубийство может быть явным или произойти «случайно», в результате несчастного случая. Ребенок может принять решение сместить влияние приказа «Не живи», убив другого человека, вместо того, чтобы покончить с собой. В результате

срабатывает хамартический сценарий, финальная сцена (расплата) которого выливается вместо самоубийства в убийство другого человека.

Это убеждение может принять и такую форму: «Если я стану сумасшедшим, то мне не надо будет умирать». Таким образом, сценарная расплата будет заключаться в необходимости сойти с ума.

Избегая принятия этих трагических решений, ребенок уже может осознать следующее: «Это послание — проблема моей матери, а не моя» и таким образом отвергнуть приказание «Не живи». Дети, которые приходят к подобным решениям, по словам Гулдингов, «становятся маленькими психиатрами или священниками, поскольку они исследуют свою семью и пытаются ее излечить, одновременно сохраняя свою жизнь и признавая тот факт, что подобная патология не является делом их рук». Многие из таких «маленьких психиатров и священников» в реальной жизни действительно становятся известными психиатрами и священниками, к тому же очень талантливыми.

У ребенка всегда есть возможность трансформировать приказание с целью получения позитивного, а не негативного результата. Например, маленький мальчик, получивший приказание «Не будь мальчиком, будь девочкой», может стать человеком, обладающим многими позитивными качествами, которые обычно считаются «женскими» — чувствительностью, привлекательностью, открытостью чувств. Другой способ избежать влияния приказаний заключается в принятии сложных решений. Это означает, что ребенок, обладая различными сценарными посланиями, использует проницательность Маленького профессора с целью сохранить свою жизнь и удовлетворить все свои потребности. Эти сложные решения довольно часто выявляются в процессе сценарного анализа и являются важным фактором для понимания того, как работает сценарий. В дальнейшем мы рассмотрим различные виды сложных решений и увидим, как они используются для защиты от пагубных приказаний. Опыт говорит о том, что чаще всего защищаются от приказания «Не живи», поэтому мы будем использовать его в большинстве наших примеров.

Контрприказание, покрывающее приказание. Рассмотрим сценарную матрицу на рис. 14.1.

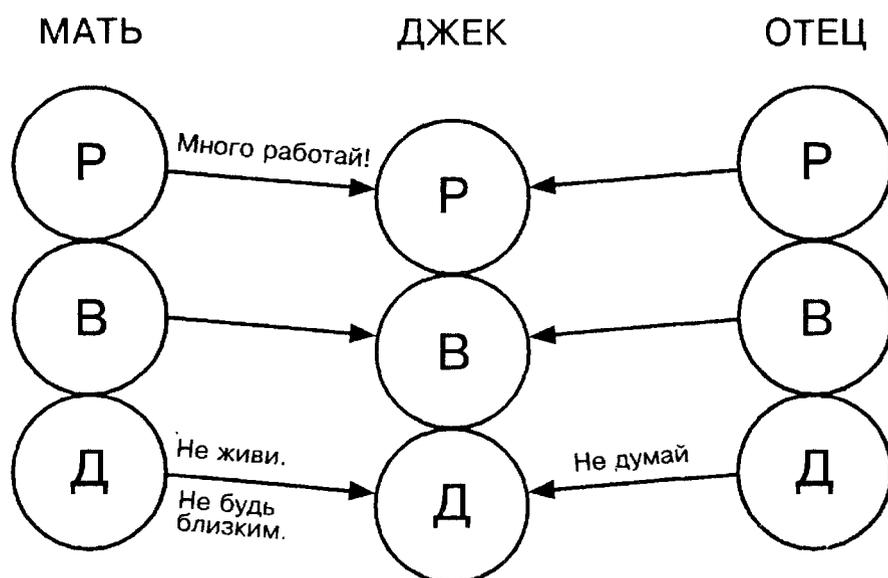


Рис. 14. 1. Частичная сценарная матрица Джека

На рисунке видно, что Джек получил от матери приказание «Не живи». Для Маленького профессора Джека самой главной задачей является нахождение способов сохранения своей жизни. Как он может это осуществить?

Один способ заключается в принятии контрприказа и использовании его с тем, чтобы скрыть послание «Не живи». Джек может взять на вооружение контрприказание матери «Много работай!» и принять следующее сложное решение: «Пока я много работаю, я не умру». Что это будет означать для Джека как взрослого? Скорее всего, он станет человеком, который много работает. На работе он зарекомендует себя как специалист, у которого все спорится, в спорте он сделает все, чтобы стать хорошим спортсменом, в личных взаимоотношениях он будет стараться быть компанейским человеком, а в половой жизни будет делать все, чтобы удовлетворить партнершу.

А теперь предположим, что у Джека поднялось давление, образовалась язва желудка или появились другие симптомы стресса. Джек решает работать меньше, берет дополнительный отпуск или перепоручает свою работу другим людям. До поры до времени все идет прекрасно. Однако, Джеку довольно трудно придерживаться нового стиля поведения. Не

осознавая этого, он заполняет свой отдых новыми делами. Через неделю-другую он начинает воспринимать их настолько серьезно, что заставляет себя работать еще больше, чем раньше. Что же происходит? Ответ заключается в том, что Джек нарушил динамический баланс своего сценария. В своем сознании он считает, что сделал правильный шаг, сняв с себя часть обязанностей по работе. Однако, его неосознанный Маленький профессор воспринимает это изменение как угрозу жизни. Его сценарное убеждение заключается в следующем: «Теперь, когда я перестал так много работать, я должен слушать свою мать, которая приказывает мне умереть». Неудивительно, что он опять начинает перерабатывать. Таким образом Джек скрыл приказание матери «Не живи» под контрприказанием «Много работай». Начиная работать меньше обычного, он раскрывает это приказание.

Иногда подобное построение сценария приводит к парадоксальным и неприятным результатам. Неустанно и много работая, Джек следует стратегии Маленького профессора, направленной на сохранение жизни. Однако, перерабатывая в течение длительного времени, он может умереть от сердечного приступа или подорвать здоровье. Такое построение сценария, изначально направленное на защиту от хамартического финального конца, приводит, тем не менее, к подобному исходу.

Чтобы понять, какие изменения может сделать Джек, стремясь освободиться от негативного построения сценария, нам необходимо выяснить динамику его сложного решения. Если он перестанет перерабатывать, при этом ничего не делая с посланием «Не живи», то вскоре опять будет много работать. Посторонний наблюдатель может квалифицировать его поведение как саботаж, однако, для Джека в Маленьком профессоре его действия прямо противоположны саботажу, так как они являются единственным способом избежать материнской угрозы смерти. Для того чтобы убрать эту часть сценария, Джеку сначала необходимо снять угрозу с послания «Не живи». Когда он разрешит себе жить независимо от материнского проклятия, он может пойти дальше и уменьшить нагрузку на работе. В результате он убедится в том, что может жить спокойно.

Приказание, скрывающее другое приказание. Послание «Не живи» не было единственным приказанием, которое Джек получил от

матери, она передала ему также приказание «Не будь близким». При этом Джек может использовать более легкое приказание, чтобы защититься от более сильного. Для этого он в детстве принял сложное решение: «Я буду жить, если не буду ни с кем близок». Став взрослым, Джек неосознанно проигрывает это раннее решение, не сближаясь с людьми и не показывая своих чувств. Ему трудно давать или принимать поглаживания, особенно физические. Возможно, Джек не испытывает радости от подобного поведения, чувствует себя лишенным поглаживаний и испытывает одиночество. Может быть, он сблизится с кем-то, да и то ненадолго. Затем найдет способ отойти от другого человека, отвергнув его или позволив отказаться от себя. В своем сознании Джек испытывает печаль и разочарование из-за того, что он опять одинок. Однако, неосознаваемый им Маленький профессор вздыхает с облегчением. Если бы он продолжал быть близким с другим человеком, то нарушил бы материнское приказание «Не будь близким» и тогда столкнулся бы с убийственным приказом «Не живи». Как и в предыдущем случае, если Джек хочет изменить это сценарное построение и получать радость от близости, ему нужно в первую очередь подавить приказание «Не живи». Он может осуществить это, если решит жить самостоятельно и независимо.

Использование одного родителя против другого. Отец не передал Джеку приказания «Не живи», вместо этого он дал ему более легкое приказание «Не думай». Это позволяет Джеку использовать еще одну детскую стратегию на выживание, заключающуюся в следующем: «Пока я буду прикидываться дурачком для отца, я могу не умереть для матери». Во взрослой жизни Джек может иногда «отключать» свое мышление. В это время он играет роль растерянного и говорит, например: «Не могу собраться с мыслями. Должно быть, я тронулся». Не осознавая этого, он стремится сохранить приказание отца для защиты от фатального приказания матери.

Антисценарий. Некоторые люди, принимая одно из сценарных посланий, превращают его в противоположность. В этом случае они следуют не оригинальному посланию, а его противоположности, что

чаще всего бывает в контрсценарии. Поступая таким образом, мы находимся в антисценарии.

Человек может войти или выйти из антисценария в любое время жизни, реагируя на какое-то сценарное послание. Переходный возраст — типичное время для антисценария. Например, возьмем девочку, которая в детстве следовала контрсценарному посланию «Будь тихой и делай то, что тебе говорят родители». В четырнадцать лет она вдруг неожиданно меняется, ведет себя резко и вызывающе, допоздна гуляя на улице и находясь, по словам родителей, в плохой компании. На первый взгляд может показаться, что она освободилась от своего контрсценария. В действительности она следует ему как и раньше. Она просто «перевернула наоборот» свое сценарное послание, как переворачивают цветной слайд, чтобы посмотреть на него с обратной стороны. Антисценарий в этом плане можно рассматривать как действия бунтующего ребенка, которому надоел сценарий и контрсценарий. В дальнейшем, после замужества, она может выйти из антисценария и возвратиться к своему сценарию и контрсценарию. И снова станет уравновешенной.

Как нарисовать свою матрицу. Возьмите большой лист бумаги и нарисуйте на нем пустую сценарную матрицу, как на рис. 13.1, в которую можно записывать полученные от родителей послания.

Подобный анализ не является упражнением и не дает ответа на многие вопросы. Необходимо рассматривать сценарную матрицу как важный источник информации о вашем прошлом. Одновременно она намечает пути изменения будущего. Как и карту, матрицу можно корректировать, дополняя по мере поступления новой информации. Работайте быстро, доверяя своей интуиции.

Приказания. Просмотрев список двенадцати приказаний, продумайте, ассоциируется ли каждое из этих приказаний с пережитыми вами жизненными трудностями или неприятными чувствами. Отметьте приказания, которые являются важными для вас. Имейте в виду, что некоторые приказания исходят от обоих родителей. Помните ли вы, в какой форме родитель давал вам это приказание? Было ли оно в форме прямых указаний или определений? Если вы сомневаетесь, работайте

интуитивно. При выявлении приказаний придерживайтесь названий, приведенных в списке Гулдингов. Если вы найдете более подходящее название для приказания, поставьте его в скобках после общепринятого обозначения, например: «Не будь ребенком (Не радуйся)».

Контрсценарий. Вспомните фразы «делай...», «не делай...» (указания и запреты), а также девизы и лозунги, которые родители вам часто говорили в детстве. Когда каждый из родителей был доволен вами? Не доволен? Какие они употребляли слова, чтобы показать, что они довольны или недовольны вами? Что они советовали для того, чтобы вы достигли успеха? Исходя из этого, определите ваш контрсценарий. Это легко можно сделать, вспомнив, от какого родителя исходил каждый приказ. Если не можете вспомнить, попробуйте догадаться. Иногда контрсценарий может исходить от других родственников или школьных учителей.

Программа. При заполнении сценарной матрицы мы обычно рассматриваем лишь негативную часть программы. (Для выявления тысяч полученных от родителей позитивных указаний «Вот как...» не хватило бы никакого места.) Помните, что негативная программа исходит из контаминированного Взрослого родителя, хотя на диаграмме она направлена просто из круга Взрослого. Говорил ли каждый из родителей, как нужно достичь определенного сценарного результата? Часто один родитель показывает, как подчиняться приказанию или контрприказанию, полученному от другого родителя. Например, мать может передать вам послание «Не чувствуй», а отец показывает «Вот как надо не чувствовать». Запишите вашу негативную программу предложениями, начинающимися «Вот как надо...». У некоторых людей нет явных негативных посланий в программе. Поэтому, если вы не можете их выявить, оставьте часть вашей матрицы незаполненной.

Использование фантазии, сказок и снов. Вернитесь к материалам, полученным при выполнении упражнений с фантазией, сказками и снами в главе 10 и записанным в свободной форме. Проанализируйте их в терминах формальной сценарной матрицы. Используйте ваше мышление и интуицию для выявления связей между этими данными и информацией

в матричной диаграмме. Соответственно измените или исключите отдельные данные в вашей матрице.

Для обнаружения сценарных данных, полученных вами в приведенном упражнении, в ТА используют формальные сценарные опросники. Мы не включили в книгу сценарный опросник, поскольку считаем, что он более удобен для бесед терапевт-клиент, нежели для самостоятельного анализа своего сценария.

Глава 15. Сценарный процесс

До сих пор в IV части книги мы анализировали содержание жизненного сценария, а в этой и следующей главе мы рассмотрим сценарный процесс, то, как мы проживаем его во времени.

Анализ жизненного сценария выявил один интересный факт, заключающийся в том, что, по-видимому, существует лишь шесть основных паттернов сценарного процесса. Независимо от того, кто я — китаец, африканец или американец — я буду проживать свой сценарий в соответствии с одним или несколькими из этих шести паттернов, которые также справедливы для любого возраста, пола, образования и воспитания. Впервые шесть типов осуществления сценария были разработаны Берном. После этого в его классификацию несколькими теоретиками ТА, в частности Таиби Калером, были внесены некоторые изменения.

Шесть сценарных процессов. Известны шесть следующих паттернов сценарного процесса: Пока не; После; Никогда; Всегда; Почти; Открытый конец. Каждый из этих паттернов имеет собственную тему, описывающую конкретный способ проживания человеком своего сценария. Берн проиллюстрировал каждую тему древнегреческим мифом.

Сценарий «Пока не». Если я проживаю свой сценарий в соответствии с этим паттерном, лозунгом моей жизни является: «Я не могу радоваться, пока не закончу работу». Существуют многочисленные варианты этого сценария, но в каждом содержится мысль о том, что нечто хорошее не случится до тех пор, пока что-то менее хорошее не закончится. Например: «Я должен до конца понять себя, прежде чем смогу измениться»; «Жизнь начинается после сорока»; «Когда я выйду

на пенсию, то смогу путешествовать»; «В другой жизни мне воздастся по заслугам».

Как и все остальные темы, паттерн «Пока не» проживается в течение короткого и длительного времени. Например, Джонатан считает: «Когда дети вырастут и покинут дом, у меня будет время отдохнуть и делать то, что я хочу». Ожидая реализации своего «Пока не», он день за днем проживает этот же паттерн в течение коротких промежутков времени. Он может говорить своей жене: «Я сейчас приду и выпью с тобой, подожди, пока я вымою тарелки». Паттерн «Пока не» проявляется у Джонатана даже в структуре употребляемых им фраз, в которых он часто использует вводные предложения. Например: «Я говорил жене — имей в виду, то же самое я сказал только вчера дочери, — нам что-то нужно делать с домом». Он прерывает себя, чтобы вставить еще одну пришедшую на ум мысль. Строя предложения таким образом, Джонатан подтверждает приверженность паттерну «Пока не»: «Прежде чем отдохнуть, я должен успеть сделать все».

В древнегреческой мифологии сценарий «Пока не» был у Геракла. Чтобы стать полубогом, он должен был выполнить целый ряд трудных задач, одна из которых заключалась в очистке от навоза Авгиевых конюшен.

Сценарий «После». Паттерн «После» представляет собой обратную сторону процесса в сценарии «Пока не». Человек, выполняющий сценарий «После», следует девизам: «Я могу радоваться сегодня, однако завтра должен буду за это заплатить»; «Отличная вечеринка! Но завтра у меня будет болеть голова»; «После женитьбы (замужества) жизнь состоит из одних обязательств»; «День начинается у меня рано, но к вечеру я устаю». Человек, следующий сценарию «После», будет часто использовать структуру предложений первого и третьего примеров.

Сценарий «После» можно проиллюстрировать мифом о Дамокле, греческом царе, который все время пировал, а над его головой на конском волоске висел меч. Однажды он взглянул вверх, увидел меч и с тех пор не находил себе покоя, живя в постоянном страхе, что меч может упасть. Подобно Дамоклу, человек, имеющий сценарий «После», полагает, что он сегодня может веселиться, но завтра за это последует расплата.

Сценарий «Никогда». Тема этого сценария заключается в следующем: «Я никогда не получаю того, что больше всего хочу». Например, Эндрю утверждает, что хотел бы иметь близкие взаимоотношения с какой-нибудь женщиной, но он никогда не ходил туда, где бы мог встретить незнакомых женщин. Он часто подумывал о том, чтобы поступить в аспирантуру, однако еще ничего не сделал для этого.

Сценарий «Никогда» Эндрю подобен Танталу, обреченному вечно испытывать муки жажды и голода. Стоя в бассейне, по краям которого находятся яства и кувшин с водой, он не может до них дотянуться. Тантал не осознает, что ему лишь надо сделать шаг в сторону. Человек, имеющий сценарий «Никогда», также не понимает: чтобы добиться своего, нужно просто сделать первый шаг к цели. Однако он никогда его не делает.

Для этого типа сценария не было обнаружено характерного паттерна предложений. Однако люди со сценарием «Никогда» часто повторяются, изо дня в день говоря о своих трудностях.

Сценарий «Всегда». Человек, имеющий сценарий «Всегда», задается вопросом: «Почему это всегда случается со мной?» Этому сценарию соответствует древнегреческий миф об Арахне — мастерице вышивать. Она неразумно вступила в спор с богиней Минервой, вызвав ее на состязание по вышивке. Разгневанная богиня превратила ее в паука, обреченного вечно ткать свою паутину.

Допустим, Марта следует паттерну «Всегда». Она три раза выходила замуж и два раза разводилась. Первый раз она вышла замуж за тихого, спокойного и не очень общительного человека, которого она бросила, сказав своим друзьям, что хочет жить с более энергичным мужчиной. Однако, к удивлению друзей, она вскоре объявила о помолвке с другим человеком, точной копией первого мужа. Их брак также длился недолго. Третий муж Марты — человек тихий, спокойный, и она уже начинает жаловаться на него своим друзьям. Люди с паттерном «Всегда» могут проигрывать этот сценарий, как Марта, меняя одни неудовлетворительные взаимоотношения, работу, место жительства на подобные. Одним из вариантов сценария является сохранение первоначального неудовлетворительного положения вместо того, чтобы достигнуть

лучшего. Человек со сценарием «Всегда» может сказать: «У меня мало что получается с этим терапевтом, но, я думаю, мы будем работать, и надеюсь, что что-то получится». Марта часто использует один паттерн предложения, характерный для сценария «Всегда». Она начинает говорить о чем-то одном, затем прерывает фразу и говорит о другом, и так ее мысль бесконечно перескакивает с одного предмета на другой: «Я зашла к тебе для того, чтобы... ах да, по дороге к тебе повстречалась с подружкой, которая... — да, между прочим, у меня с собой немного денег и...».

Сценарий «Почти». Сизиф прогневал греческих богов. Он был навечно обречен вкатывать на гору огромный камень. Когда он почти достигал вершины горы, камень выскользывает у него из рук и снова катится к подножью. Подобно Сизифу, человек, имеющий сценарий «Почти», говорит: «В этот раз я почти достиг своего».

Фред берет у своего друга почитать книгу. Отдавая ее назад, он говорит: «Спасибо за книгу. Я ее прочитал всю, кроме последней главы». Когда Фред моет машину, он это делает почти до конца, оставляя колеса грязными. Проживая свой сценарий в течение долгого времени, Фред почти добился продвижения по службе. Хотя он и приблизился к креслу начальника, но не стал им. Каждый раз, когда предоставляется возможность занять место начальника, Фред не может показать себя во время собеседования.

Берн назвал этот тип сценария «Снова и снова». Однако последующие авторы обнаружили, что все паттерны проживаются снова и снова, и поэтому было принято название «Почти».

Тайби Кейлер выдвинул идею о существовании двух типов паттерна «Почти». Описанный нами выше паттерн он называет «Почти — 1 тип». «Почти — тип 2» характерен для людей, которые достигают вершины горы, однако вместо того, чтобы оставить камень и отдохнуть, такие люди не замечают, что они на вершине. Они сразу же ищут более высокую гору и тут же начинают толкать на нее свой камень. Это повторяется бесконечно.

Человек с паттерном «Почти — тип 2» будет достигать значительных успехов. Джанет, например, хорошо закончила школу и сразу же

поступила в колледж. Еще до успешного окончания вуза она уже решила продолжить учебу в аспирантуре. Сейчас она много работает, чтобы стать членом одного научного общества. Несмотря на зависть коллег, Джанет совсем не считает, что чего-то достигла. Став членом общества, она говорит друзьям о своем намерении стать профессором. Это потребует еще больше труда, поэтому у Джанет совсем нет времени на общение с друзьями.

Существует несколько типов предложений, указывающих на их принадлежность к сценарию «Почти». Человек может начать какое-то предложение, затем перейти к другой теме разговора и закончить ее, например: «Сегодня я хотел бы рассказать вам о... между прочим, у меня есть кое-какой материал, который я хочу вам сейчас раздать». Кроме того, человек, имеющий сценарий «Почти», может сделать несколько положительных высказываний, за которыми следует одно отрицательное, например: «Деревья осенью прекрасны, не правда ли? И солнце такое яркое. Однако воздух прохладный».

Сценарий с открытым концом (Открытый сценарий). Этот паттерн напоминает сценарии «Пока не» и «После» тем, что в нем присутствует точка раздела, после которой все меняется. Человеку с открытым сценарием время после этого момента представляется пустотой, как будто бы часть театрального сценария была утеряна.

Альфред после 40 лет службы недавно вышел в отставку. Он проводит время дома среди своих наград и мраморных часов, при этом он хочет хорошо отдохнуть. Но вместо того, чтобы наслаждаться отдыхом, он почему-то чувствует себя беспокойно. Чем ему заняться? Как заполнить свое время? Анна прощается с младшим из четырех детей, когда тот, став взрослым, покидает дом, при этом она с облегчением вздыхает. После многих лет не надо будет хлопотать по дому и заботиться о детях! Однако спустя несколько дней, Анна чувствует себя потерянной. Без хлопот по дому, связанных с детьми, она чувствует растерянность и не знает, что делать дальше.

Открытый сценарий может проживаться в течение короткого и длительного времени. Некоторые люди вообще ставят перед собой только кратковременные тактические цели. Поэтому достигнув их, они

мечутся, не зная, что предпринять, пока не появится очередная цель. Тогда они опять ставят перед собой тактическую задачу достигнуть чего-либо, и весь процесс повторяется заново. Девиз открытого сценария: «Достигнув очередной цели, я не знаю, что делать дальше». Этот паттерн напоминает миф о Филемоне и Баукисе, пожилой супружеской паре, которые заслужили одобрение богов тем, что приютили их в облинии усталых путников в своем доме, в то время как другие отказали им в пристанище. В качестве награды за их доброту боги продлили им жизнь, превратив их в растущие рядом деревья с переплетающимися ветвями.

Комбинация сценарных тем. Каждый человек проявляет все шесть паттернов сценарного процесса, но для многих из нас один из них является доминирующим. Джонатан в основном проявлял сценарий «Пока не», Марта проживает сценарий «Всегда» и так далее.

Некоторые комбинируют в своем поведении два паттерна. Обычно один из них главный, второй — подчиненный. Например, люди со сценарием «Почти — тип 2» могут проявлять паттерн «Пока не», что справедливо в примере с Джанет. Ее девиз заключается в следующем: «Я не могу отдохнуть, пока не достигну вершины. Но я никогда не достигну ее, так как всегда где-то есть еще одна вершина. Поэтому мне никогда нельзя отдыхать». Человек, сочетающий в себе сценарии «Пока не» и «Никогда», следует убеждению: «Мне нельзя веселиться, пока я не закончу работу. Но я никогда не закончу ее, поэтому никогда не смогу весело отдохнуть». Другими часто встречающимися комбинациями являются сценарии «После» и «Почти — тип 1», а также «Всегда» и «Никогда». Попробуйте сами разработать типичные для этих сочетаний девизы.

Происхождение сценарного процесса. Почему в сценарном процессе насчитывается только шесть тем? Почему они применимы для всех? Никто не может дать точные ответы на эти вопросы. Поиск решений этих проблем является перспективным направлением исследований в ТА. В целом мы имеем представление о том, как сценарный процесс передается от родителей к детям. По-видимому, он является частью контрсценария, передаваемого в основном путем копирования родителей.

Ломка паттернов сценарного процесса. Если вы недовольны своим сценарным процессом, то можете выйти из него. В ТА эта цель достигается легче всего. Необходимо начать с выявления своих паттернов сценария, их осознания, а затем, осуществляя контроль Взрослого над своим поведением, разрушить эти паттерны.

Если вашим основным паттерном является сценарий «Пока не», сломайте его, радуясь и получая удовольствие еще до завершения этой работы. Для человека со сценарием «После» выход из сценарного процесса заключается в том, чтобы жить и радоваться сегодня, предварительно решив, что и завтра он будет радоваться. Например, если вы на вечеринке, пейте в свое удовольствие, но не слишком много, чтобы у вас назавтра не болела голова. Для слома паттерна «Никогда» решите, что вы действительно хотите. Составьте список из пяти пунктов, которые можете осуществить для удовлетворения вашего желания, а затем ежедневно выполняйте один из этих пунктов. Если вы проживаете тему «Всегда», осознайте, что вам не следует постоянно повторять одни и те же ошибки. Если хотите, то можете бросить неудовлетворяющую вас работу, изменить плохие взаимоотношения или найти новое место жительства. Из паттерна «Почти — тип 1» можно выйти, убеждаясь в том, что доводите свои дела до конца. Если вы убираете комнату, не оставляйте ее неприбранной, если читаете книгу, читайте все главы. Для ломки паттерна «Почти — тип 2» займитесь приятным занятием и радуйтесь любому достигнутому успеху. Составьте список ваших целей и при достижении вычеркивайте их. Не стремитесь к очередной цели, не добившись предыдущей.

Если вы считаете, что вам был передан сценарий с открытым концом, осознайте, что ваши родители, не ведая того, преподнесли вам подарок. Поскольку финальные страницы вашего первоначального сценария утеряны, вы можете свободно написать желаемую концовку. Каждый раз, когда вы поступаете вразрез с вашим сценарным паттерном, то ослабляете его для будущего, облегчая себе задачу последующего выхода из своей старой сценарной темы.

Паттерн вашего сценарного процесса. Просмотрите приведенные выше описания различных типов сценарного процесса. Выберите паттерн

или паттерны, которые подходят к вам больше всего. Будете ли вы чувствовать себя уютно, если поступите в соответствии с этим паттерном или паттернами? Если нет, то выработайте пять типов поведения, которые идут вразрез с вашим сценарным процессом. Начните их осуществление немедленно, выполняя в день по одному пункту. Работайте до тех пор, пока не будете удовлетворены произошедшими изменениями.

Глава 16. Драйверы и минискрипт

В начале семидесятых годов психолог Таиби Кейлер сделал чрезвычайно интересное открытие. Следуя идее Берна о том, что сценарий может проигрываться в течение коротких промежутков времени, Кейлер стал непрерывно фиксировать слова, тон голоса, жесты, положение тела и выражение лица своих клиентов. Он обнаружил существование четко определенных наборов поведения, которые проявляются людьми перед тем, как войти в какое-либо сценарное поведение. Кейлер и его коллеги составили список из пяти таких непрерывных поведений, которые они называли драйверами.

Дальнейшие исследования показали, что связанное с драйверами поведение, является частью более широкого паттерна поведения, который Кейлер назвал минискриптом (минисценарием). Минискрипт представляет собой определенную последовательность сценарного поведения, чувств и убеждений, которая проигрывается от нескольких секунд до нескольких минут. В течение короткого промежутка времени минискрипт воспроизводит весь жизненный сценарий человека. Поэтому каждый раз, когда я проигрываю минискрипт, то тем самым усиливаю свой сценарный процесс, а когда выхожу из своего сценарного паттерна, то способствую ослаблению сценарного процесса.

Пять драйверов также тесно связаны с шестью типами сценарного процесса. Наблюдая за паттернами драйверов какого-нибудь человека, можно достаточно точно предсказать его сценарный процесс. Таким образом, умение обнаруживать пять драйверных поведений дает нам много информации о человеке за короткий промежуток времени. В этой главе мы рассмотрим способы обнаружения драйверов, их роль во всем

жизненном сценарии, а также последовательность осуществления минискрипта.

Способы обнаружения драйверного поведения. Известны пять драйверов: Будь лучшим, Радуй других, Старайся, Будь сильным, Спешу. Каждый из них характеризуется определенным набором слов, тоном голоса, жестами, положением тела и выражением лица.

Вам уже известно, как использовать эти сигналы в поведенческом анализе эго-состояний. Для обнаружения драйверного поведения необходимо сжать вашу временную шкалу, так как драйверное поведение обычно проявляется в течение от половины до одной секунды. Для подобного анализа, если вы не привыкли к нему, требуется определенная практика, однако с течением времени умение наблюдать процесс за такой краткий промежуток станет вашей второй натурой.

Тезис «не интерпретировать» применим здесь так же, как и в поведенческом диагнозе. Анализируйте то, что вы реально видите или слышите. Например, при наблюдении за мной вам, возможно, хочется сказать, что я выгляжу строгим. Какие изменения произошли с моим лицом, телом и голосом, позволившие вам сделать вывод о строгости? Видите ли вы, где у меня напряжены мышцы? Какой мой голос (низкий, высокий, громкий, резкий)? Приподняты или опущены брови? На что направлен взгляд? Что я делаю с руками? Чтобы научиться обнаруживать драйверы, наблюдайте за этими сигналами. В дальнейшем каждый драйвер будет снабжен перечнем характерных признаков.

Будь лучшим. Слова: человек с драйвером «Будь лучшим» будет часто употреблять вводные слова и предложения, например: «Сегодня, как я уже говорил, я расскажу вам о драйверах»; «ТА, можно сказать, является теорией личности». Кроме указанных вводных слов и предложений, в этом драйвере используются другие слова и выражения, которые служат в качестве определителей, однако не добавляют ничего нового к тому, что уже было сказано. К ним относятся: как бы то ни было, возможно, очевидно, несомненно, можно сказать, как мы видели. Другой характерный признак драйвера заключается в том, что говорящий может раскладывать что-либо по пунктам, например: «Тема нашего занятия сегодня — первое — драйверы; и — второе — их отношение к минискрипту».

Тон голоса: часто похож на Взрослого. Ровный, не высокий и не низкий.

Жесты: считает на пальцах. Рука подпирает или поглаживает подбородок в традиционной манере «мыслителя». Кончики пальцев касаются друг друга, образуя пирамиду (в виде буквы «Л»). Этот жест получил название «пирамида» (конус).

Положение тела: часто как у Взрослого — прямое.

Выражение лица: глаза смотрят вверх (реже вниз) и в одну точку, обычно в тот момент, когда делается пауза, как будто человек пытается прочитать правильный ответ, написанный где-то на потолке или на полу. В то же время рот слегка напряжен.

Радуй других. Слова: человек с этим драйвером использует противопоставления типа «высокое — но — низкое», которые являются характерными признаками сценария «После». Например: «Мне очень понравилась ваша лекция, но я не знаю, запомню ли то, о чем вы рассказывали»; «Какая классная вечеринка! Но каково мне будет завтра утром». Часто такой человек будет задавать такие вопросы: «Хорошо? У тебя нормально? Что-то вроде..? Типа..?».

Тон голоса: высокий, писклявый, обычно интонация в конце предложения повышается.

Жесты: разводит руками, кивает головой.

Положение тела: плечи приподняты и направлены вперед. Тело наклонено к собеседнику.

Выражение лица: человек с драйвером «Радуй других» часто будет смотреть на вас из-под бровей, опустив лицо немного вниз.

Старайся. Слова: человек с этим драйвером часто употребляет слова «стараться», «пытаться», «пробовать»: «Я попробую объяснить тебе...»; «Я постараюсь выполнить твою просьбу». При таком использовании слово «пытаться» всегда означает: «я попробую это сделать, вместо того, чтобы сделать это».

Тон голоса: глухой или приглушенный.

Жесты: часто смотрит из-под руки или оттопыривает ухо, как будто пытается что-то увидеть или услышать. Пальцы рук могут быть сжаты в кулак.

Положение тела: то же самое, что и в драйвере «Радуй других» — часто наклоняется вперед. Руки лежат на коленях. Кажется, что человек сутулится, горбится.

Выражение лица: частый признак драйвера «Старайся» — складки над переносицей. Все лицо испещрено напряженными морщинами.

Будь сильным. Слова: человек с драйвером «Будь сильным» часто использует слова, передающие мысль: «я не могу нести ответственность за свои чувства и поступки, так как они вызваны внешними причинами». Например: «Ты заставляешь меня сердиться»; «Эта книга мне надоела»; «Мне пришла в голову мысль о том, что...»; «Его поведение заставило меня ответить ему тем же»; «Урбанизация приводит к вспышкам насилия». Говоря о себе, он будет часто использовать такие предложения: «Так хорошо» (означающее «Мне хорошо»); «Надо держать свои чувства при себе» (означающее «Я должен...»); «Подобные ситуации действуют на меня угнетающе».

Тон голоса: ровный, монотонный, обычно низкий.

Жесты: отсутствуют.

Положение тела: руки переплетены на груди. Одна нога на другой или в положении, когда лодыжка одной ноги покоится на колене другой. Тело неподвижно.

Выражение лица: лицо безучастно и ничего не выражает.

Спешу. Слова: спешу, быстро, иди, пойдём, нет времени на...

Тон голоса: отрывистый, как пулемет. Иногда человек с этим драйвером говорит так быстро, что проглатывает слова.

Жесты: постукивает пальцами, топает ногой, качается, вертится на стуле, постоянно поглядывает на часы.

Положение тела: характерное положение отсутствует, но создается впечатление, что человек находится в возбужденном состоянии.

Выражение лица: быстро меняющееся, переходящее в пристальный взгляд.

Драйвер невозможно определить по одному признаку. Для точного определения драйвера необходимо обнаружить несколько одновременных признаков, характерных для него. Не рассматривайте только один сигнал. Например, если я говорю «я попытаюсь...», то вы можете прийти

к выводу: «Он сейчас в драйвере «Пытайся». Однако этот вывод не всегда будет правильным. Если бы вы обратили внимание на другие мои поведенческие сигналы, то могли бы заметить, что у меня напряжен рот, я смотрю в потолок и загибаю пальцы. Эти сигналы говорят о том, что я нахожусь в драйвере «Будь лучшим». Кроме того, я могу произносить фразу «я попытаюсь...», когда все остальные поведенческие сигналы свидетельствуют о том, что я нахожусь во Взрослом, а не в каком-нибудь драйвере.

Главный драйвер. Каждый из нас проявляет все пять драйверных поведений, однако у большинства людей один из драйверов проявляется чаще других. Обычно им будет драйвер, который проявляется первым при ответе на транзакционный стимул. Поэтому он получил название главный (первичный) драйвер. У некоторых имеется два главных драйвера, которые проявляются с одинаковой частотой. Гораздо реже можно встретить людей, у которых равномерно проявляются три или более драйверов.

Практикум в обнаружении драйверов. Посмотрите какое-нибудь телеинтервью, используя его для непрерывного наблюдения драйверного поведения. Если у вас есть видеомэгафон, запишите эту передачу, а затем, используя медленное проигрывание и стоп-кадры, сравните ваши наблюдения с полученными ранее результатами. Определите, проявляют ли телекомментаторы различные главные драйверы. Отличается ли главный драйвер у вашего любимого телеведущего от драйвера неприятного вам политического деятеля? Что вы думаете о своем главном драйвере? Запишите ответ. После этого проведите объективную проверку. Это можно сделать с помощью человека, знакомого с драйверными сигналами, который будет наблюдать за вами, или сами запишите себя на видео и просмотрите сделанную запись. Были ли вы правы в первоначальной оценке вашего главного драйвера?

Если вы работаете в группе, разбейтесь на подгруппы по три человека. Решите, кто будет клиентом, кто терапевтом, а кто наблюдателем. Клиент в течение трех минут рассказывает что-нибудь терапевту. Терапевт слушает, при необходимости отвечает и следит за временем. Наблюдатель записывает обнаруженные им драйверы клиента и

терапевта. (Для упрощения упражнения наблюдатель может сначала сконцентрироваться лишь на драйверном поведении клиента.) По истечении трех минут наблюдатель сообщает о выявленных им драйверных сигналах. После этого участники меняются ролями и повторяют упражнение.

Отмечайте любые проявления драйверного поведения в повседневной жизни. Практикуйтесь в обнаружении драйверов на работе, в магазине, в транспорте, при общении с друзьями. Не говорите людям о ваших наблюдениях, пока не будете уверены в том, что их это интересует.

Драйверы и типы сценарного процесса. Обнаружив главный драйвер, можно сделать вывод о типе главного сценарного процесса человека. Соответствия между драйверами и типами сценарного процесса приведены в следующей таблице.

Главный драйвер	Сценарный процесс
Будь лучшим	Пока не
Радуй других	После
Будь сильным	Никогда
Пытайся	Всегда
Радуй других + Пытайся	Почти — тип 1
Радуй других + Будь лучшим	Почти — тип 2
Радуй других + Будь лучшим	С открытым концом

Два типа сценария «Почти» проявляются у людей, имеющих на первом месте драйвер «Радуй других» в сочетании с «Пытайся» и «Будь лучшим» соответственно. В сценарии с открытым концом человек будет также проявлять драйверы «Радуй других» плюс «Будь лучшим», однако оба драйвера будут проявляться более интенсивно по сравнению с «Почти — тип 2». Почему драйверное поведение так тесно связано с типами сценарного процесса? Ответ заключается в том, что само по себе драйверное поведение является миниатюрным проигрыванием сценарного процесса. Поэтому каждый раз, когда я вхожу в драйверное поведение, то за полсекунды проигрываю соответствующий паттерн сценарного процесса.

По мнению Таиби Кейлера: «Пять драйверов являются функциональными проявлениями неблагоприятных (не ОК) (структурных) контрсценариев».

Предположим, я читаю в классе лекцию о ТА: «ТА, впервые разработанный Эриком Берном в конце 50-х годов, является теорией, или, можно сказать моделью, личности; что, по крайней мере, является первоначальным определением». Извергнув весь этот поток вводных предложений, я начинаю смотреть в потолок, как будто надеюсь прочесть на нем правильное определение. При этом я загнул два пальца — для «теории» и «модели», чтобы убедиться, что употребил эти слова. В этот момент, проявляя набор поведений «Будь лучшим», я подчиняюсь внутреннему Родительскому голосу, предписывающему: «Ты будешь чувствовать себя ОК лишь в том случае, если все будешь делать правильно». Внимая этому голосу из своего Адаптивного Ребенка, я считаю, что не могу закончить предложение, пока не изложу всю суть определения ТА. Таким образом, за несколько секунд я прожил весь свой основной сценарный процесс «Пока не», одновременно усилив его повторением.

А теперь давайте вновь проиграем эту ситуацию. Повернувшись к классу, я смотрю прямо и спокойно начинаю говорить: «ТА представляет собой модель личности, она была разработана Эриком Берном. Первые исследования по этой проблеме относятся к концу 50-х годов». Говоря так, я нахожусь во Взрослом, свободном от драйверов. Я выключил внутренний голос Родителя, предписывающий мне «Быть лучшим», и вместо этого прокручиваю новую только что поставленную пленку: «Ты и сейчас достаточно хорош!». Понимая драйверное поведение, я намеренно избегал вводных предложений и вместо этого говорил короткими фразами. Мне не удалось передать столько же информации, как в первом примере, но если бы вы находились в классе, какая версия была бы для вас понятнее? Избежав драйверного паттерна поведения, я также вышел из своего сценария «Пока не». Тем самым ослабил свой паттерн «Пока не» и даже улучшил возможности для выхода из этого сценария в будущем.

Такие отношения между драйвером и сценарием справедливы и для остальных четырех драйверов. Каждый раз при проявлении драйвера

«Радуй других» я проживаю сценарий «После». Родительский голос во мне твердит контрсценарий: «Ты ОК лишь тогда, когда радуешь других людей». Из своего Адаптивного Ребенка я надеюсь, что радую всех. Однако боюсь, что рано или поздно энергия радовать других иссякнет и на мою голову опустится дамоклов меч. Для того, чтобы выйти из драйвера «Радуй других», я повторяю поведение, присущее этому драйверу: опускаю брови и расслабляюсь, не морщю лоб. Поступая так, я проигрываю новое послание: «Ты можешь радовать себя сам!» Так как мое благополучие (ОК) уже не основано на том, чтобы радовать других, я могу освободиться от страха, что не буду, как прежде, радовать людей в будущем.

Проявляя драйвер «Будь сильным», я настраиваюсь на такое сценарное послание: «Ты ОК лишь тогда, когда скрываешь свои чувства и желания от других. Не давай им повода думать, что ты слабый». Слыша это в Адаптивном Ребенке, я подчиняюсь этому посланию, закрывая доступ внешним сигналам. При этом мое лицо становится безучастным, я мало двигаюсь и говорю ровным голосом. При проявлении этого набора поведений «Будь сильным» я проживаю и усиливаю сценарный процесс «Никогда». Возможно, мне необходимы контакты и поглаживания со стороны других, однако мое безучастное поведение не дает им никакого повода для контактов. Подобно Танталу, я не даю себе сделать того необходимого шага, который позволит мне добиться желаемого. Если мне надоест подражать Танталу, я скидываю маску и начинаю проявлять свои чувства голосом, мимикой и жестами. Особую радость мне доставляет свобода движения. Освобождаясь от своих паттернов поведения «Будь сильным», я также освобождаюсь от сценария «Никогда». Новый голос говорит мне: «Смелее, расскажи о своих чувствах. Будь прямым и открытым в желаниях».

Предположим, что у меня драйвер «Пытайся». Когда меня спрашивают о чем-то, я наклоняюсь вперед, свожу брови так, что над переносицей появляются морщины, прищуриваю глаза, оттопыриваю рукой ухо, как будто плохо слышу. При этом говорю: «Да? Что? Не понял?», хотя на самом деле у меня прекрасный слух. Дело в том, что я нахожусь в драйвере «Пытайся». В течение этих нескольких секунд

я слышу Родительский голос, который говорит мне: «Чтобы быть ОК, ты должен стараться все делать хорошо». Чтобы подчиниться этому приказу, я в своем Адаптивном Ребенке знаю, что не могу действовать, так как, закончив дело, не смогу больше предпринять усилия для его успешного выполнения. Пытаясь выполнить что-либо, но на самом деле ничего не делая, я продолжаю следовать сценарному паттерну «Всегда». Возможно, мне не нравится такое положение вещей и я пытаюсь как-то выйти из него, но в действительности ничего не делаю для изменения подобного сценария.

Я могу нейтрализовать паттерны «Пытайся» и «Всегда», если буду проигрывать новую пленку: «Смелее вперед и ты добьешься своего!» Каждый раз, когда я чувствую, что у меня появляются морщины над переносицей, расслабляю брови. При этом я слышу, как ко мне обращаются и, если говорят нечетко, отвечаю: «Я не расслышал вас. Повторите, пожалуйста, еще раз!»

Взаимосвязь между сценарием и драйвером для двух сценариев «Почти» и сценария с открытым концом не совсем понятны. Интуитивно представляется возможным провести связь между девизами контрсценария и сценарными паттернами. (Можно вычлениить их совместные девизы и провести свой анализ.) Во всяком случае, я могу выйти из этих паттернов процесса, предприняв действия, направленные на нейтрализацию драйверных поведений.

Что касается драйвера «Спешу», то он прямо не связан со сценарием. Во многих случаях «Спешу» играет второстепенную роль среди других драйверов и часто служит в качестве дополнения и подкрепления к главному драйверу.

Ваш главный драйвер и сценарный процесс. Вы уже определили обычный для вас сценарный процесс и свой главный драйвер. Соотносятся ли они друг с другом так, как это было описано в предыдущем разделе? А если совпадений нет? Описанные выше связи между драйвером и сценарным процессом являются наиболее общими и вполне возможно, что они для вас не подходят, однако могут быть применимы для тысяч других изученных случаев. Если они не подходят для вас, то целесообразно еще раз проанализировать первоначально выбранный вами главный драйвер и тип сценарного процесса. Наш опыт говорит

о том, что наиболее вероятная причина несоответствия — неправильный выбор своего главного драйвера.

Драйверы и жизненная позиция. Из примеров, приведенных в разделе «Драйверы и тип сценарного процесса», вы узнали, что драйверные послания в контрсценарии особым образом влияют на жизненную позицию. При этом Родительское послание заключается в следующем: «Ты ОК, если... будешь лучшим, будешь радовать других и так далее». Таким образом, когда я нахожусь в сценарии и слышу в своем Адаптивном Ребенке Родительское послание, моя жизненная позиция сводится к следующему: «Я ОК до тех пор, пока я... лучше всех, радую других и так далее». Поэтому мы говорим, что драйверы отражают позицию условного ОК (благополучия).

Пять разрешений. Для каждого драйверного послания имеется противоядие, которое называется разрешением. Если вам повезло с родителями, то некоторые разрешения вы получили от них. Если нет, то можете придумать их сами. Ранее мы уже встречались с ними, а сейчас приведем их полный список.

Драйвер	Разрешение
Будь лучшим	Ты и так достаточно хорош
Радуй других	Радуйся сам
Будь сильным	Открыто говори о своих желаниях
Пытайся	Делай (это)
Спешу	Не спешу

Каждый раз, когда вы осознанно выходите из драйверного поведения и ведете себя свободно, то подкрепляете разрешение невербально. Разрешение можно также повторять перед сном и утром после пробуждения. Напишите его большими буквами и повесьте на видном месте.

Внимание! Если вы будете испытывать неприятные чувства или дискомфорт при закреплении вашего разрешения, не практикуйте его некоторое время. Чувство дискомфорта сигнализирует о том, что драйвер вашего контрсценария скрывает под собой какое-то серьезное сценарное решение. Поэтому, прежде чем продолжить свой выход из драйвера, рекомендуется выявить и нейтрализовать это серьезное решение.

Происхождение драйверов. Почему имеется только пять драйверных поведений? Почему они подходят для всех, независимо от культурных особенностей, возраста и образования? Почему каждый драйвер тесно связан с определенным посланием контрсценария? Никто не может дать ответ на эти вопросы.

Таиби Кейлер предполагает, что драйверы могут быть частично врожденными, то есть быть результатом влияния природных факторов и факторов воспитания. Хеджис Каперс считает, что драйверы можно рассматривать как стратегию выживания ребенка во время формирования сценария, что помогает объяснить их очевидный автоматизм. Другие теоретики полагают, что пять драйверов являются девизами, которые дети впервые слышат от своих родителей. Однако все эти предположения пока остаются лишь догадками. Поэтому одной из наиболее перспективных задач в современном ТА является выработка убедительных доказательств происхождения драйверного поведения.

Минискрипт. Драйверы отражают позицию условного ОК и являются проявлением посланий контрсценария. Как и все контрприказания, драйверы могут иметь в сценарии функцию защиты от разрушительных решений, принятых в результате влияния приказаний. Функция защиты имеет две стороны. Когда я в драйвере, то полагаю, что «Я ОК до тех пор, пока я... лучше всех, радую других и так далее». До тех пор, пока подчиняюсь драйверу контрсценария, я считаю, что мне не нужно выполнять приказание. Однако бывает так, что я не могу держать себя в драйвере. В этом случае я не добиваюсь успеха, не радую других людей и так далее, не удовлетворяя тем самым требованиям Родителя. Тогда, с точки зрения сценарных убеждений, мне следует выполнять приказание, и, поступая таким образом, я буду испытывать неприятные чувства, так как буду проигрывать ранние решения, принятые в связи с этим приказанием. Каждый раз при проигрывании этой последовательности я буду проживать свой сценарий в миниатюре, одновременно подкрепляя его.

Этот процесс представлен Таиби Кейлером как модель, которая получила название манискрипта (минисценария). Она показана в виде диаграммы на *рис. 16.1*.

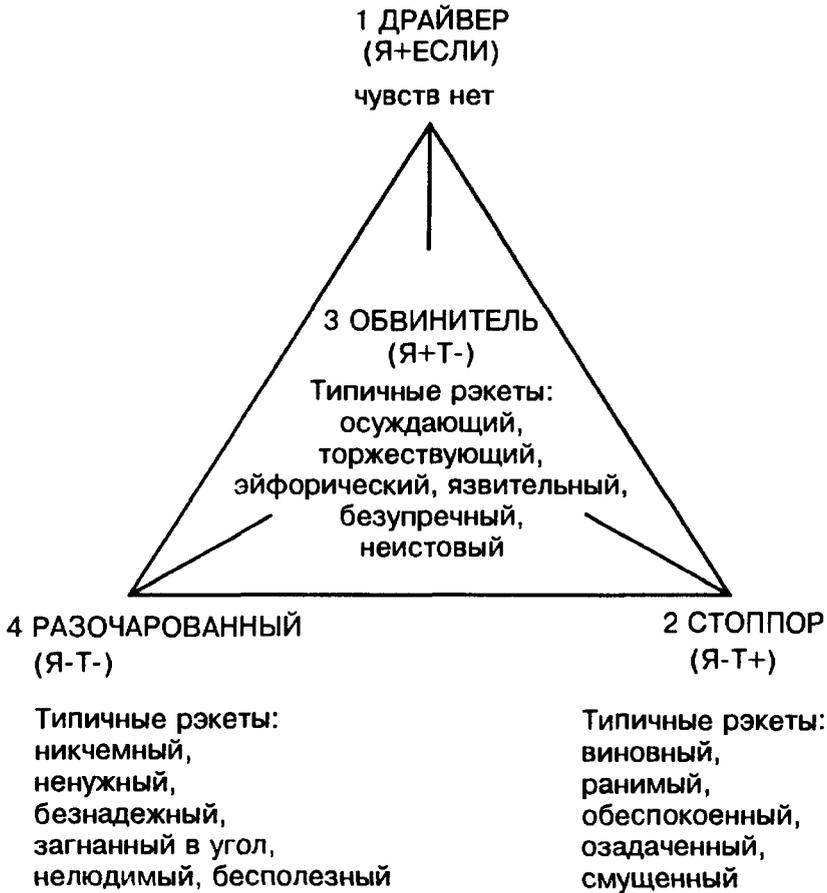


Рис. 16.1. Минискрипт

Позиция 1: драйвер. Минискрипт всегда начинается с драйвера. Когда я слышу в себе контрсценарное послание, то веду себя в рамках соответствующего драйвера. Такое поведение длится от полусекунды до семи секунд.

В драйвере я не испытываю эмоций, а стараюсь, спешу и так далее для того, чтобы выполнить требования моего Родителя. Если у меня это получается, я заканчиваю это драйверное поведение и в дальнейшем могу или войти в другой драйвер или вести себя независимо от сценария. Может случиться, что у меня не хватит энергии для выполнения команды драйвера и поэтому я не удовлетворяю условиям благополучия (ОК) своего Родителя. Сняв эту защиту, я считаю, что должен следовать приказанию, от которого ранее защищался. На модели минискрипта это показано движением из драйвера (позиция 1) в одну из оставшихся

трех позиций. В этом случае говорят, что я прошел драйвер и сместился в следующую позицию.

Позиция 2: стоппор. Предположим, что в младенчестве я принял следующее решение: «Я буду с людьми до тех пор, пока буду лучшим». Представим, что на какой-то вечеринке, разговаривая с друзьями, я захожу и выхожу из драйвера «Будь лучшим». В конце концов, я, возможно, начну заикаться, спотыкаться на слове или говорить нечто, вызывающее у людей смех. В этот момент я прохожу драйвер «Будь лучшим», внутренне оценивая себя так: «Мне не удалось быть лучшим, поэтому я не ОК. Люди, подобные мне, у которых ничего не получается, не могут быть членами этой компании». При проигрывании моего раннего решения «не быть близким» я вновь испытываю чувство собственной неадекватности, которое впервые ощутил в детстве, когда принимал это решение.

В терминах минискрипта приказание, которое я слышу при прохождении драйвера в позицию 2, называется стоппором. В зависимости от уникального содержания моего сценария, этот стоппор может быть представлен любым из двенадцати приказаний. Термин стоппор используется также для описания самой позиции 2. При смещении из драйвера в стоппор я изменяю жизненную позицию: драйверную позицию «Я ОК, если...» заменяю на позицию «Я не ОК, ты ОК». Проигрывая это раннее решение, принятое в соответствии с этим приказанием, я одновременно вновь испытываю неприятное чувство из своего детства — чувство рэкета, которое будет зависеть от содержания моего сценария. Все ложные чувства в позиции 2 отражают позицию Я-Т+. На рис. 16.1 приведены некоторые примеры, связанные с чувством рэкета.

Позиция 3: обвинитель. Допустим, в детстве я решил, что легче обвинять других, чем самого себя. В этом случае я могу быстро сместиться в третье положение манискрипта — позицию обвинителя, соответствующее жизненной позиции «Я ОК, ты не ОК», и испытывать чувства рэкета, присущие жизненной позиции обвинителя. Например, путая слова во время разговора на вечере, я могу испытывать раздражение по отношению к другим людям из-за того, что они не понимают меня.

Когда Таиби Кейлер впервые разработал минискрипт, он назвал эту третью позицию — «мстительным Ребенком». Однако жизненная позиция Я+Т- может быть функционально выражена как из негативного Контролирующего Родителя, так и негативного Адаптивного Ребенка, поэтому более подходящим, с нашей точки зрения, является название обвинитель.

Позиция 4: разочарованный. Если в детстве я сделал вывод: «Я не ОК и ты тоже», то в процессе минискрипта могу прийти к жизненной позиции Я-Т-, соответствующей позиции 4 минискрипта — разочарованный, прямо из позиции 2 или в обход, минуя позицию 3. В данном случае мои чувства рэкета будут соответствовать моему убеждению в том, что жизнь бессмысленна. При этом я буду испытывать разочарование, беспомощность или безнадежность. Если я войду в позицию разочарованного при разговоре с людьми на каком-то вечере, то могу сникнуть, сказав себе: «Какой во всем этом прок? Я никогда так и не сумею по-настоящему поговорить с людьми. Да и они меня никогда не поймут».

Позиция 4 в первоначальном варианте минискрипта Кейлера названа «финальной расплатой минискрипта». Мы предпочитаем название разочарованный, так как для многих людей позиция 4 является последней. Я могу закончить свое проигрывание последовательности минискрипта на стоппоре или обвинителе. Если мне повезло с родителями или я разрешил свои сценарные проблемы, пройдя курс терапии, то буду редко опускаться ниже уровня драйвера.

Перемещения в минискрипте. Теория минискрипта не предполагает какой-то определенной последовательности при перемещении из одной позиции в другую, так как у каждого человека есть собственные, присущие только ему, паттерны. Например, я чаще всего использую драйвер «Будь лучшим», после которого сразу же выхожу из себя, смещаясь при этом в позицию обвинителя. Если я остаюсь в сценарии длительное время, то обычно смещаюсь на полсекунды обратно в драйвер, после чего мое поведение более не определяется сценарием.

Типичным паттерном поведения моего коллеги может быть переход из драйвера «Радуй других» в позицию стоппора, после чего он

испытывает чувства рэкета, связанные со своей неадекватностью. Иногда он может из позиции 2 перейти в позицию 4, где будет испытывать тоску и безысходность. Он будет переживать эти чувства в течение некоторого времени, затем вновь испытает чувство неадекватности и, наконец, выйдет из минискрипта, быстро минув драйвер «Радуй других».

Четыре мифа. Таиби Кейлер выдвинул идею о существовании четырех мифов, лежащих в основе драйверов и рэкета. Они состоят из двух пар: один миф в каждой паре исходит из Родителя, другой — является реакцией на него Ребенка.

Входя в драйвер, я слышу в себе голос негативного Воспитывающего Родителя, излагающего первый миф: «Я могу сделать тебе хорошо, если буду думать за тебя». Мой Адаптивный Ребенок соглашается с этим и отвечает так: «Ты можешь сделать мне хорошо, если будешь думать за меня». Пока я убежден в правильности этого второго мифа, я поддерживаю свой условный ОК.

Возможно, благодаря драйверу, я начинаю испытывать чувство рэкета. При этом слышу голос из моего негативного Контролирующего Родителя, повторяющего третий миф: «Своими словами я могу ранить тебя». Смещаясь в негативного Адаптивного Ребенка, я преобразую его в четвертый миф, начиная считать: «Своими словами ты можешь ранить меня».

Когда мы входим в драйверы и рэкет при общении с людьми, то действуем в соответствии с этими мифическими убеждениями. Предположим, ты и я спорим друг с другом. Я кричу на тебя: «Ты меня начинаешь раздражать!» В этот момент я проигрываю четвертый миф, убеждаясь в том, что «другие люди могут словами ранить меня». Реальная действительность не дает нам оснований вести себя подобным образом, так как я сам несу ответственность за свои чувства и поступки. Верно, что я реагирую на твои слова с чувством раздражения, однако ты не можешь заставить меня испытывать раздражение. Вместо этого я мог бы почувствовать удивление, смущение, испуг, восхищение или любое другое из тысяч известных чувств.

В свою очередь, вы можете считать, что раздражаете меня. Возможно, вы и в самом деле хотите, чтобы я вышел из себя, однако заставить меня не можете. Поддамся я на провокацию или нет, будет зависеть только от меня.

Паттерны вашего минискрипта. Вспомните ситуации, в которых вы реагировали на стресс негативными чувствами. Проиграйте в своем воображении каждую ситуацию до тех пор, пока не начнете испытывать неприятные чувства. При этом не обязательно проигрывать это чувство. В каждой ситуации ответьте на следующие вопросы: Какой драйвер вы проходите? В какую позицию минискрипта входите вначале? Какие при этом неприятные чувства испытываете? После анализа ситуаций, определите, есть ли у вас один или несколько типичных способов перемещения в минискрипте. Хотите ли вы изменить какой-нибудь из этих паттернов? Если да, то изменение можно начать из любого положения. Для этого потребуется некоторая практика.

Научитесь обнаруживать признаки своего драйвера. Отмечайте драйверное поведение каждый раз, когда вы его проявляете. Приняв Взрослое решение, выйдите из драйвера и поступайте в соответствии с имеющимся разрешением. Если вы пропустили драйверные сигналы, то, возможно, войдете в него и будете испытывать неприятные чувства. Если это произойдет, измените свои чувства, заменив негативные на позитивные в соответствии с вашим выбором. Самое главное, что это можно сделать в любое время. Если вы решили следовать разрешению, а не драйверу, то поможете себе в будущем избежать паттерна драйверного поведения. Поступайте таким образом каждый раз, когда хотите испытать вместо ложных позитивные чувства.

Считаете ли вы, что третий и четвертый мифы на самом деле являются мифами? Если да, запишите любой случай, когда один человек смог словами вывести из себя другого. Задайте себе вопрос: мог ли этот другой чувствовать себя иначе? Если да, то первый мог и не заставить второго выйти из себя. В данном упражнении мы не имеем в виду физическое оскорбление.

ЧАСТЬ V РЕАЛЬНОСТЬ И НАШ СЦЕНАРИЙ: ПАССИВНОСТЬ

Глава 17. Игнорирование

В жизни я постоянно сталкиваюсь с различными проблемами: как перейти улицу и не попасть под машину? Как выполнить задание на работе? Как реагировать на доброжелательное или агрессивное отношение ко мне со стороны других людей? Каждый раз, когда я сталкиваюсь с какой-нибудь проблемой, у меня есть два пути. Для ее решения я могу использовать свое взрослое мышление, чувства и действия или могу войти в сценарий. Если я вхожу в сценарий, то начинаю воспринимать жизнь так, чтобы она соответствовала моим детским решениям. Поэтому я исключаю из своего осознания некоторые аспекты реальности. Одновременно я могу преувеличить другие аспекты проблемы «здесь и теперь» до гигантских размеров и, вместо того чтобы решать проблему, положиться на заложенное в моем сценарии ее волшебное решение. В Ребенке я надеюсь, что с помощью волшебства могу манипулировать окружающим миром так, чтобы проблему решили за меня. Вместо активности я демонстрирую пассивность.

В части V мы рассмотрим различия между пассивностью и тактикой решения проблем. Это направление в ТА известно как теория Шиффов или теория Катексиса. Она названа так по имени семьи Шифф, которая впервые стала ее разрабатывать, и основанному ей Институту Катексиса. Шиффы определяют пассивность как «нерешение людьми своих проблем или неумение их решать».

Природа и определение игнорирования. Игнорирование в ТА — это бессознательное игнорирование информации, связанной с решением какой-то проблемы.

Предположим, что я сижу в переполненном ресторане, испытываю жажду и хочу выпить стакан воды. Пытаюсь отыскать глазами

официанта, но он не обращает на меня никакого внимания. Я снова пытаюсь подзвать его к столику и опять не получаю никакой реакции. В этот момент я вхожу в сценарий. Не осознавая этого, я начинаю проигрывать ситуацию из моего детства, когда звал мать, а она не подходила ко мне. При этом я накладываю лицо матери на безответственного официанта и начинаю вести себя, думать и чувствовать, как будто бы я еще маленький ребенок — падаю духом, чувствую беспомощность и говорю себе: «Плохи дела. Как ни старайся, он все равно не подойдет». Приняв такое решение, я проигнорировал часть информации о реальности «здесь и теперь». Как взрослый я проигнорировал ряд возможностей выхода из создавшейся ситуации, которых у меня не было в детском возрасте. Я мог бы встать, подойти к официанту и высказать ему свою просьбу. Мог бы также подойти к ближайшему столу, на котором стоит кувшин с водой, и попросить налить стакан воды. Если бы я действовал подобным образом, то был бы активным, а не пассивным в решении своей проблемы.

Вместе со мной в ресторане сидит мой друг. Видя, что официант никак не реагирует на мои призывы, он выходит из себя и говорит: «Этот парень совсем не умеет работать. Была бы моя воля, я тут же уволил бы его!» Мой друг также вошел в сценарий. Однако ребенком он принял не мою позицию Я-Т+, а позицию Я+Т-. В данном случае он смотрит на официанта сквозь призму своего сценария, игнорируя тот факт, что официант может подойти ко мне. Как и я, мой друг пассивен. Он просто сидит и ворчит по поводу нерасторопности официанта.

Преувеличение. Любое игнорирование сопровождается преувеличением какого-то аспекта реальности. Выражение «делать из мухи слона» точно передает суть преувеличения. Если один аспект ситуации не замечают или приуменьшают, то соответственно другой аспект из-за преувеличения раздувается до огромных размеров.

Когда я в ресторане чувствовал свою беспомощность из-за того, что официант не принес мне стакан воды, то не только игнорировал свою возможность выбирать, но и наделил официанта властью, которой у него не было, — властью дать или не дать стакан воды. При

игнорировании профессиональных качеств официанта мой друг также преувеличил собственные возможности, так как он взял на себя роль судьи, в то время как у него не было ни достаточных доказательств, ни полномочий судить другого человека.

Упражнение. Вспомните последнюю ситуацию, которая закончилась для вас неблагоприятным образом. Такая ситуация представляет собой проблему, которую вы не решили. Вернитесь к этой ситуации и попробуйте выявить аспекты реальности, которые вы игнорировали. Смогли бы вы повести себя в этой ситуации по-другому? Игнорировали ли в этой ситуации способность других людей поступать каким-то определенным образом? Были ли в этой ситуации другие возможные пути ее разрешения, которые вы не использовали? Можете ли определить, в чем выразилось преувеличение? Какие свои черты, свойства других людей или аспекты ситуации вы преувеличили?

Если вы работаете в группе или у вас есть друг, который хочет вам помочь, попросите его высказать свое мнение о ваших ответах. Нам часто легче обнаружить игнорирование и преувеличение у других людей, чем у себя.

Независимо от того, получили ли вы ответы на все вопросы, помните об этой ситуации. К ней можно вернуться снова при дальнейшем рассмотрении материала этой главы.

Четыре типа пассивного поведения. Процесс игнорирования происходит в уме человека, поэтому он невидим. Поскольку прочесть мысли другого человека невозможно, узнать об игнорировании можно лишь по специфическим словам и действиям, которые указывают на него. Существует четыре типа пассивного поведения, которые всегда указывают на игнорирование человеком какого-то аспекта: ничегонеделание, сверхадаптация, возбуждение, беспомощность или насилие.

Ничегонеделание. Члены группы ТА сидят в круге, а лидер говорит: «Пусть каждый по очереди выскажется, нравится ему или нет сегодняшнее занятие. Если кто-то не хочет участвовать, пусть скажет «пас». Все высказывают свою точку зрения, при этом один или два человека говорят «пас». Затем наступает очередь Нормана. Следует

молчание, и все ждут, когда он что-нибудь скажет, однако он молчит. Норман сидит неподвижно, его взгляд устремлен в пространство. Так как он не желает высказывать свою точку зрения, следующий за ним человек ждет, пока он скажет «пас». Однако Норман не может сказать и этого и продолжает сидеть как немой. В данном случае Норман проявляет пассивное поведение, известное под названием ничегонеделание. Вместо того, чтобы использовать свою энергию для решения проблемы, он использует ее, чтобы предотвратить всякое действие. Человек, проявляющий подобное пассивное поведение, чувствует себя неуютно. Он ни о чем не думает, игнорируя свою способность действовать в создавшейся ситуации.

Сверхадаптация. После тяжелого трудового дня Эми возвращается домой и видит, что ее муж Брайн сидит и читает газету, в то время как на кухне в раковине лежит целая гора грязной посуды. «Привет, — говорит Брайн. — Надеюсь, у тебя на работе все в порядке? Не пора ли выпить чаю?» Эми снимает пальто и идет прямо на кухню, моет посуду и начинает готовить чай. Как Брайн, так и Эми не замечают, что он не просил ее мыть посуду и готовить чай, а Эми не спросила Брайна, хочет ли он, чтобы она приготовила ему чай. Она даже не остановилась, чтобы подумать, хочет ли она мыть посуду или было бы лучше, если бы Брайн вымыл ее сам.

Пассивное поведение Эми называется сверхадаптацией. Когда кто-либо чрезмерно к чему-то приспособливается, его действия в соответствии с убеждением его Ребенка направлены на удовлетворение желаний других людей. Такой человек не старается понять, что в действительности хотят другие люди, совсем не учитывает собственные желания. В отличие от ничегонеделания человек в состоянии сверхадаптации ощущает себя мыслящим в этом пассивном поведении, хотя на самом деле его «мышление» является результатом контаминации.

Человека в состоянии сверхадаптации другие люди часто воспринимают как готового прийти на помощь, приспособливающегося или услужливого. Таким образом, сверхадаптация часто поощряется теми людьми, с которыми этот человек сталкивается в жизни. В связи с тем, что сверхадаптация поощряется в обществе, а также тем, что

человек ощущает себя «думающим», ее труднее всего обнаружить из всех четырех видов пассивного поведения. В сверхадаптации человек игнорирует свою способность действовать в соответствии с имеющимися у него возможностями и вместо этого ведет себя так, как этого хотят от него другие люди.

Возбуждение. Джонни сидит в конце аудитории и вместе с другими студентами слушает лекцию преподавателя. Преподаватель читает лекцию довольно тихим голосом, поэтому Джонни трудно его воспринимать. Со временем ему становится все труднее следить за ходом мысли преподавателя, он откладывает в сторону ручку и начинает стучать по столу пальцами. Если бы мы в этот момент посмотрели под стол, то увидели бы, что Джонни быстро раскачивает ногой вверх-вниз в ритме постукивания по столу. В данном случае Джонни проявляет возбуждение. В этом виде пассивного поведения человек игнорирует свою способность действовать для решения проблем. При этом он чувствует себя очень неудобно и занят бессмысленной, постоянно повторяющейся деятельностью в попытке избавиться от чувства дискомфорта, а его энергия вместо решения проблемы направлена на поддержание возбужденного состояния. Во время возбуждения человек не ощущает, что он мыслит. Если бы Джонни подключил своего разумного Взрослого, он мог бы просто попросить преподавателя говорить громче. Постукивание пальцами и раскачивание ногой никак не помогают ему в решении проблемы.

Возбуждение лежит в основе многих распространенных привычек, таких, как обкусывание ногтей, курение, привычка разглаживать волосы и постоянно что-то жевать.

Беспомощность и насилие. Бетти уже далеко за тридцать. Она младшая из двух дочерей и продолжает жить со своей престарелой матерью, за которой ухаживает. Несмотря на возраст, состояние здоровья матери достаточно хорошее. Неожиданно Бетти встречает мужчину и влюбляется в него. Она с радостью говорит матери, что хочет переехать жить к этому человеку и, возможно, выйти замуж. Несколько дней спустя на мать находит умопомрачение и она вынуждена слечь в постель. Хотя доктор не обнаруживает у нее каких-либо физических расстройств, Бетти начинает испытывать чувство вины из-за того, что хочет уйти из дома.

Пассивное поведение матери характеризуется как беспомощность. В этом состоянии человек становится частично недееспособным, игнорируя свою возможность решить какую-то проблему. Он верит в своем Ребенке, что, благодаря своей беспомощности, может заставить другого человека решить за него его проблему.

Беспомощность может иногда (как в предыдущем примере) принимать форму психических расстройств. Она может также быть следствием расстройств нервной системы, злоупотребления наркотиками или алкоголем. Роберт только что поссорился со своей девушкой. Он выбежал из ее дома и долго бродил по улицам. Затем он зашел в бар, выпил несколько кружек пива, после чего разбил в баре все стекла. Пассивное поведение Роберта получило название насилия. На первый взгляд странно считать насилие разновидностью пассивного поведения. Тем не менее, оно действительно является таковым, так как не направлено на решение имеющейся проблемы. Битьем стекол Роберт никак не решает проблему своих взаимоотношений с девушкой.

Беспомощность, таким образом, можно рассматривать как насилие, направленное в себя. Как в случае беспомощности, так и при насилии человек игнорирует свою способность решать какую-то проблему. При этом он высвобождает излишнюю энергию, направленную на себя или других людей, в попытке заставить окружающих решить проблему за него.

Состоянию беспомощности или насилия часто предшествует период возбуждения. В возбужденном состоянии человек накапливает энергию, которую может в дальнейшем направить на цели разрушения.

Упражнение. Вернитесь к одной из проблемных ситуаций, рассмотренных в предыдущем разделе. Можете ли вы определить пассивные поведения, используемые вами в этой ситуации? Вновь проиграйте ее в уме. Когда вы приблизитесь к моменту включения пассивного поведения, представьте себе, что находитесь во Взрослом и используете весь потенциал взрослой личности: ее мышление, чувства и поведения для решения данной проблемы. Чем тогда будет отличаться ваше поведение?

Игнорирование и эго-состояния. Игнорирование может быть связано с уже рассмотренным нами материалом о патологии эго-

состояний (глава 6). Игнорирование может свидетельствовать о контаминации, то есть при игнорировании я могу исказить реальность для оправдания сценарных убеждений Родителя или Ребенка, которые ошибочно воспринимаю за мышление Взрослого.

Исключение может быть еще одним источником игнорирования. В этом случае я игнорирую аспекты реальности, выключая одно или несколько своих эго-состояний. При исключении Ребенка я буду игнорировать желания, чувства и интуицию, полученные в детстве и связанные с проблемой, которую мне необходимо решить в настоящий момент. При исключенном Родителе я вычеркиваю все правила и оценки жизни, которые получил от парентальных фигур, хотя они могут быть полезны при решении проблем. При исключенном Взрослом я игнорирую свою способность принимать решения, чувствовать или действовать при прямом реагировании на любые аспекты ситуации «здесь и теперь». Как вы можете догадаться, исключенный Взрослый является наиболее обезоруживающим из трех видов исключений, когда речь идет об игнорировании.

Игнорирование часто происходит без участия патологии эго-состояний. В этих случаях оно является ~~следствием плохой~~ информированности или дезинформированности Взрослого человека. Например, чрезмерно полная женщина решает сесть на диету и похудеть. Она перестает есть хлеб, картофель и макароны, заменив их на орехи и сыр. На самом деле орехи и сыр содержат больше калорий на единицу веса, чем отвергнутые ею продукты. Таким образом, она проигнорировала эту информацию из-за своей неосведомленности.

С точки зрения функциональной модели эго-состояний игнорирование проявляется достаточно явно. Всегда, когда я исхожу из негативной части любого эго-состояния, то игнорирую. И наоборот, всегда, когда я что-либо игнорирую, то исхожу из негативной части какого-то эго-состояния. В этом плане одна идея дополняет другую. Когда говорят, что «я исхожу из негативной части своей личности», то это означает, что мои мысли, чувства и поведение каким-то образом вызывают неприятные чувства и приводят к неудовлетворительным или неэффективным результатам. Все это означает, что я не решил какую-

то проблему, а, когда я перестаю решать ее, то обязательно что-либо игнорирую.

Обнаружение игнорирований. Известно, что игнорирование может проявляться в одном из четырех видов пассивного поведения. Кроме этого существует ряд других способов обнаружения игнорирования.

Драйверное поведение всегда свидетельствует об игнорировании. Помните, что при проявлении драйвера я внутренне проигрываю одно из сценарных убеждений: «Я ОК, если... стараюсь, радую других и так далее». В действительности я буду ОК в зависимости от того, буду или нет следовать этим драйверным посланиям.

Шиффы рассматривают игнорирование как причину некоторых видов расстройств мышления. При одном из них — сверхдетализации — человек, отвечая на простой вопрос, приводит длинный перечень всевозможных фактов. В противоположность ей при сверхгенерализации человек выражает свои мысли лишь в обобщенных глобальных терминах, например: «У меня действительно огромная проблема. Все хотят что-то от меня. Все на меня действует угнетающе».

В части VI мы рассмотрим рэкеты, игры и поведения, связанные с Драматическим треугольником, в которых игнорирование также имеет место.

Вербальные сигналы. Одна из целей изучения ТА — обнаружение игнорирования с помощью слов. В примерах, приведенных в этой главе, специально подобраны слова, которые однозначно свидетельствуют об игнорировании человека. В повседневном общении вербальные сигналы, указывающие на игнорирование, обычно бывают более тонкими.

В соответствии с теорией мы воспринимаем речь достаточно поверхностно. Мы узнаем о факте игнорирования по игнорированию или искажению говорящим каких-то аспектов реальной действительности. Сложность обнаружения игнорирования заключается в том, что наша повседневная речь настолько переполнена игнорированиями, что мы стали нечувствительными к ним. Поэтому необходимо вновь обучиться искусству слышать то, о чем в действительности говорят, и каждое предложение проверять на предмет его соответствия реальной действительности. Например, когда кто-то говорит: «Я не могу...», то

скорее всего он будет игнорировать. Проверить это предположение можно, если задать себе вопрос: «А может ли он сделать это вообще?» Фраза «Я попробую...» обычно является игнорированием, поскольку означает следующее: «Я попробую, но не буду это делать». То же самое справедливо и для всех других драйверных слов, при этом чаще всего игнорирования присущи драйверу «Будь сильным»; «Твои слова навевают на меня скуку»; «Эта ситуация меня сильно смущает»; «Мне в голову пришла мысль». Иногда игнорирование проявляется в том, что не договаривают часть предложения. Например, член группы ТА может посмотреть на товарищей и сказать: «Я хочу, чтобы меня обняли». При этом он не говорит, от кого он хочет получить поглаживание, игнорируя информацию, относящуюся к решению его проблемы, — как получить желаемое поглаживание — и таким образом, в его просьбе содержится элемент игнорирования.

Невербальные сигналы. Важным является также умение обнаруживать игнорирование с помощью невербальных признаков. В этом случае игнорирование проявляется несоответствием между произносимыми словами и присущими им невербальными сигналами, о которых говорилось в главе 5. Например, учитель спрашивает ученика: «Ты понял задание?» Ученик отвечает: «Конечно», в то же время он морщит брови и чешет затылок. Если учитель готов «думать по-марсиански», то он задаст еще несколько вопросов, чтобы проверить, игнорирует ли ученик его информацию.

Несоответствие не обязательно свидетельствует об игнорировании. Например, председатель собрания встает и говорит: «Сегодня нам предстоит много сделать». Однако, делая это серьезное заявление, он расплывается в улыбке. В этом случае его «марсианский» сигнал просто говорит: «Я рад всех вас видеть здесь».

«Смех висельника». Довольно часто игнорирование сопровождается «смехом висельника». В этом случае человек будет смеяться, когда говорит о чем-то неприятном: «Ну и глупость я сморозил, ха-ха!»; «Хи, хи, хи — я ему и насолил»; «По дороге сюда я поцеловался с другой машиной, хо, хо!». В подобном смехе имеется несоответствие между смехом и неприятным содержанием слов. Когда кто-нибудь смеется

таким образом, он посылает невербальное приглашение своим слушателям, чтобы они усилили одно из его сценарных убеждений. На психологическом уровне приглашение принимается в том случае, если слушатели тоже начинают смеяться. Например, когда человек говорит: «Я глупый, ха-ха», он приглашает слушателей присоединиться к смеху и таким образом подтвердить свое сценарное убеждение: «Я не могу думать». Правильное реагирование на «смех висельника» состоит в том, чтобы не смеяться и не улыбаться. Лучше сказать: «Это совсем не смешно», если ситуация позволяет.

Упражнение. Вы уже умеете «думать по-марсиански». А теперь можете потренироваться в умении отличать невербальные сигналы, которые свидетельствуют о игнорировании, от тех, в которых игнорирование отсутствует. По невербальным сигналам не всегда можно точно сказать, что человек что-либо игнорирует. Поэтому для проверки вашего вывода задайте ему несколько вопросов.

Глава 18. Матрица игнорирования

Игнорирование не способствует решению проблем. Следовательно, если мы сможем разработать способ определения природы и интенсивности игнорирования, то получим надежный инструмент для решения проблем. Такой инструмент уже существует. Он известен как матрица игнорирования и был разработан Кином Меллором и Эриком Зигмундом. Суть матрицы заключается в том, что игнорирования классифицируются по трем различным критериям: области, типу и уровню.

Области игнорирования. Существуют три игнорируемые людьми области: я, другие и ситуация. В приведенном ранее примере, когда я сидел в ресторане с поникшей головой из-за того, что официант не принес мне стакан воды, я игнорировал самого себя — то есть свою способность самостоятельно принять решение и действовать для достижения результата. Мой друг, который сердился и критиковал официанта, игнорировал не себя, а другого человека. Делая вывод о нерасторопности официанта, он не замечал все в его поведении, что могло противоречить его точке зрения. Предположим, что в конце концов я сказал бы: «Ну и дела. Других обслуживают, а нас нет.

Весь этот мир — воплощение несправедливости». В этом случае я бы игнорировал данную ситуацию.

Типы игнорирования. Существуют три типа игнорирования: стимулов, проблем и возможностей. Игнорировать стимул — значит вычеркивать из нашего восприятия сам факт того, что что-то происходит. Находясь в ресторане, я мог бы просто не позволить себе думать о том, что хочу пить. В этом случае я бы игнорировал стимул жажды. Возможно, обвиняя официанта в нерасторопности, мой друг «не видел» того, что официант за это время обслужил много других посетителей, хотя все это происходило на его глазах. Человек, игнорирующий проблему, понимает, что что-то происходит. Однако игнорирует сам факт существования проблемы. Почувствовав жажду, я мог бы сказать своему другу: «Я хочу пить, но это ерунда». При игнорировании возможностей (выбора) человек осознает, что что-то происходит и именно это составляет проблему, однако он игнорирует любую возможность решения проблемы. Это я и делал в первоначальной версии ситуации в ресторане. Сидя с поникшей головой, я знал, что хочу пить, и осознавал, что жажда является моей проблемой, однако бессознательно игнорировал свои возможности решения данной ситуации и вместо этого сидел и ждал, пока подойдет официант.

Уровни (способы) игнорирования. Термины уровень и способ являются взаимозаменяемыми, однако термин уровень лучше передает суть идеи. Известны четыре уровня игнорирования: наличие, значимость, изменение возможностей и личные способности.

Давайте рассмотрим эти четыре уровня на примере игнорирования мною своих возможностей выбора. В первоначальной версии ситуации я игнорировал наличие у меня возможностей выбора при решении проблемы. Например, я даже не подумал о возможности подойти к официанту и поговорить с ним, вместо этого пытаюсь подозвать его жестами.

При игнорировании значимости моих возможностей выбора я мог бы сказать другу: «Можно подойти к нему и попросить принести воды, но уверен, что из этого ничего не выйдет». В данном случае я бы

понимал, что могу поступить иначе, однако исключил возможность того, что это действие будет эффективным.

Игнорируя возможность выбора на уровне изменения возможностей, я мог бы сказать: «Конечно, я могу подойти и схватить парня за шиворот, но не хочу скандала». В этом случае я бы осознавал, что существует другой эффективный способ поведения в этой ситуации, одновременно игнорируя саму возможность его применения.

На уровне личных способностей я мог бы игнорировать следующим образом: «Я знаю, что могу подойти к нему и попросить принести воды, но у меня не хватает духа сделать это». В данном случае я осознаю, что существует другой эффективный способ поведения в этой ситуации и понимаю, что некоторые могут пойти по этому пути, но отвергаю для себя такую возможность.

Диаграмма матрицы игнорирования. Матрица игнорирования учитывает все возможные комбинации типов и уровней игнорирования. Таким образом мы получаем диаграмму на *рис. 18.1*.

Уровень	Тип		
Наличие	T ₁	T ₂	T ₃
	Стимулы	Проблемы	Возможность выбора
Значимость	T ₂	T ₃	T ₄
	Значимость стимулов	Значимость проблем	Значимость возможности выбора
Изменения возможностей	T ₃	T ₄	T ₅
	Изменчивость стимулов	Разрешаемость проблем	Имеющаяся возможность выбора
Личные способности	T ₄	T ₅	T ₆
	Способность человека реагировать по-другому	Способность человека решать проблемы	Способность человека действовать в соответствии с возможностью выбирать

Рис. 18.1. Матрица игнорирования

Из диаграммы видно, что матрица подразделяется на три колонки, по типу игнорирования, и четыре ряда — по четырем уровням игнорирования. Полученные в результате деления двенадцать квадратов отражают различные комбинации типа и уровня игнорирования.

Для иллюстрации значения матрицы возьмем следующий пример. Предположим, что происходит разговор между двумя друзьями, один из которых является заядлым курильщиком. Закурив очередную сигарету, он начинает сильно кашлять. Его друг говорит: «Ужасный кашель. Меня беспокоит твоё здоровье. Постарайся бросить курить». Как ответит курильщик, если он будет игнорировать в соответствии с каждым из двенадцати квадратов матрицы?

В случае игнорирования курильщиком наличия стимула он может ответить так: «Я вообще не кашлял». При игнорировании наличия проблемы он может сказать: «Со мной всё в порядке. Я всегда так кашляю». В этом случае он осознаёт, что кашляет, однако отвергает то, что кашель представляет для него проблему.

Одновременно курильщик игнорирует значимость стимула, то есть саму возможность того, что кашель может быть для него проблемой и иметь какое-то значение. На диаграмме это показано диагональной стрелкой, связывающей квадрат «наличие проблем» и «значимость стимулов». При этом стрелка означает, что игнорирование по одному признаку всегда включает в себя игнорирование по другому. Все диагональные стрелки на диаграмме несут именно этот смысл. Цифры при букве «Т» в левом верхнем углу каждого квадрата обозначают различные диагонали. Например, игнорирование наличия проблем и значимость стимулов соответствуют диагонали T_2 .

Рассмотрим диагональ T_3 . Возьмем правый верхний квадрат диагонали, в котором курильщик игнорирует наличие своей возможности выбора, проявляя это так: «Верно, но ведь все курящие кашляют. Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрет, ха-ха». Сейчас он признаёт, что кашляет и кашель это серьёзная проблема. Однако он отвергает возможность того, что курильщик может избавиться от кашля. Таким образом, он признаёт, но игнорирует значимость этой проблемы, отвергая саму мысль, что от курения можно умереть. А отрицая тот

факт, что курильщик может как-то избавиться от кашля, он тем самым игнорирует изменчивость стимула.

Убедитесь в том, что аналогичное взаимодействие между игнорированиями присуще и другим диагоналям. При T_4 курильщик говорит: «Верно, мне и в самом деле надо бросить курить. Но я курю так долго, что сейчас это уже не имеет значения». При T_5 курильщик может ответить: «Конечно, ты прав, надо бросать, но я не представляю, как это сделать». А при T_6 он говорит: «Верно! Я себе все время внушаю, что надо выбросить сигареты с зажигалкой, но не готов к этому».

Другая особенность матрицы заключается в том, что игнорирование в любом квадрате включает в себя игнорирование в квадратах, расположенных снизу и справа от него. Предположим, что человек игнорирует наличие проблемы. Поскольку он не позволяет себе осознать само существование проблемы, он также будет отвергать любую мысль о том, что проблема имеет какое-то значение. Он не будет также задумываться о том, что может решить эту проблему. Таким образом, он игнорирует всю колонку квадратов, связанных с проблемой. Если он игнорирует само наличие проблемы, зачем ему думать о том, что существуют какие-то возможности ее решения? Игнорируя таким образом существование способов решения проблемы, он будет также игнорировать все остальные квадраты в колонке «возможность выбора». Наконец, мы помним, что игнорирование наличия проблем соответствует игнорированию значимости стимулов, если рассматривать диагональ T_2 . Следовательно, два других квадрата, лежащие ниже данного квадрата, также будут игнорироваться.

Вывод: человек, игнорирующий по любой диагонали, будет также игнорировать все остальные квадраты, расположенные ниже и справа от этой диагонали.

Для того чтобы убедиться в справедливости данной иерархии игнорирований, можно снова вернуться к примерам с курильщиком.

Упражнение. Нарисуйте матрицу игнорирования для другого воображаемого случая. Например, муж и жена только что легли и засыпают. В этот момент в соседней комнате раздается плач их ребенка. Муж говорит жене: «Как ты думаешь, надо ли кому-нибудь из нас

пойти и посмотреть, почему он плачет?» Продумайте ответы жены, если она будет игнорировать в каждой диагонали матрицы игнорирования. Убедитесь в том, что «иерархия игнорирований» применима и для этого случая.

Использование матрицы игнорирования. Если какая-то проблема не решается, то происходит игнорирование части информации, относящейся к ее решению. В этой связи матрица игнорирования предоставляет нам системный подход для определения отсутствующей информации, что позволяет предпринять действия, необходимые для решения данной проблемы.

Вы помните, что если человек игнорирует по любой диагонали матрицы, то он также будет игнорировать все квадраты, расположенные внизу и справа от этой диагонали. Это является важным фактором в процессе решения проблем. Если какая-то проблема несмотря на все усилия остается нерешенной, то это происходит потому, что человек имеет дело с проблемой на слишком низкой диагонали матрицы игнорирования. Следовательно, при использовании матрицы как инструмента для решения проблем необходимо вначале рассмотреть игнорирования на самой высокой диагонали. Мы начинаем анализ с самого верхнего левого угла матрицы. Если там будет обнаружено игнорирование, то, прежде чем рассматривать игнорирования внизу и справа, сначала нужно проанализировать именно это игнорирование. Проиллюстрировать это положение можно уже известным примером с курильщиком и его заботливым другом. Предположим, что вы являетесь тем самым другом. Слыша сильный кашель курильщика, вы говорите себе: «Он убьет себя, если не бросит курить. Надо что-то предпринять». Поэтому обращаетесь к нему: «Меня беспокоит твое здоровье. Надо бросать курить». Этими словами вы затронули проблему на самой низкой диагонали. Вопрос в том, будет ли курильщик действовать в соответствии с определенным выбором или нет.

Однако предположим, что курильщик игнорирует на более высокой диагонали матрицы. Например, на диагонали T_2 . Это означает — он осознает, что сильно кашляет, но не воспринимает кашель как проблему. С точки зрения матрицы игнорирования он игнорирует значимость

стимула и наличие проблемы. Очевидно, что в этом случае он будет также игнорировать любую другую информацию, связанную с тем, что вы ему только что сообщили. Почему он должен бросить курить, если, как он полагает, кашель не является для него проблемой?

Поскольку невозможно прочесть мысли другого человека, единственный способ узнать о том, что он игнорирует, — его ответ. Здесь необходимо помнить: он может ответить из самой высокой диагонали, на которой происходит игнорирование, но также ответить и из любой расположенной книзу диагонали. Предположим, он отвечает: «Я знаю, что должен бросить, но эта привычка пристала и уже не отстанет». В данном случае имеет место игнорирование разрешаемости проблемы, поэтому на первый взгляд кажется, что он игнорирует по диагонали T_4 . Исходя из этого, вы приводите ему доказательства того, что нужно бросить курить, но это ни к чему не приведет. На самом деле курильщик игнорирует по диагонали T_2 , он говорит себе: «Итак, нужно бросить курить. А я-то тут причем? Кашель ничуть не беспокоит меня».

Допустим, что вы хотели помочь вашему другу-курильщику, используя матрицу игнорирования. Вы начнете с того, что будете искать игнорирование по диагонали T_1 : «Ты понимаешь, что очень сильно кашляешь?» Если он осознает свой кашель, то можно перейти к следующей диагонали и спросить его: «Тебя как-то беспокоит кашель?» Если он ответит: «Нет, ничуть, я его воспринимаю как само собой разумеющееся», тогда вы обнаружите игнорирование по диагонали T_2 . Это позволит понять, что если ваш друг-курильщик собирается избавиться от этой привычки, ему в первую очередь необходимо осознать, что кашель указывает на существование проблемы. Ему также нужно понять, что эта проблема может быть причиной его беспокойства.

Упражнение. Используйте эту технику для анализа проблемной ситуации, которую вы в свое время не решили.

Начиная с верхнего левого угла матрицы игнорирования, проверьте каждый квадрат, идя сверху вниз по соответствующим диагоналям, пока не обнаружите квадрат, который вы игнорировали. И, как мы уже говорили ранее, будет очень полезно узнать другую точку зрения о вашем

анализе у кого-нибудь из группы, в которой вы работаете, или у друга. Проверьте, игнорируете ли вы все остальные квадраты по той же диагонали и квадраты, расположенные книзу. Какова была область вашего игнорирования? Игнорировали ли вы себя, других людей или ситуацию?

Когда обнаружите игнорирование, определите, из какого эго-состояния вы исходили? Было ли игнорирование следствием контаминации? Исключения? Плохой информации или дезинформации? Осознайте, какую часть реальности вы ранее игнорировали. Если вам нужна новая информация, получите ее. После этого проиграйте эту ситуацию в уме. Приблизившись к точке, с которой вы начали игнорирование, замените данное игнорирование на полное осознание реальной действительности. Как сейчас ваши действия, мысли и чувства отличаются от первоначальных? Приводит ли это к разрешению ситуации?

Изначально матрица игнорирования была разработана для применения в терапии, однако она также является эффективным инструментом для решения проблем в организациях и образовании. В этих институтах проблемы часто остаются неразрешенными из-за того, что к ним обращаются по слишком низкой диагонали в матрице игнорирования. Средство от этого следующее — для выявления недостающей информации начните с верхнего левого угла матрицы, проверяя квадраты вниз по диагоналям. Помните, что очень часто люди игнорируют из-за того, что они плохо информированы или дезинформированы, а не потому, что они входят в сценарий.

Например, представьте преподавателя университета, проводящего занятия со студентами. Он задает вопросы, чтобы проверить, как они усвоили материал последних лекций. К его разочарованию, студенты не могут ответить ни на один вопрос. По окончании занятия преподаватель говорит себе: «Они совсем не занимаются. В чем дело?» Сделав вывод, что студенты не занимаются, он обращается к игнорированию по диагоналям T_5 или T_6 матрицы игнорирования. При этом он считает, что студенты понимают, что у них возникнут проблемы, если они не будут работать. Студенты или не могут справиться с предметом

самостоятельно, или еще не начали его изучать. Если бы преподаватель прошелся по всей матрице, то он бы обнаружил, что проблема совсем в другом. Дело в том, что на лекциях он невнятно произносит слова и студенты не слышат того, о чем он говорит. Таким образом, происходит игнорирование по диагонали T_2 матрицы. Для того чтобы решить эту проблему, преподавателю просто нужно говорить погромче.

Глава 19. Мировосприятие и искажение

Каждый человек воспринимает окружающий мир по-своему, и твое восприятие мира будет отличаться от моего. Предположим, ты и я стоим на улице и смотрим в окно комнаты, сообщая друг другу, что мы в ней видим. Я говорю: «Комната довольно маленькая, квадратная, в ней находятся какие-то люди, зеленый ковер и коричневые занавески». Ты говоришь: «Семейная сцена. Атмосфера в комнате теплая, доброжелательная. Я вижу мать, отца и двоих детей, они разговаривают и смеются. Комната большая».

Если проанализировать эту информацию со стороны, то можно подумать, что мы наблюдали разные комнаты, тем не менее комната была одна и та же. Различия в ее описании были обусловлены нашим индивидуальным восприятием. Если бы нас попросили сообщить о том, что мы слышим, чувствуем, ощущаем на вкус и запах при наблюдении за этой комнатой, то описания наших ощущений также были бы разными. Более того, ты и я по-разному реагировали бы на происходящее в комнате. Я мог бы ничего особенного не почувствовать и уйти после нескольких минут наблюдения, а ты мог бы постучать в окно и поговорить с находящимися в комнате людьми. Таким образом, ты и я отличаемся в том, как мы воспринимаем и реагируем на эту сцену, то есть твое мировосприятие отличается от моего.

Мировосприятие (система отсчета). Шиффы определяют мировосприятие как структуру ассоциативных ответов, интегрирующую различные эго-состояния при реагировании на определенные стимулы. Мировосприятие предоставляет человеку «целостный перцептуальный, концептуальный, аффективный и двигательный набор, который используется для определения себя, других людей и окружающего мира».

Для облегчения понимания этого формального определения Шиффы предлагают рассматривать мировосприятие как «фильтр на реальность». При наблюдении за комнатой, каждый из нас отфильтровывал некоторые аспекты сцены. Например, я отметил цвет ковра, но отфильтровал присутствующих в комнате людей, а ты, в соответствии со своим мировосприятием, поступил наоборот. Мы также по-разному оценили размеры комнаты. Для меня она была довольно маленькая, для тебя — большая. Дело в том, что я рос в старом доме с большими комнатами, в загородной местности, а ты провел свое детство в крохотных комнатках городской квартиры. Таким образом, определение «большая комната» в соответствии с нашим мировосприятием будет различным. Кроме того, ты сказал, что атмосфера в комнате теплая, доброжелательная, а я вообще не описал и даже не воспринял ее как часть картины. А теперь предположим, что ты спросишь меня, согласен ли я с тем, что атмосфера в комнате теплая и доброжелательная. В этом случае я могу ответить: «Конечно, нет». Возможно, ты захочешь узнать, почему я не согласен с тобой. Разве члены семьи не общаются и не смеются искренне? Может ли быть еще более теплая и дружелюбная атмосфера, чем эта? Но после этого я могу добавить: «Теплая атмосфера? Нет, у них ковер не того цвета — им нужен оранжевый или красный. А посмотри на эти серые стены!» В данном случае мы столкнулись еще с одним фактором, в соответствии с которым мировосприятие людей отличается друг от друга. Мы оба использовали одни и те же слова, однако вкладывали в них различное значение. Поэтому мое мировосприятие «теплой атмосферы» в данном примере отличается от твоего.

Мировосприятие и эго-состояния. Для дальнейшего раскрытия понятия мировосприятия Шиффы предлагают рассматривать его как «оболочку, окружающую эго-состояния и связывающую их воедино». Поскольку я ощущаю мир в соответствии с моим уникальным мировосприятием, то вырабатываю собственный индивидуальный набор реакций из эго-состояний на него. Именно таким образом мировосприятие «интегрирует различные эго-состояния». Когда мы смотрели в окно комнаты, я вошел во Взрослого и отмечал такие

характеристики, как размеры, форму, цвет, которые видел «здесь и теперь». Ты же был в Ребенке, проигрывающим счастливые воспоминания семейных сценок, подобных той, которые приносили тебе столько радости в детстве. Зафиксировав эти эго-состояния на внутреннем уровне, мы на внешнем уровне взаимодействовали друг с другом, исходя из выбранных нами эго-состояний.

Мировосприятие предоставляет нам паттерны, благодаря которым мы интегрируем реакции нашего эго-состояния для выражения своей личности.

Роль Родителя. Эго-состояние Родителя играет особенно важную роль в формировании нашего мировосприятия. Это происходит потому, что мировосприятие состоит из определений о мире, нас самих и других людях. Первоначально эти определения передаются родителями и парентальными фигурами. В зависимости от возраста, в котором они нам передаются, они могут заполнять часть содержания нашего эго-состояния Родителя (P_2) или Родителя в Ребенке (P_1).

У каждого имеется личный набор парентальных определений о том, что хорошо — плохо, правильно — неправильно, легко — трудно, грязно — чисто, честно — нечестно и так далее. Именно благодаря этому набору определений мы формируем взгляды о себе, других людях и о мире и соответственно реагируем на возникающие ситуации.

Мировосприятие и сценарий. Какая существует связь между сценарием и мировосприятием? Ответ заключается в том, что сценарий формирует часть мировосприятия. В целом мировосприятие состоит из большого набора определений, некоторые из которых включают игнорирования, но последние присутствуют не во всех определениях. А сценарий состоит из всех определений мировосприятия, в которых имеются игнорирования. Когда я вхожу в сценарий, то игнорирую те аспекты ситуации «здесь и теперь», которые могут быть связаны с решением проблемы, и одновременно проигрываю старые определения себя, других людей и окружающего мира, в которых содержатся эти игнорирования. Например, будучи ребенком, я мог получить от родителей послания о том, что не способен думать. А теперь предположим, что взрослым мне надо сдать какой-то экзамен. Если я

в этот момент войду в сценарий, то внутренне начну проигрывать старые парентальные определения о себе: «Ты не способен думать!». Соглашаясь с ним в эго-состоянии Ребенка, я принимаю игнорирование своей способности думать и начинаю чувствовать неуверенность.

Природа и функция искажения. Реальность ситуации в последнем примере заключается в том, что я способен думать. Следовательно, принимая старое определение себя как неспособного думать, я исказил мое восприятие реальности так, чтобы оно подошло под мой сценарий. Этот процесс получил название искажения.

В части IV вы узнали, что ребенок принимает сценарные решения потому, что они являются лучшей стратегией выживания и существования во враждебном мире. Будучи взрослым, я в своем эго-состоянии Ребенка могу все еще придерживаться этих ранних решений, так как продолжаю верить в то, что они необходимы для выживания. Таким образом, если какой-то аспект реальности может поколебать мои сценарные решения, то я буду защищаться от него. По мнению Шиффов, это будет звучать так: при угрозе мировосприятию я защищаюсь с помощью искажения.

Ребенком я принял родительское определение себя как неспособного думать потому, что считал это единственным способом выживания и удовлетворения своих желаний. И сейчас, будучи взрослым, при вхождении в сценарий я вновь проигрываю эту старую стратегию выживания. Таким образом, я искажаю реальность из-за игнорирования своей способности думать. Это не может помочь мне решить проблему сдачи экзамена. Однако неосознанно в эго-состоянии Ребенка я следую более важному мотиву, чем любой экзамен, а именно: защититься от ужасной катастрофы, которая может произойти, если я подвергну сомнению родительское определение.

Трансакции при искажении. Как по поведению человека можно определить, искажает он что-либо или нет? Единственным внешним сигналом искажения является обнаружение игнорирования с помощью зрения или слуха. Таким образом, сигналы игнорирования являются внешним проявлением внутренне протекающего искажения, а любое игнорирование является искажением реальности. В главе 17 вы научились

распознавать целый диапазон поведенческих сигналов, свидетельствующих об игнорировании. Те же самые сигналы указывают и на искажение. Нам также известно, что человек искажает реальность, когда он что-либо преувеличивает или страдает расстройством мышления, что обычно сопутствует игнорированию.

Существуют два вида транзакций — тангенциальная (отклоняющаяся) и блокирующая, — которые предоставляют вербальное доказательство того, что происходит искажение.

Отклоняющаяся транзакция это такая транзакция, в которой стимул и реакция затрагивают различные аспекты или один и тот же аспект с разных точек зрения. Например, на вопрос терапевта: «Как вы себя чувствуете?», член группы отвечает: «Когда мы говорили об этом на занятии вчера, я испытывал гнев». В ответе он говорит не о своем сегодняшнем самочувствии, а о том, как он чувствовал себя вчера. Или, предположим, что на переговорах о заработной плате представитель профсоюза спрашивает: «Что нужно от нас, чтобы мы могли подписать соглашение?». В ответ представитель администрации говорит: «Мы не удовлетворены вашими условиями». В данном случае имеет место смещение аспекта с того, «что нужно», на «чувство удовлетворения от».

Повседневный разговор изобилует отклоняющимися транзакциями. В ситуациях, которые воспринимаются как стрессовые, люди чаще всего искажают информацию. Это не удивительно, так как в стрессовых ситуациях они больше всего восприимчивы к угрозам их мировосприятию. Скрытая цель отклоняющейся транзакции заключается в том, чтобы не дать другому человеку затронуть аспект, воспринимающийся как угроза. Человек, направляющий отклоняющуюся транзакцию, не осознает, что он поступает таким образом.

Вероятно, что другой человек присоединится к отклоняющейся транзакции и не будет придерживаться первоначальной темы разговора. При этом он может даже направить свою отклоняющуюся транзакцию. Например:

Представитель профсоюза: «Что нужно от нас, чтобы мы могли подписать соглашение?»

Представитель администрации: «Мы не удовлетворены вашими условиями».

Пр. проф.: «Нас тоже не устраивают ваши предложения».

Пр. админ.: «Что нужно сделать, чтобы вы были удовлетворены?»

Пр. проф.: «Я не уверен в том, что вы сможете выполнить наши требования».

Когда люди обмениваются транзакциями, они чаще всего будут неудовлетворены тем, что их разговор ни к чему не приводит, то есть возвращается к одному и тому же. На психологическом уровне это как раз и требуется. Подобные разговоры могут продолжаться в течение длительного времени, а его участники в конце чувствуют себя измотанными.

Блокирующая транзакция. При блокирующей транзакции суть вопроса избегается из-за несогласия с постановкой самого вопроса. Например:

Терапевт: «Как вы себя чувствуете?»

Член группы: «Что вы имеете в виду, эмоциональное состояние или физическое?»;

Представитель профсоюза: «Что нужно от нас, чтобы мы могли подписать соглашение?»

Представитель администрации: «Вы имеете в виду то, что мы хотим, или то, что с нашей точки зрения возможно?»

Блокирующие транзакции редко продолжаются длительное время. Скорее всего, после первого обмена репликами стороны начнут уточнять свои позиции по данному вопросу, или, если одна из заинтересованных сторон действительно намеревается заблокировать обсуждение вопроса, то дискуссия может зайти в тупик. На психологическом уровне цель блокирующей транзакции такая же, как и отклоняющейся: избегать вопросов, которые могут представлять угрозу мировосприятию одного или обоих участников.

Упражнение. Разбейтесь на группы по три человека. В каждой группе выберите клиента, адвоката и наблюдателя. Клиент выбирает любую тему для разговора и беседует с адвокатом в течение трех минут. Наблюдатель или руководитель группы засекает время. Задача клиента

закljučается в том, чтобы давать отклоняющиеся транзакции на все вопросы адвоката. Когда клиент внезапно меняет тему разговора, адвокат тоже переходит к этой теме. Затем клиент затрагивает другой вопрос и так далее. По истечении времени клиент и адвокат две минуты обсуждают свои ощущения, а наблюдатель сообщает о том, что он видел и слышал. После этого поменяйтесь ролями, чтобы все побывали в каждой роли.

Вновь проделайте упражнение. Теперь адвокат не будет следовать отклоняющимся транзакциям клиента, а должен делать все возможное, чтобы вернуть клиента к первоначальной теме разговора. Задача клиента заключается в том, чтобы затронуть как можно больше вопросов. Повторяйте упражнение до тех пор, пока все не побывают в каждой роли.

Затем, работая в парах, используйте блокирующие транзакции. Как и прежде, в первой части упражнения адвокат позволяет клиенту заблокировать себя, а во второй — делает все возможное, чтобы избежать блокировки, в то время как клиент стремится заблокировать любую транзакцию. Сравните ваши ощущения при выполнении упражнений с блокирующими и отклоняющимися транзакциями.

Так как вы выполняете это упражнение во Взрослом, ваше взаимодействие будет заключаться в проигрывании ролей с применением отклоняющихся и блокирующих транзакций и не будет реальным использованием этих транзакций. Упражнение дает практические навыки распознавания и борьбы с этими транзакциями, которые люди применяют неосознанно.

Глава 20. Симбиоз

В соответствии с теорией Шиффов симбиоз имеет место тогда, когда двое или более людей ведут себя так, как будто вместе образуют одного человека. Люди, принимающие участие в таких взаимодействиях, не используют все имеющиеся у них эго-состояния. Обычно один из них исключает Ребенка и использует лишь Родителя и Взрослого, а другой занимает противоположную позицию, оставаясь в Ребенке и блокируя два других эго-состояния. Таким образом, вместе им доступны всего три эго-состояния, что показано на *рис. 20.1*.

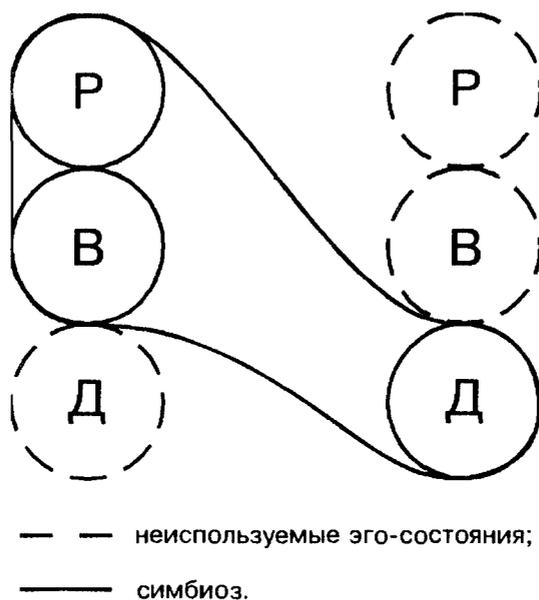


Рис. 20.1. Симбиоз

Например, представьте преподавателя, проводящего занятия со студентами. После изучения теоретического материала преподаватель пишет на доске упражнение и просит одного из них: «Джим, как бы ты решал эту задачу?» Джим не произносит ни слова. Некоторое время он сидит неподвижно, а затем начинает быстро раскачивать ногой и чесать затылок, продолжая молчать. Некоторые студенты тоже начинают беспокойно ерзать, пока преподаватель не говорит: «Похоже, ты не знаешь как, Джим. Тебе надо больше заниматься. Вот как мы будем решать эту задачу...» и пишет решение на доске. Джим успокаивается, перестает болтать ногой и записывает вслед за преподавателем решение задачи.

В данном примере студент и преподаватель вошли в симбиоз. Отрицая в себе способность самостоятельно решить задачу и скрытно манипулируя преподавателем с целью овладения ситуацией, Джим игнорирует свои эго-состояния Взрослого и Родителя. Преподаватель, с готовностью показывая решение задачи и советуя Джиму больше заниматься, принимает на себя роль Родителя и Взрослого. Поступая так, преподаватель игнорирует собственное эго-состояние Ребенка. Если бы он дал своему Ребенку возможность проявиться, он бы осознал,

что чувство дискомфорта и неудовлетворенности у него появилось в результате обмена транзакциями с Джимом, а интуиция подсказала бы ему: «Меня самого заставили все делать, а мне это не нравится!». С помощью восприятия Ребенка он мог бы творчески подойти к этой проблеме и помочь Джиму самостоятельно решить задачу. Преподаватель заблокировал чувство дискомфорта своего Ребенка и нашел облегчение в том, что стал играть привычную симбиотическую роль Взрослого и Родителя. Джим также почувствовал облегчение, когда вошел в привычную для себя роль Ребенка.

В этом и заключается суть симбиоза — при вхождении в симбиоз его участники чувствуют себя более комфортно. Каждый играет роль, которую от него ожидают, однако этот комфорт достигается за определенную плату: находящиеся в симбиозе блокируют многие свои способности и возможности, присущие им как взрослым.

В повседневном общении люди на какое-то время входят, а затем выходят из симбиоза друг с другом. Иногда отношения, в основе которых лежит симбиоз, продолжают длительное время. Последнее справедливо для Билла и Бетти, олицетворяющих типичную супружескую пару. Билл — сильный, молчаливый человек, с неизменной трубкой в зубах, выражает свои чувства вздохами. Будь то радость или горе, Билл надежно скрывает свои чувства. В семье Билл распоряжается финансами, каждую неделю выдавая Бетти определенную сумму на расходы. Когда возникает какая-нибудь проблема, Билл сам принимает решение и сообщает о нем Бетти. Она видит смысл своей жизни в том, чтобы радовать мужа. Бетти счастлива от того, что муж сам принимает решения, и говорит своим друзьям, что ей нравятся сильные мужчины, на которых можно положиться. Когда в доме случается что-то непредвиденное, Бетти начинает паниковать и ждет, пока вернется Билл и исправит положение.

Некоторые их друзья не могут понять, как Билл может терпеть беспомощность Бетти. Другие восхищаются тем, что Бетти может жить с таким флегматичным человеком. Однако в действительности их брак длится уже многие годы. Прочность их союза объясняется тем, что они живут в симбиозе, в котором Билл играет роль Родителя и

Взрослого для Ребенка Бетти. В этом симбиозе каждый из них нуждается друг в друге и, как в любом симбиозе, прочность их брака достигается за счет игнорирования каждым из них части своих способностей. Со временем подобное игнорирование может привести к возникновению чувства неудовлетворенности, что может вызвать некоторое отчуждение в их взаимоотношениях.

Упражнение. Если вы работаете самостоятельно, найдите человека, который согласился бы работать в паре с вами. Если вы в группе, разбейтесь по парам.

В первой части упражнения поддержите друг друга физически. Например, можно облокотиться друг на друга. Или упереться ладонями вытянутых рук в ладони партнера. Поддерживая друг друга, оставайтесь некоторое время в этом положении. Осознайте свои мысли и чувства и пока ничего не говорите о них своему партнеру. После этого один из партнеров должен выйти из этого положения. Выполняйте движение медленно, чтобы партнер почувствовал, каково ему будет, если вы смените положение. Затем те же действия выполняет другой партнер. Отмечайте ваши ощущения, когда вы остаетесь в исходном положении, а ваш партнер выходит из него.

Во второй части упражнения продолжайте касаться друг друга, но каждый должен удерживаться в равновесии. Например, можно снова упереться ладонями в ладони партнера, но на этот раз не так сильно облакачиваться друг на друга. Оставайтесь в этом самобалансированном положении некоторое время, отмечая свои ощущения. Как они отличаются от тех, которые вы испытывали в первой части упражнения?

А теперь пусть один из партнеров разорвет контакт. Например, если вы стоите и ваши ладони упираются в ладони партнера, один из вас может просто опустить руки. Отметьте ваши ощущения, когда вы стоите неподвижно, а партнер разрывает с вами контакт. Как эти ощущения отличаются от тех, которые вы испытывали в первой части упражнения, когда стояли, поддерживая друг друга, а партнер начал выходить из исходного положения. Через некоторое время партнер, который разорвал контакт, снова входит в контакт с вами. Повторите разрыв и восстановление контакта несколько раз. Прделайте это

упражнение еще раз, причем в роли разрывающего и восстанавливающего контакт будет другой партнер. Поделитесь друг с другом вашими ощущениями.

Первая часть упражнения предназначена для того, чтобы вы почувствовали симбиоз. Когда два человека опираются друг на друга, то они чувствуют себя удобно, так как ощущают поддержку. Однако некоторые могут также испытывать страх, когда другой человек выходит из контакта и позволяет им упасть. Почти все начинают осознавать этот страх, когда партнер постепенно выходит из контакта. Этот факт указывает на другую характерную особенность реального симбиоза. Когда один из партнеров чувствует, что другой выходит из симбиотического контакта, он склонен защищаться от ухода. В этом случае он считает: «Без партнера я не смогу самостоятельно стоять на ногах». Это убеждение придает симбиозу такое качество, как стабильность.

Вспомните Билла и Бетти, сильного молчаливого мужа и его жену. Представьте себе, что друзья Бетти предлагают ей присоединиться к женской инициативной группе. Со временем Бетти начинает чувствовать себя неуютно, играя роль Ребенка в симбиозе, и сомневается в некоторых решениях Билла. Она овладевает навыками укрепления своей личности и начинает воздействовать на мужа. Какой будет реакция Билла? Вероятно, он будет делать все возможное, чтобы Бетти продолжала оставаться в симбиозе. Он будет игнорировать или высмеивать новые взгляды Бетти, может уйти в себя или открыто выражать свой гнев, если Бетти не приготовит ему обед или не принесет домашние туфли.

Билл может добиться своего и вернуть Бетти обратно в симбиоз. Если он не сможет это сделать, в их взаимоотношениях наступит тяжелый период. В другом случае Билл может сам изменить свои взгляды и выйти из симбиоза, став членом какой-нибудь группы или пройдя курс терапии. Если это произойдет, то взаимоотношения Билла и Бетти изменятся и будут напоминать ваши ощущения при выполнении второй части упражнения, когда вы находитесь в контакте с другим человеком, но оба стоите самостоятельно и не опираетесь друг на друга. Один из вас может разорвать контакт, но вы оба сохраните вертикальное

положение. Контакт можно возобновлять и разрывать, при этом никто из вас не упадет. Никто не может дать гарантии того, что вы будете чувствовать себя более уютно в этом независимом положении по сравнению с тем, когда вы облакачивались друг на друга. В действительности многие говорят, что при выполнении второй части упражнения они чувствуют себя менее комфортно, чем при выполнении первой части. Они осознают, что у них имеется больше возможностей — разорвать или восстановить контакт, по сравнению с тем положением, когда у них была лишь одна возможность поддерживать друг друга. Именно это и происходит, когда два человека выходят из симбиоза в своих взаимоотношениях, — у них появляется больше возможностей выбирать, большая гибкость, меньшая предсказуемость, у них также отсутствует уверенность в том, что они будут чувствовать себя комфортно.

Здоровый и нездоровый симбиоз. Существует ряд ситуаций, при которых нахождение в симбиозе представляет собой абсолютно нормальное явление. Например, предположим, что я только что вышел из-под наркоза после операции, и меня везут на каталке по больничному коридору. Я еще не знаю, где нахожусь, но уверен в одном: мне больно. Кроме ощущения боли, я осознаю присутствие сестры, которая идет рядом со мной, держит мою руку и говорит: «Все будет хорошо». В этот момент мой Взрослый и Родитель выключены: я не в состоянии оценивать проблемы «здесь и теперь» и не могу осознать полученные от родителей послания, как нужно о себе заботиться. Я делаю то, что естественно для меня сейчас: снова регрессирую до уровня ребенка, чувствую боль и позволяю другим заботиться о себе. Медицинская сестра заменяет мне Взрослого и Родителя, в которых я так нуждаюсь. Она решает текущие проблемы и одновременно защищает и успокаивает меня. В этом и состоит ее работа, поэтому ее роль в симбиозе вполне оправдана.

В соответствии с теорией Шиффов сестра и я находимся в здоровом симбиозе, что резко контрастирует с приведенными в начале данной главы примерами, указывающими на случаи нездорового симбиоза. Слово «симбиоз», употребляемое без определения, обычно означает нездоровый симбиоз.

Как различают здоровый и нездоровый симбиоз? Ответ состоит в том, что симбиоз будет считаться нездоровым, если в нем присутствует игнорирование. В примерах симбиоза между студентом и преподавателем, Биллом и Бетти обе стороны игнорировали реальность, поступая так, как будто у них на двоих существует лишь три эго-состояния. Напротив, когда меня везли после операции на больничной каталке, реальность состояла в том, что мой Взрослый и Родитель были выключены из действия из-за травмы и последствий анестезии. В этом плане сестра на самом деле использовала Родителя и Взрослого и не обязательно при этом игнорировала своего Ребенка.

Симбиоз и нормальная зависимость. Одним из очевидных примеров здорового симбиоза являются взаимоотношения между ребенком и родителем. Когда ребенок рождается, он целиком Ребенок, так как не в состоянии решать проблемы и защищать себя. Эти функции берет на себя родитель, который соответственно использует свои эго-состояния Взрослого и Родителя. Стэн Вуллэмс и Кристи Хьюидж предложили называть такой здоровый симбиоз родитель-ребенок нормальной зависимостью.

Не забывайте, что в здоровом симбиозе стороны не игнорируют ни одного из своих эго-состояний. У ребенка пока еще нет функционирующего Родителя или Взрослого, поэтому он и не может их игнорировать. Однако у родителя есть эго-состояние Ребенка. Для того чтобы избежать соскальзывания в нездоровый симбиоз, ему необходимо осознавать потребности своего Ребенка и находить способы их осуществления, даже если он в данный момент заботится о своем ребенке.

Симбиоз и сценарий. В идеале воспитатель ребенка будет использовать ресурсы своего Родителя и Взрослого и одновременно не будет игнорировать своего Ребенка. С ростом ребенка родитель обеспечивает его всем необходимым для завершения каждой стадии развития. На каждом этапе ребенок получает все больший доступ к своим ресурсам и поэтому все реже нуждается в родительской поддержке. В идеальном случае родитель поощряет самостоятельность ребенка, продолжая оказывать ему поддержку в тех случаях, когда он в ней нуждается.

В этом идеальном процессе изначальный сильный симбиоз между ребенком и родителем постепенно исчезает. В результате к моменту достижения ребенком зрелого возраста обе стороны взаимодействуют без симбиоза. При этом каждая сторона способна жить самостоятельно и при желании входить или разрывать контакт. Проблема заключается в том, что идеальных родителей не бывает. Каким бы хорошим не было воспитание со стороны отца и матери, некоторые желания и потребности ребенка в процессе развития остаются неосуществленными.

Этот факт свидетельствует о сценарной функции симбиоза во взрослой жизни. Любой симбиоз является попыткой осуществить потребности роста, которые не были удовлетворены в детском возрасте. Как всегда при сценарном поведении, человек, находящийся в симбиозе, для удовлетворения своих потребностей использует устаревшие стратегии поведения. Эти стратегии прекрасно работали в детстве, однако неприемлемы в его взрослой жизни. Таким образом, в симбиозе человек игнорирует свои возможности как взрослого, и игнорирование лежит вне его осознания. При вхождении в симбиоз мы невольно начинаем проигрывать старые детские ситуации, в которых наши потребности не осуществлялись. Мы вновь устанавливаем взаимоотношения, которые существовали в прошлом между нами и родителем или парентальной фигурой, и проигрываем эту ситуацию, манипулируя другими людьми для осуществления неудовлетворенной потребности.

Выбор симбиотической позиции. Основываясь на вышесказанном, можно прийти к следующему выводу: «Если симбиоз является проигрыванием старых детских ситуаций, то можно понять, почему люди играют роль Ребенка в симбиозе. Но почему тогда кто-то предпочитает роль Родителя?» Ответ заключается в том, что некоторые дети принимают следующее раннее решение: «Мое воспитание настолько плохо, что лучше, если я сам стану родителем». Возможно, мать в эго-состоянии Ребенка боялась установить четкие рамки поведения своих детей. Вместо этого она говорила им: «Если вы будете это делать, то причините мне боль» или «Ты заставляешь отца сердиться!» Таким образом, ребенку предлагается взять ответственность за чувства и здоровье его родителей, и он сам становится маленьким родителем, а

уже взрослым может вновь занять эту роль в симбиозе. Другие дети, которые воспринимают родителей как оскорбляющих их, могут принять жизненную позицию «Я — ОК, ты не ОК» и фантазировать как подавить своих родителей, исходя из положения Родителя. Это также может вновь и вновь проигрываться в их взрослых симбиотических взаимоотношениях.

Приглашение к симбиозу. При встрече люди умело дают друг другу знать, какую роль в симбиозе они хотели бы занять. Подобные приглашения к симбиозу часто передаются без слов. В этом случае они указывают на одно или несколько видов пассивного поведения.

В первом примере этой главы Джим направил свое приглашение к симбиозу сначала с помощью ничегонеделания, а затем — возбуждения. Когда он сидел и молчал, а затем стал нервничать, то передавал преподавателю скрытое послание: «Я хочу, чтобы ты думал за меня и объяснил мне все». Его приглашение к симбиозу предполагало, что преподаватель будет играть роль Родителя и Взрослого, а он сам будет Ребенком. Продолжив объяснение и решив задачу, преподаватель тем самым согласился с приглашением Джима на том же психологическом уровне: «Ты действительно нуждаешься в том, чтобы я думал за тебя и объяснил тебе все», принимая предложение Джима войти в симбиоз.

Иногда приглашение к симбиозу может передаваться с помощью слов. В этом случае люди будут подмечать, что человек не прямо говорит о своих желаниях, а пытается манипулировать другими для выполнения своих желаний. Часто это делается довольно тонко. Например, член группы может мрачно посмотреть и сказать: «Мне нужно, чтобы меня кто-то обнял». Товарищи могут обнять его, выполнив желание, о котором он просит. Однако, если они поступят так, то примут его приглашение к симбиозу. Если бы он попросил обнять его в несимбиотической манере, то взглянул бы на конкретного человека и попросил бы его: «Обними меня, пожалуйста».

Симбиоз-соревнование. А что, если два человека хотят играть одну и ту же симбиотическую роль? Например, если они оба хотят быть Родителями или Детьми? В этом случае обе стороны начнут ловчить в надежде занять желаемую симбиотическую роль. Например, в

ресторане можно часто слышать такой обмен репликами между двумя людьми, собирающимися заплатить за обед: «Убери свои деньги. Я за все заплачу». «Нет, я буду платить». «Я настаиваю! Ни слова больше». Подобные трансакции могут продолжаться некоторое время, причем оба будут настаивать на своем. Таким образом, каждый стремится быть Родителем для другого, вовлекаясь в симбиоз-соревнование и пытаясь занять положение Родителя.

По своей природе симбиоз-соревнование не является стабильным. Приведенные выше взаимодействия делятся короткий промежуток времени. Иногда стороны могут разойтись, хлопнув дверью, или одна из сторон может уступить желаемую симбиотическую роль партнеру. При этом уступившая сторона занимает соответствующую роль в этом симбиозе. Например, разговор в ресторане мог бы закончиться, если бы один из партнеров сказал: «Ну, если ты так настаиваешь...», с недовольным видом пряча свой бумажник. В данном случае он занял положение Ребенка, позволив позаботиться о себе другому человеку.

Упражнение. Приведите еще один пример симбиоза-соревнования за положение Родителя, в котором одна из сторон занимает положение Ребенка. Нарисуйте происходящие во время этого разговора трансакции. Какие положения на диаграмме ОК Коррал занимает каждая из сторон во время соревнования и после уступки? Приведите пример симбиоза-соревнования за место Ребенка, который заканчивается уступкой одной из сторон, и неохотного занятия ею положения Родителя. И снова проанализируйте трансакции и положения на ОК Коррал.

Нарисуйте диаграмму трансакций между Джимом и преподавателем, в которой Джим предлагает партнеру занять симбиотическую роль, а последний принимает это приглашение. Какие важные контрприказания и приказания имеются, с вашей точки зрения, в сценарной матрице Джима? У Билла и Бетти?

Симбиоз второго порядка. В некоторых симбиотических взаимодействиях имеет место еще один симбиоз, протекающий под первым. Он показан на *рис. 20.2*. Такой симбиоз получил название симбиоза второго порядка, так как он протекает в рамках структуры второго порядка эго-состояния Ребенка.

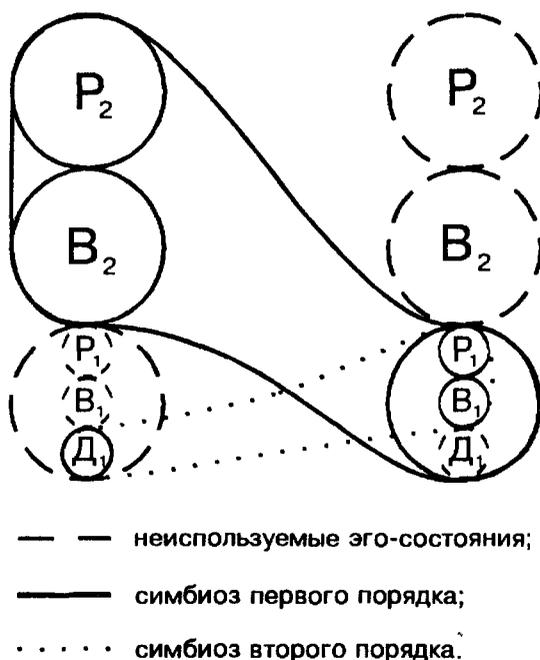


Рис. 20.2. Симбиоз второго порядка

Взаимоотношения между супружескими парами, подобными Биллу и Бетти, часто включают симбиоз второго порядка. На первый взгляд очевидно, что Билл занимает в симбиозе роль Родителя-Взрослого, а Бетти играет роль Ребенка. Билл все контролирует и решает практические вопросы, а Бетти подвергается контролю и выражает свои чувства. Именно так и обстоят дела на уровне симбиоза первого порядка. При этом Билл проигрывает следующее раннее решение: «Единственный способ выжить для меня — отвечать за все и осуществлять жесткий контроль за всеми, включая меня самого». Решение Бетти состоит в следующем: «Цель моей жизни — радовать других людей, особенно мужчин, и не думать об остальном». Таким образом, симбиоз первого порядка представляет собой их совместные усилия по осуществлению своих потребностей благодаря принятым сценарным решениям.

Однако у Билла есть еще одно желание, которое лежит в его осознании гораздо глубже, чем потребность отвечать за все и все контролировать, берущее истоки в первые годы его жизни, а именно: потребность в физических поглаживаниях и комфорте. На рисунке это

показано как часть содержания Билла — раннего Ребенка в Ребенке. Проблема Билла заключается в том, что при принятии им более поздних сценарных решений он исключил эти ранние потребности своего Ребенка. Возникает вопрос, как он может их сейчас осуществить? Ответ заключается в том, что, выбрав Бетти в качестве партнера по симбиозу, он нашел человека, который занял дополняющую роль в симбиозе второго порядка.

Мать Бетти, как и сама Бетти, вышла замуж за сильного молчаливого мужчину, которому не нравилось давать физические поглаживания. Когда Бетти была маленьким ребенком, ее отец редко бывал дома, предпочитая проводить время на работе или выпивая с друзьями. У матери не было поблизости другого взрослого партнера, который удовлетворил бы потребность в поглаживаниях ее раннего Ребенка. Благодаря тонкой проницательности своего Ребенка Бетти приняла следующее решение: «Чтобы мать была поблизости и в добром здравии, мне надо самой о ней позаботиться». Используя своих рудиментарных Родителя и Взрослого, P_1 и B_1 , она стала заботливым попечителем Соматического Ребенка своей матери. А сейчас, находясь уже во взрослом симбиозе, она проигрывает этот паттерн в своих взаимоотношениях с Биллом. Подобный симбиоз бывает довольно трудно разорвать. Вспомним, что поглаживания являются вопросом жизни и смерти для раннего Ребенка. В данном примере, если Бетти захочет разорвать симбиоз, Билл в своем Соматическом Ребенке может испытывать смертельный ужас, так как его Ребенок верит в то, что он может потерять свой единственный источник физических поглаживаний, а для него это означает смерть. На том же уровне раннего Ребенка Бетти может воспринимать выход из симбиоза как потерю матери, а для ребенка это также является смертным приговором. Скорее всего, ни Билл, ни Бетти не позволят себе осознать ужас своего раннего Ребенка. Напротив, они будут искать объяснения того, почему им следует продолжать их симбиотические взаимоотношения. Если они все-таки захотят выйти из них, им, возможно, будет необходимо проанализировать свои сценарии и пройти курс терапии.

ЧАСТЬ VI

ОПРАВДЫВАЯ НАШИ СЦЕНАРНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ: РЭКЕТ И ИГРЫ

Глава 21. Рэкет и марки

Перед чтением этой главы предлагаем вам проделать следующее упражнение. Если вы работаете в группе, пусть руководитель или любой другой поможет в выполнении этого упражнения, творчески используя приведенные указания.

Упражнение. В этом упражнении предлагается представить одну сцену и ответить на ряд вопросов к ней, при этом ответы не расцениваются как правильные или неправильные.

Представьте себе, что завтра праздник и все магазины будут в течение нескольких дней закрыты. Предположим также, что вы давно не ходили в магазин и продукты в вашем доме почти кончились. Вы смотрите на часы и облегченно вздыхаете, так как до закрытия универсама остается еще много времени. Обдумав, что нужно купить, вы отправляетесь в универсам. Подходя к нему, вы замечаете толпу людей, которые тоже пришли, чтобы запастись продуктами на праздник. Вы обходите полки, кладете в корзинку необходимые продукты, при этом посматривая на часы. Закончив покупки, с удовлетворением замечаете, что до закрытия магазина есть несколько минут и у вас достаточно времени, чтобы пройти через кассу. Когда вы проходите через контроль, кассир делает необходимые расчеты и называет вам общую стоимость купленных продуктов. Вы хотите достать деньги, но не можете их найти, их нигде нет. Вас осеняет: в спешке вы забыли деньги дома и пришли в универсам с пустыми руками. Пока вы объясняете кассиру, в чем дело, за вами выстраивается очередь. Вы спрашиваете: «Можно ли мне оставить вам свою фамилию и адрес, забрать с собой покупки и рассчитаться после праздника?» Кассир отвечает: «Нет, это невозможно». У вас совсем не остается времени,

чтобы сходить домой и вернуться до закрытия магазина. Вам остается лишь оставить покупки и уйти с пустыми руками, в то время как магазины откроются только через несколько дней. Осознавая это, как вы себя чувствуете? Отметьте, что вы испытываете, охарактеризуйте ваши эмоции и после этого выйдите из воображаемой сцены.

Рассмотрим отмеченное вами чувство. При выполнении данного упражнения люди описывают несколько характерных эмоций, которые мы приводим ниже. Сравните, совпадают ли они с отмеченными вами чувствами.

1. Люди отмечают разные чувства. Если вы работаете в группе, обойдите всех членов группы и спросите каждого, какое чувство он испытал в конце этой сцены, при этом кто-то один записывает ответы.

Все представляли себе одну и ту же сцену, но испытывали самые различные эмоции, типичными из которых были: злость на самого себя, чувство паники, смущения, пустоты, плохое самочувствие, возмущение поведением кассира. Чем больше группа, тем больший диапазон чувств будут испытывать ее участники. Если вы работаете самостоятельно, найдите несколько человек, которые согласились бы представить эту сцену и поделиться испытываемыми чувствами.

2. Отмеченные чувства вы испытывали в самых различных стрессовых ситуациях. Например, если в конце сцены я говорю о том, что зол на самого себя, то во многих других стрессовых ситуациях я также злился на себя. Если вы испытывали чувство паники, то, вероятно, и в других ситуациях также будете испытывать подобное чувство. Выходит, что у всех имеется определенный набор обычных для нас неприятных чувств, который мы используем во всех ситуациях, когда дело принимает нежелательный оборот. Некоторые могут использовать два или три набора имеющихся у них неприятных чувств: один — дома, другой — на работе и так далее.

3. Отмеченное чувство является тем чувством, которое было скопировано или поощрялось вашей семьей, в то время как другие чувства не поощрялись или запрещались. Например, если вы отметили, что злитесь на кого-то, то, скорее всего, это чувство показывали ваши родители и другие члены семьи в вашем детстве. Когда вы сами

проявляли это чувство, то другие члены семьи признавали его. Существует целый диапазон других чувств, которые редко проявляли в вашем доме. В данном примере в вашей семье обычно злились на что-либо или кого-либо и одновременно не поощряли проявление печали, грусти, страха или радости. Если вы проявляли подобные чувства, то вас за это или наказывали или, что еще хуже для ребенка, просто игнорировали.

4. Переживаемые вами эмоции никак не способствовали решению проблемы. Я стал злиться и кричать на продавца, что не помогло мне получить покупки. Испытывал ли я чувство паники, смущение, пустоту, злость на себя или любое другое чувство, отмечаемое обычно людьми в этой ситуации, ни одно из них никак не помогло мне забрать сделанные в универсаме покупки.

Подобные чувства в ТА называют чувствами рэкета. В последующих разделах мы рассмотрим природу и функционирование чувств рэкета, которые важны для понимания, поскольку играют центральную роль в процессе проживания людьми своего сценария.

Определение рэкета и чувства рэкета. В литературе по ТА имеются расхождения в понимании значения терминов рэкет и чувство рэкета, при этом некоторые авторы считают оба термина взаимозаменяемыми. Мы не придерживаемся этой точки зрения и полагаем, что между рэкетом и чувством рэкета необходимо проводить четкое различие.

Чувство рэкета определяется как обычная эмоция, зафиксированная и поощряемая в детстве, переживаемая в самых различных стрессовых ситуациях и не способствующая взрослому решению проблем. Рэкет представляет собой набор сценарных поведений, используемых вне нашего осознания как средство манипулирования окружением и включающее в себя переживания (ощущение) человеком чувства рэкета.

Другими словами, рэкет — это процесс, во время которого человек испытывает чувство рэкета, причем оно возникает вне его осознания. Например, в воображаемой нами сцене, когда я пришел в магазин, не взяв с собой денег, то испытал это неприятное чувство. Я мог бы проверить, взял с собой деньги или нет, однако не сделал этого. Если бы вы спросили меня почему, я бы ответил: «Я просто об этом не

подумал». В результате предпринимаемые человеком действия рассматриваются как оправдание чувства рэкета. Предположим, что я у кассы ощутил чувство гнева на кассира. На вопрос: «С чего это вы так разозлились на кассира?» я бы ответил: «Мне не удастся взять с собой покупки». Сердиться на других мое обычное чувство рэкета в стрессовых ситуациях. Пять других людей в аналогичной ситуации, возможно, испытывали пять других совершенно различных неприятных чувств. Все они, как и я, считали бы свои обычные чувства рэкета естественным способом выражения своих эмоций в этой ситуации.

Всегда ли необходимо начать рэкет, чтобы испытать чувство рэкета? Нет. Чувство рэкета мы можем также испытывать и при реагировании на возникающие независимо от нас стрессовые ситуации. Например, представьте себе, что вы едете в общественном транспорте — поезде или автобусе, намереваясь прибыть в место назначения в определенное время. В связи с технической неисправностью ваша поездка откладывается. Что вы чувствуете, когда сидите и ждете устранения неисправности? Я бы испытывал негодование на компанию, отвечающую за перевозки, при этом вы, возможно, испытали бы чувство паники, а другой человек почувствовал бы себя больным и так далее.

Рэкет и сценарий. В первую очередь осознайте универсальную взаимосвязь, существующую между сценарием и рэкетом: всегда, когда испытываете чувство рэкета, вы находитесь в сценарии. Почему чувства рэкета играют такую важную роль в механизме сценария? Ответ заключается в том, что дети учатся использовать чувства рэкета как средство удовлетворения своих потребностей в семьях. Мы знаем, что чувства рэкета усваиваются и поощряются в детстве. В каждой семье существует свой ограниченный диапазон разрешенных чувств, а также другой, более широкий диапазон чувств, которые не поощряются или запрещаются. Иногда разрешенные чувства зависят от пола ребенка. При этом маленьким мальчикам чаще позволяют проявлять такие чувства, как гнев и агрессивность, но не чувство страха, а маленькие девочки могут обучиться тому, что на стресс нужно реагировать плачем или послушанием, даже, если они хотят дать волю гневу.

Что произойдет, если ребенок зайдет слишком далеко и выразит одно из запрещенных чувств? Предположим, маленький мальчик испугался и проявил это чувство. Возможно, за ним гнался хулиган и он прибежал к матери, дрожа от страха и ища защиты. Мать смотрит на него сверху вниз и говорит: «Будь храбрым! Иди и сумей сам за себя постоять», после чего продолжает заниматься своими делами. В этом случае ребенок отмечает для себя: «Если я испугаюсь и покажу это, то не добьюсь того, чего хочу, и вместо защиты меня просто проигнорируют». Проницательный Маленький профессор мальчика ищет способы, с помощью которых он может добиться желаемого. Возможно, он день за днем будет испытывать весь диапазон чувств при реагировании на стрессовые ситуации, таких, как печаль, радость, агрессивность, смущение, пустоту и многие другие чувства. Предположим, он обнаружит, что лучше всего мать реагирует на его умение постоять за себя. Если хулиган преследует его, то мальчик будет драться и проиграет битву, так как задира гораздо старше его. И хотя ему будет больно от синяков, он получит одобрение со стороны матери: «Молодец! Большие мальчики не плачут!». Следовательно, он обнаружил то чувство, которое способствует достижению желаемого результата — признания со стороны родителей. Для получения необходимых поглаживаний ему надо быть агрессивным. Конечно, он получает эти поглаживания ценой боли. Подобная последовательность событий с ростом ребенка будет повторяться снова и снова, при этом после каждого повтора он будет постепенно приходить к заключению, что агрессивность единственное чувство, которое обеспечивает ему поглаживания: «За исключением агрессивности, никакое другое чувство здесь не разрешается. Если я показываю какое-нибудь другое чувство, родители перестают защищать меня, а это опасно. Следовательно, я не буду позволять себе даже испытывать другие чувства, кроме агрессивности». И теперь, когда он начинает испытывать чувство страха или печали, он прячет эти чувства даже от самого себя и вместо их проявления моментально становится агрессивным.

Рэкет и резиновые ленты. Предположим, что я и был тем самым мальчиком, который в настоящий момент стоит у кассы в универсаме

и которому отказывают отпустить покупки в долг. Находясь в этой стрессовой ситуации, я привязываюсь к одному концу резиновой ленты, начиная реагировать, как будто я опять маленький мальчик и нахожусь в какой-то прошлой стрессовой ситуации. Мне кажется, что кассир и весь мир угрожают мне так же, как когда-то раньше мне угрожал хулиган. В мгновение ока я начинаю делать то, чему научился в детстве. Я становлюсь агрессивным и кричу кассиру в лицо: «Возмутительно! Вы что, хотите сказать, что не доверяете мне?» При этих словах кассир пожимает плечами. Горя от возмущения, я выхожу из универсама и в течение некоторого времени испытываю непонятное чувство удовлетворения, говоря себе: «По крайней мере, я указал кассиру на его место!». Однако одновременно с этим я понимаю — моя вспышка не изменила того факта, что я должен был оставить покупки в магазине. Моя реакция-чувство никак не помогла мне в решении моей проблемы «здесь и теперь», однако за пределами осознания я следовал мотиву, гораздо более важному. Я пытался манипулировать окружением, чтобы добиться родительской поддержки, которую получал, ощущая и показывая чувства рэкета. В этом и заключается функция чувств рэкета в детстве. Каждый раз, когда я испытываю чувство рэкета, то вновь проигрываю устаревшие детские стратегии, иными словами, нахожусь в сценарии.

Образование рэкета. В нашем примере я начал рэкет (то есть последовательность событий, которые оправдывали меня при переживании чувства рэкета) тем, что случайно забыл взять с собой деньги. Теперь, когда нам известно о сценарной функции чувств рэкета, мы можем понять, почему я поступил подобным образом. Я начал рэкет с тем, чтобы испытать чувство рэкета. В Ребенке я ощущал потребность в поглаживаниях. Поэтому решил добиться этих поглаживаний таким же образом, как делал это в детстве. И я приготовился испытывать те же чувства, которые в моей семье приносили результат. Таким образом, теория рэкета дает нам совершенно новое объяснение тому, почему люди испытывают неприятные чувства. Давайте вернемся к сцене в универсаме. Повседневное объяснение случившемуся будет следующим: «Мне пришлось уйти ни с чем, поэтому я разозлился». Понимая природу

рэкета, мы вместо этого сказали бы: «Я хотел оправдать свою злость, поэтому решил уйти без необходимых мне покупок».

Чувства рэкета и аутентичные чувства. Мы уже говорили о том как маленькие дети узнают, что некоторые чувства в их семьях поощряются, а другие не поощряются или отвергаются. Когда ребенок испытывает какое-либо из запрещенных чувств, он моментально переключается на альтернативное разрешенное чувство. При этом он, возможно, даже не позволяет себе осознать существование этого запрещенного чувства. Когда мы испытываем чувства рэкета во взрослом возрасте, все происходит аналогичным образом. В этом плане чувство рэкета всегда является заменителем другого чувства, проявление которого запрещалось в нашем детстве.

Для передачи заместительного качества чувств рэкета мы называем их неаутентичными (неподлинными) чувствами. Напротив, аутентичные (подлинные чувства) — это такие чувства, которые мы испытывали детьми до того, как поняли, что проявление их не поощряется в наших семьях.

Фанита Инглиш первой предложила различать чувства рэкета и аутентичные чувства. В своей оригинальной работе она применила термин реальные чувства в противовес чувствам рэкета. Однако в настоящее время более употребим термин аутентичные чувства. Дело в том, что при ощущении чувства рэкета это чувство, конечно же, является реальным, пока я его осознаю. Когда я кричал на кассира, то не изображал гнев, а на самом деле был зол на него, однако мой гнев представлял собой чувство рэкета, а не аутентичное чувство.

О чувстве рэкета часто говорят как о покрывающем (скрывающем) аутентичное чувство. Допустим, маленькая девочка научилась следующему: «В моей семье девочке разрешено испытывать грусть, но не разрешено сердиться». Предположим, будучи взрослой и находясь в сценарии, она попадает в ситуацию, в которой может разозлиться. Допустим, ее грубо оттолкнули локтем в переполненном автобусе. Прежде чем она начинает испытывать гнев, она повторяет привычный детский паттерн поведения, который сравним с условным рефлексом. Вместо того чтобы испытывать гнев, ей становится грустно и она

начинает плакать. При этом ее аутентичное чувство гнева покрывается неаутентичной печалью-рэкето́м.

Некоторые люди не только скрывают свои подлинные чувства за чувствами рэкета, но также покрывают один рэкет другим. Например, большую часть времени в раннем детстве Роберт испытывал страх от того, что мать может бросить его. Он научился тому, что если при ощущении страха будет всегда показывать свой гнев, то может рассчитывать на несколько материнских поглаживаний. Таким образом, уже будучи ребенком, он стал покрывать свое чувство страха гневом. В дальнейшем он обнаружил, что всем членам его семьи вообще запрещено проявление каких-либо чувств. Для того чтобы подстроиться под семейные нормы, необходимо было сжать зубы и оставаться безразличным. Именно тогда Роберт решил: «Лучше вообще не испытывать даже чувство гнева, иначе меня наверняка выгонят из дома». Таким образом, он стал полноправным членом семьи, подавил свое чувство гнева, как ранее свой страх, и покрыв его безразличием.

А теперь предположим, что во взрослой жизни Роберт попадает в ситуацию, где начинает испытывать нецензурированное чувство страха. Возможно, он чувствует, что его партнер собирается покинуть его, и он может остаться один — то, чего он так боялся в детстве. Как только Роберт начинает испытывать чувство страха перед возможным одиночеством, он покрывает его гневом, затем также быстро он покрывает чувство гнева чувством пустоты (безразличия). Если он осознает это, то чувство пустоты будет его реальным чувством. Если бы вы спросили его, как он себя чувствует в этот момент, он бы ответил: «Я вообще-то ничего не чувствую».

Что входит в чувства рэкета и аутентичные чувства. Что понимается под аутентичными чувствами, этими эмоциями, которые мы испытываем, когда не цензурируем себя? В ТА выделяют четыре таких чувства: злость (гнев), печаль, страх, радость. К ним мы бы добавили различные физические ощущения, которые может испытывать ребенок, а именно: покой, расслабленность, голод, сытость, усталость, возбуждение, отвращение, сонливость и так далее.

Можно написать множество страниц, описывающих чувства рэкета. Возможно, вы сами захотите в этом убедиться. Вы можете начать с

таких неаутентичных чувств, которые обычно характеризуются как эмоции: смущение, ревность, депрессия, вина и так далее. К ним можно добавить эмоции, которые выражают то, что люди чувствуют, находясь в сценарии: чувство растерянности, тупика, беспомощности, отчаяние и тому подобное.

Некоторые чувства рэкета относятся скорее к мышлению, нежели чувствам: смущение, чувство пустоты, непонимание и так далее. Люди, испытывающие чувства рэкета, не всегда будут считать их плохими. Вспомните наш пример с девочкой, которой предписывалось быть ласковой и послушной даже тогда, когда она на самом деле испытывала чувство гнева. Когда она станет взрослой, все будут считать ее «лучом света в темном царстве». При этом она, возможно, будет получать много поглаживаний за ее ракетное чувство радости точно так же, как она получала их в детском возрасте. Другими чувствами рэкета, которые могут ощущаться как хорошие, являются: триумф, агрессивность, невиновность или эйфория. Все чувства являются неаутентичными, так как им научились в детском возрасте, а во взрослой жизни их используют, пытаясь манипулировать другими и добиться поглаживаний.

Другая трудность в названии чувств заключается в следующем: названия, которые даются аутентичным чувствам, даются также и чувствам рэкета. Например, вы можете испытывать аутентичный гнев или ракетный гнев, аутентичную печаль или ракетную печаль и так далее. Возможно, в детстве я научился скрывать свой гнев смущением, а вы — под маской печали, при этом ваше чувство рэкета будет называться так же, как и ваше аутентичное чувство, а мое — нет. Вместе с тем, как ваша неаутентичная печаль, так и мое смущение будут считаться чувствами рэкета.

Чувства рэкета, аутентичные чувства и решение проблем. Если чувства рэкета не всегда ощущаются как плохие, то почему тогда необходимо проводить различие между чувствами рэкета и аутентичными чувствами? Ответ заключается в следующем: выражение аутентичных чувств способствует решению проблем «здесь и теперь», а выражение ракетных чувств не способствует этому. Другими словами, когда мы выражаем какое-нибудь аутентичное чувство, мы делаем что-то, что

помогает нам завершить ситуацию, а при выражении рэкетных чувств оставляем ситуацию незаконченной.

Джорж Томпсон объяснил функцию решения проблем трех аутентичных чувств: страха, гнева и печали. При этом он отмечает, что эти чувства имеют дело соответственно с будущим, настоящим и прошлым.

Когда я испытываю аутентичный страх и делаю что-то с целью выразить эту эмоцию, я помогаю себе решить проблему, возникновение которой предсказал в будущем, и наверняка это будущее наступит довольно быстро. Предположим, я перехожу дорогу, предварительно убедившись, что машин нет. Неожиданно из боковой улочки на большой скорости вылетает машина и летит прямо на меня. Объятый страхом, я бросаюсь в сторону, тем самым избегаю будущего происшествия — наезда машины. Аутентичный гнев способствует решению проблем в настоящем. Допустим, я стою в очереди в магазине. Вдруг какая-то женщина пытается пролезть вперед, отталкивая меня своей сумочкой. Выражая свой гнев, я тем самым адекватно реагирую на эту ситуацию для того, чтобы позаботиться о себе в настоящем. Оттолкнув ее, я говорю: «Я подошел раньше вас — станьте в конец очереди, пожалуйста». Когда я испытываю аутентичную печаль, то помогаю себе преодолеть травмирующее событие, произошедшее в прошлом. Это может быть потеря какой-то вещи или человека, которых мне уже никогда не вернуть. Позволяя себе открыто выражать свою печаль, поплакать и рассказать другим о своем горе, я тем самым освобождаюсь от прошлой боли. Я заканчиваю эту ситуацию и говорю ей «прощай», после чего готов продолжать жить и решать проблемы настоящего и будущего.

Джорж Томпсон не описал функцию счастья. С нашей точки зрения, аутентичное счастье (радость) говорит о следующем: «Не нужно никаких перемен». В этом смысле счастье не имеет временных рамок и означает: «То, что было в прошлом, — ОК, пусть так будет в настоящем и будущем». Аутентичное счастье проявляется в расслаблении-отдыхе, чувстве комфорта, когда радуются тому, что есть, и засыпают с чувством удовлетворения.

В отличие от аутентичных чувств, способствующих решению проблем, чувства рэкета никогда не способствуют завершению ситуации. В этом можно убедиться, проанализировав случаи, описанные в этой главе. Накричав на кассира, я никак не помог себе взять покупки домой в будущем и не добился какого-либо эффективного решения в настоящем. Я также распрощался с прошлой возможностью купить продукты до закрытия универсама. Каждый раз, когда вы испытываете страх, гнев или печаль вне их соответствующего временного контекста, осознавайте, что эта эмоция является чувством рэкета. Например, некоторые люди живут, испытывая чувство гнева относительно произошедших в прошлом событий. Однако прошлое изменить невозможно, следовательно, подобный гнев непродуктивен как средство решения проблем, то есть представляет собой чувство рэкета. Проверьте, справедливо ли это положение по отношению к *любым другим случаям несоответствия между чувствами и временными контекстами*.

Упражнение. Каким, с вашей точки зрения, должно быть аутентичное чувство, которое помогло бы завершить ситуацию в первом примере этой главы? Если бы вы поняли, что не сможете взять с собой покупки, испытывали бы вы аутентичный гнев, печаль, страх или радость? Проанализируйте, как каждое из этих чувств помогло бы вам завершить данную ситуацию.

Так как рэкетные представляют собой проигрывание устаревшей стратегии Ребенка, выражение рэкетных чувств «здесь и теперь» будет снова и снова приводить к одному и тому же неудовлетворительному результату. Находясь в сценарии, человек в течение какого-то времени может испытывать удовлетворение от того, что он получил несколько поглаживаний от своего окружения, однако лежащая в основе потребность, к которой можно было обратиться с помощью выражения аутентичного чувства, так и осталась неудовлетворенной. Таким образом, этот человек будет склонен повторять весь этот паттерн поведения, проигрывая его заново во всех стрессовых ситуациях. С этой идеей мы еще раз столкнемся при рассмотрении Системы Рэкета в следующей главе.

Рэкет как процесс. Фанита Инглиш ввела новое слово рэкет (как процесс) для описания взаимодействия людей с целью получения поглаживаний за свои рэкетные чувства. Рэкетер приглашает других людей во взаимодействия, в которых он выражает свое рэкетное чувство и стремится получить за него поглаживания. Участвующие в этом взаимодействии транзакции будут продолжаться до тех пор, пока другой человек не прекратит давать поглаживания рэкетеру.

Фанита Инглиш считает, что существуют два типа рэкета, причем оба включают в себя параллельные транзакции между Родителем и Ребенком. В I типе рэкетер вначале играет роль Ребенка и его жизненная позиция заключается в следующем: «Я — не ОК, ты — ОК (ха-ха)». Во II типе рэкетер выступает в роли Родителя и имеет жизненную позицию: «Я — ОК (ха-ха), ты — не ОК». Рэкетер I типа может говорить печально и патетично — тип рэкета, который Фанита Инглиш обозначает как тип Ia и называет «беспомощный». Например, можно услышать следующий вид взаимодействий:

Рэкетер (Д-Р): «У меня сегодня очень плохое настроение».

Партнер (Р-Д): «Как это неприятно».

Рэкетер: «Начальник опять сегодня устроил мне взбучку».

Партнер: «Да, плохи дела».

И наоборот, Рэкетер-Ребенок может быть несчастным и жалующимся, что соответствует типу Ib — «недовольный». Соответственно его партнер будет давать поглаживания из негативного Контролирующего Родителя, а не из негативного Воспитывающего Родителя:

Рэкетер: «И ты мне тоже не помог».

Партнер: «Ты что, сам за себя не можешь постоять?»

Рэкетер: «А что мне делать, ведь он же начальник?»

Партнер: «Почему ты не обратился в профсоюз?»

Рэкетер II типа также имеет два возможных вида взаимодействий. В типе IIa — «благодетель» — он находится в роли негативного Воспитывающего Родителя, стараясь извлечь поглаживания в виде благодарности у другого человека, находящегося в Ребенке:

Рэкетер (Р-Д): «Ну что, ты наелся?»

Партнер (Д-Р): «Да, спасибо».

Рэкетер: «Давай съешь еще кусочек торта».

Партнер: «Все было очень вкусно, но я больше не могу, спасибо».

В типе IIб — «деловой» — рэкетер находится в роли негативного Контролирующего Родителя и стремится извлечь у партнера поглаживания извиняющегося Ребенка:

Рэкетер: «Ты опять опоздал!»

Партнер: «Извините!»

Рэкетер: «Причем тут извинения? Это уже четвертое опоздание на этой неделе...»

Хотя Фанита Инглиш не упоминает об этом, мы считаем, что люди могут также заниматься рэкетом Родитель-Родитель — при обсуждении тем типа «Как это ужасно» — или рэкетом Ребенок-Ребенок — при интенсивном обмене чувств и переживаний.

Необходимо отметить, что рэкет является одним из видов времяпровождения, в котором взаимодействие включает рэкетные чувства. Причем параллельные транзакции прекращаются в том случае, когда один из участников или уходит, или дает пересекающуюся транзакцию. Часто человек, дающий пересекающуюся транзакцию, будет рэкетером, а не партнером. Это происходит потому, что рэкетеры-профессионалы тонко улавливают момент, когда другой человек собирается выйти из взаимодействия. Не желая того чтобы источник поглаживаний иссяк подобным образом, рэкетер предпочитает сам взять на себя эту инициативу. В результате этого рэкетный обмен часто переходит в игру. При рассмотрении игр в следующей главе мы узнаем, как это происходит на практике.

Упражнение. Занимались ли вы рэкетом на прошлой неделе? Если да, то кем вы были, «беспомощным», «недовольным», «благодетелем» или «деловым»? Или вы проигрывали несколько этих ролей? Хотите ли и в дальнейшем заниматься подобным рэкетом? Если нет, то как вы будете добиваться нерэкетных поглаживаний вместо поглаживаний, которые вы получали с помощью рэкета? Принимали ли вы приглашение от других людей быть партнером в их рэкете? Если да, то в какой из четырех ролей они выступали? Хотите ли вы продолжать поглаживать их рэкетные чувства? Если нет, то как предполагаете прервать подобные транзакции в следующий раз?

Марки. Когда я испытываю рэкетное чувство, то могу или выражать его время от времени, или сохранить его для того, чтобы использовать позднее. В последнем случае обо мне можно сказать, что я собираю марку.

Упражнение. Испытывали ли вы на прошлой неделе рэкетное чувство, которое не выразили и сохранили в себе? Если так, то вы собрали марку. Какое рэкетное чувство было написано на этой марке? Была ли это марка зависти, триумфа, злости, раздражения, печали, беспомощности... какая-то еще? Большая ли у вас коллекция чувств подобного рода? Сколько времени вы планируете собирать ее? Когда вы собираетесь обменять вашу коллекцию, что хотите получить за нее?

Слово «марка» является сокращением выражения «психологическая торговая марка». В практике работы супермаркетов 60-х годов было принято давать покупателям наряду с приобретаемыми ими товарами марки различных цветов. Эти марки наклеивали в альбомы. Когда вы собирали определенное количество марок, вы могли обменять вашу коллекцию на какой-то приз. Некоторые люди предпочитали обменивать небольшое количество марок на незначительные призы, другие собирали несколько альбомов с марками и обменивали их на ценный приз.

Когда люди собирают психологические торговые марки, у них также есть возможность выменять их на что-то. Например, предположим, что я собираю марки гнева. На работе начальник критикует меня, я злюсь на него, но не показываю свой гнев, сохраняя его до того момента, когда приду домой вечером. Дома я ругаю свою собаку за то, что она вертится у меня под ногами. В этом случае я собрал лишь одну марку, которую и обменял в течение дня. Данный пример иллюстрирует еще одну характерную особенность марочного обмена: человек, на которого в конечном счете обрушивается вся коллекция марок, не всегда является объектом первоначального рэкетного чувства.

Мой коллега также собирает марки злости, однако он предпочитает собрать большую коллекцию, а затем обменять ее. Он может накапливать свой гнев на начальника в течение многих месяцев и лет, а затем, собрав необходимое количество «альбомов» с марками гнева, он может вбежать в кабинет начальника и устроить скандал, за что его уволят с работы.

Марки и сценарий. Для чего люди собирают марки? Эрик Берн считал, что, обменивая марки, они приближаются к сценарной расплате.

Если у человека хамартический сценарий, то он будет собирать большую коллекцию марок, которую затем сможет обменять на трагичную расплату. Например, он может собирать марки депрессии в течение многих лет и в конечном счете обменять их на самоубийство. Если хамартическая расплата заключается в том, чтобы причинять вред другим людям, то такой человек может собрать огромную коллекцию марок неистовства, а затем использовать их с целью «оправдать» убийство. В менее тяжелом случае, но также являющемся частью сценария побежденного, служащий может копить марки беспокойства и затем обменять их на сердечный приступ, язву или высокое давление.

Люди с банальными сценариями собирают небольшие коллекции марок и обменивают их на более легкую расплату. Женщина, которая собирает марки непонимания, может обменивать их раз в несколько месяцев, устраивая большие скандалы с мужем. Другие, подобно моему коллеге, могут обменивать их на скандалы на работе и в конечном счете на увольнение с работы.

В ТА существуют различные мнения относительно того, собирают ли марки в сценарии победителя или нет. Некоторые авторы говорят о «золотых марках», имея в виду марки, которые собирают для достижения позитивного результата в противоположность «коричневым» или негативным маркам, о которых речь шла ранее. Например, эти авторы полагают, что трудолюбивый служащий собирает золотые марки за хорошую работу и обменивает их на заслуженный отпуск. Мы, однако, считаем, что в подлинном выигрышном сценарии собирать марки совсем не нужно. Трудолюбивому служащему не нужно оправдывать свой отпуск хорошей работой или чем-то другим, — он может получить свой отпуск просто потому, что в нем нуждается.

Упражнение. Зная сценарную функцию марок, проанализируйте свою коллекцию марок, а также возможную расплату, на которую обмениваете вашу коллекцию. Хотите ли вы и в дальнейшем получать подобную расплату? Если нет, то можете просто расстаться с ней. Однако перед тем как сделать это, убедитесь в том, что вы действитель-

но хотите расстаться с ожидаемой расплатой. Необходимо осознать, что расставаясь с коллекцией марок, вы навсегда распрощаетесь и с планируемой расплатой. Осознав это, хотите ли по-прежнему расстаться с марками? Если вы говорите «да», то найдите способ окончательно избавиться от марок. Изберите свой путь. Независимо от того, что вы выберете, избранный вами способ должен не позволить маркам вернуться к вам опять.

Продумав способ избавления от марок, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте себе, что вы держите в руках свою коллекцию марок. Посмотрите, сколько у вас «альбомов» с марками. Отметьте их цвета. Прочитайте названия ракетных чувств, которые написаны на них. Если вы собирали марки против какого-то определенного человека или группы людей, обратите внимание, что ракетные чувства написаны также и на марках.

Вы готовы расстаться с марками? Тогда в своем воображении избавляйтесь от них в соответствии с избранным вами способом. Бросьте их в огонь и посмотрите, как они превращаются в пепел. Или спустите в унитаз, слив воду несколько раз, чтобы убедиться в том, что марки пропали навсегда. Если вы бросаете их в реку, наблюдайте за ними до тех пор, пока последняя марка не исчезнет из виду. А теперь взгляните на свои руки и убедитесь в том, что марок больше нет.

А сейчас осмотритесь вокруг. Вы увидите кого-то или что-то очень приятное, чего раньше не замечали. Скажите «привет» этому приятному. Именно в этом вы будете черпать приятные поглаживания. Это означает, что в будущем вам не нужно собирать марки. Скажите «добро пожаловать» этим поглаживаниям. Почувствуйте облегчение от того, что вам больше не нужно собирать марки. После этого упражнение считается законченным.

Глава 22. Система Ракета

Система Ракета представляет собой модель, которая объясняет природу сценария жизни и показывает, как люди могут использовать сценарий в течение своей жизни. Система была разработана Ричардом Эрскиным и Мэрилин Зальцман.

Представленная в этой главе в виде диаграммы Система Рэкета и ее объяснение приводится в соответствии со статьей Эрскина и Зальцман «Система Рэкета: модель анализа рэкета», за которую авторам была присуждена Почетная научная награда Эрика Берна. Иллюстрации и объяснения к ней даны в нашем изложении.

Система Рэкета определяется как самоподкрепляющаяся, искаженная система чувств, мыслей и действий, которая осуществляется находящимися в сценарии людьми. В ней имеется три взаимосвязанных и взаимозависимых компонента: сценарные убеждения или чувства, ракетное выражение и подкрепляющиеся воспоминания, что показано на *рис. 22.1*.

Сценарные убеждения и чувства. Находясь в сценарии, я буду проигрывать устаревшие убеждения о себе, других людях и ценности жизни. Эрскин и Зальцман считают, что сценарные решения принимаются в детстве как средство оправдания незаконченных чувств. Находясь в состоянии стресса во взрослой жизни, я могу снова проигрывать эту детскую стратегию. Чтобы вновь не испытывать это чувство, я оправдываю его, воскрешая свои детские убеждения и считая их справедливыми для настоящего. Именно они и лежат в основе моих сценарных убеждений.

Эрскин и Зальцман рассматривают сценарные убеждения и чувства в основном как двойную контаминацию Взрослого. Если вы хотите проверить свое понимание этого положения, вновь прочтите главу 6.

Сценарные убеждения подразделяются на основные и подкрепляющие.

Основные сценарные убеждения представляют собой самые ранние и наиболее фундаментальные сценарные решения ребенка. Каждый ребенок время от времени испытывает то, что его нецензурируемые чувства не достигают цели. В предыдущей главе мы видели, как ребенок в этом случае тестирует целый набор других чувств-заместителей, пока он не находит такие чувства, которые достигают цели и привлекают внимание родителей. Эти чувства берутся на вооружение в качестве ракетных, а первоначальное нецензурируемое чувство подавляется. В связи с тем, что первоначальное чувство не было реализовано,



Рис. 22.1. Система Рэкета

эмоциональное переживание ребенка остается незаконченным. Пытаясь понять это, ребенок приходит к заключениям о себе, других людях и жизни, то есть формирует основные сценарные убеждения. Эти убеждения являются сплавом реального и «волшебного» мышления, на которое способны только маленькие дети.

Рассмотрим случай с клиентом по имени Дэвид. Ему под тридцать и у него было несколько серьезных связей с женщинами. И каждый раз примерно через год они бросали Дэвида. Он признавал, что сам виноват в подобном исходе, так как ссорился с девушками, был ревнив и вел себя с ними резко и агрессивно. Затем он полюбил другую женщину, однако стал бояться того, что их взаимоотношения закончатся тем же. Хотя он осознавал свою агрессивность и ревность, но понимал, что не может справиться с собой, когда испытывает эти чувства. Недавно он ударил свою девушку, так как она пригрозила, что уйдет от него. Сразу после этого он пришел к терапевту.

Анализ этой проблемы в Системе Рэкета начинается с детства Дэвида. В самые первые месяцы своей жизни он радовался интимной физической близости с матерью. Однако, когда Дэвиду исполнился год, мать почувствовала, что он уже не является тем крошкой, каким был в начале. Он стал более подвижным, часто пачкался, был постоянно в слюнях и от него неприятно пахло. Мать реагировала на это, неосознанно отталкивая от себя сына. Благодаря тонкому детскому восприятию Дэвид прекрасно уловил эти материнские сигналы, свидетельствующие об отказе от него. В результате он испытал чувство шока и дезориентации: что случилось? И самое страшное — оставит ли его мать одного? От мысли, что это может произойти, Дэвид испытывал ужас, чувствуя себя униженным и оскорбленным. Каждый раз, когда он тянулся к матери в поисках ласки и утешения, она по-прежнему отвергала его. Испытывая страх и боль, Дэвид не удовлетворял свои желания. Не в силах понять реальные причины материнского отказа, Дэвид «рационализировал» свои незаконченные чувства, приходя к выводу: «Меня никто не любит. Со мной не все в порядке», таким образом формируя основное сценарное убеждение о себе.

Наряду с этим он также принял другие основные сценарные убеждения: «Другие люди (в особенности важные дамы) отвергают

меня. Жизнь полна страхов, одиночества и непредсказуема». Убедившись в том, что страх и боль не способствуют осуществлению его желаний, Дэвид через некоторое время берет на вооружение одну из лучших в данной ситуации стратегий. Он обнаруживает, что когда злится, то получает хоть какое-то внимание матери. Хныкая и капризничая, он заставлял ее по крайней мере кричать и злиться на него, и, хотя это негативное внимание является для него болезненным, это лучше, чем его отсутствие. Поэтому Дэвид решает: «Чтобы исполнять свои желания, мне надо капризничать». Таким образом, он научился покрывать свое аутентичное чувство страха и боли рэкетным гневом, закладывая основу для рэкетного проявления.

Подкрепляющие сценарные убеждения. Когда ребенок приходит к основным убеждениям, он начинает интерпретировать свои ощущения реальности в соответствии с этими убеждениями, которые определяют диапазон его ощущений и смысл, который он в них вкладывает. Кроме того, он начинает дополнять их подкрепляющими сценарными убеждениями, которые усиливают и подтверждают основные сценарные убеждения.

У Дэвида был брат на несколько лет старше его. Он был сильнее и умнее. Дэвид пришел к следующим выводам: «Теперь-то я понимаю, что со мной не так, — я еще маленький и недостаточно умный. А мой брат большой и умный, поэтому он получает все внимание». Таким образом Дэвид начал формировать некоторые из своих подкрепляющих сценарных убеждений: «Я — глупый, физически слабый и маленький. Мои желания ничего не значат. Другие больше и умнее меня, поэтому они важнее и получают все внимание, особенно важных дам. Жизнь чрезвычайно несправедливая штука».

Проигрывание сценарных убеждений и чувств. Сейчас Дэвид — взрослый человек. В минуты стресса он иногда входит в сценарий, особенно в тех случаях, когда стрессовая ситуация «здесь и теперь» в какой-то степени напоминает стрессовую ситуацию в детстве — и обе ситуации связываются друг с другом резиновой лентой. В таких случаях Дэвид вновь переживает чувства и убеждения своего раннего детства. Допустим, он полагает, что его девушка отказывается от него. Не

осознавая этого, он реагирует так же, как в детстве, когда мать отталкивала его, и начинает испытывать боль и ужас. При этом он проигрывает свои сценарные убеждения. Отказ девушки он подсознательно объясняет так: «Меня никто не любит потому, что со мной что-то не в порядке. Она хочет отвергнуть меня, и если она сделает это, я останусь совершенно один». Каждый раз, когда Дэвид говорит себе это, он оправдывает тем самым свой страх и боль. И всякий раз, когда вновь переживает эти чувства, он формулирует сценарные убеждения для того, чтобы объяснить себе свои чувства. Таким образом происходит постоянное проигрывание сценарных убеждений и чувств. На рис. 22.1 это показано пунктирными стрелками. Эрскин и Зальцман подчеркивают, что данный процесс протекает интрапсихически — то есть идет подсознательно. Так как у Дэвида уже есть внутреннее сценарное объяснение того, что он воспринимает как отказ, он не подвергает свои сценарные убеждения проверке относительно реальности «здесь и теперь». Напротив, каждый раз при проигрывании этого процесса, он подкрепляет свою веру в то, что реальность подтверждает правильность его сценарных убеждений.

Ракетные проявления включают в себя все внешние и внутренние поведения, которые являются проявлением сценарных убеждений и чувств. К ним относятся внешне наблюдаемые поведения, внутренне отмечаемые ощущения и фантазии.

Внешне наблюдаемые поведения включают в себя проявления эмоций, слова, тон голоса, жесты и движения тела при реагировании человека на интрапсихический процесс. Эти проявления повторяются вновь и вновь, так как они воспроизводят те сценарные убеждения, которые ребенок научился использовать во всех ситуациях как средство достижения результата в своей семье.

Ракетные проявления могут включать в себя поведения, которые соответствуют сценарным убеждениям или являются защитой от них. Например, Дэвид, который в детстве пришел к выводу «я глупый», ведет себя как глупый при проигрывании этого сценарного убеждения, будучи уже взрослым. Другие люди, пришедшие в детстве к подобным выводам, могут защищать себя от них тем, что много и упорно учатся,

получают высокие оценки в школе и институте, а затем постоянно совершенствуются в профессиональном отношении.

Рэкетное проявление агрессии Дэвида по отношению к его девушке вытекает из его раннего детского вывода: «Чтобы достичь желаемого, я должен сердиться всякий раз, когда испытываю боль или страх». Поэтому когда его девушка, с его точки зрения, ведет себя пренебрежительно по отношению к нему или отвергает его, он начинает проигрывать свои основные сценарные убеждения и испытывает присущие им ужас и боль. Однако так же, как и в детстве, он мгновенно покрывает эти эмоции злостью. Он становится злым и агрессивным: может поругаться с девушкой, накричать или ударить ее. Или может упрятать свой гнев, выбежать из дома и бродить по улицам, пылая от ненависти. Подобное поведение не позволяет девушке Дэвида понять, что он испытывает аутентичные чувства боли, страха и желания близости. На самом деле Дэвид сам исключил эти чувства из своего осознания и ведет себя как обидчивый, агрессивный человек. В результате все взаимоотношения Дэвида с девушками заканчивались тем, что они бросали его. Всякий раз, оправдывая свои сценарные убеждения, Дэвид говорил себе: «Меня никто не любит, женщины отвергают меня, и я остаюсь совершенно один».

Внутренне отмечаемые ощущения. Итак, мы знаем, что ребенок принимает сценарные убеждения, пытаюсь осмыслить незаконченное эмоциональное переживание, и в результате завершает его настолько, насколько ему это удастся. Наряду с подобным когнитивным процессом, человек может достигнуть того же соматически — то есть с помощью физических ощущений. Для того чтобы подавить свою нереализованную потребность, он может испытывать физическое напряжение или другой физический дискомфорт.

В предыдущей главе мы уже приводили пример подобного поведения. Помните ребенка, который безуспешно тянется к матери? Через некоторое время он напрягает свои плечи, чтобы больше не тянуться. Он испытывает физические неудобства, но это лучше, чем постоянно тянуться к матери и получать от нее отказ. Он подавляет как осознание своей изначальной потребности, так и осознание напряжения в плечах.

Взрослым он может испытывать боль в плечах, шее и спине. Пример с Дэвидом подтверждает эти выводы.

Люди испытывают всевозможные виды напряжений, неудобства и соматические расстройства, которые являются реакцией на сценарные убеждения. При этом их не всегда можно заметить со стороны, однако человек сам может сообщить о них.

Фантазии. Даже в том случае, если человек и не действует в соответствии со своими сценарными убеждениями, он может попытаться представить себе такое поведение. Например, Дэвид иногда фантазирует, что его сажают в тюрьму за надругательство над девушкой. Он часто представляет себе, что люди принижают его, обсуждая все его недостатки. Иногда он рисует идиллическую картину, воображая, что познакомился с прекрасной девушкой, которая принимает его полностью.

Подкрепляющие воспоминания. Находясь в сценарии, человек входит в контакт с воспоминаниями, которые усиливают сценарные убеждения. При этом в каждом из этих воспоминаний будут случаи, в которых он уже проигрывал сценарные убеждения и чувства. Воскресив в памяти подобные случаи, он будет показывать и соответствующее ракетное проявление, испытывая ракетное чувство или ведя себя в соответствии со своей Системой Ракета. При воскрешении события вспоминаются также ракетное чувство или другие ракетные проявления. Другими словами, каждое подкрепляющее воспоминание сопровождается маркой.

Эти воспоминания могут включать в себя реакцию других людей на ракетные проявления самого человека, как это было в случае с девушками Дэвида, которые бросали его в ответ на его агрессивное поведение. Это также могут быть реагирования, внутренне подтверждающие его сценарные убеждения, хотя в действительности они были нейтральными или даже противоречили этим убеждениям. Например, девушка могла пригласить Дэвида на вечеринку. При этом внутренне он говорит себе: «На самом деле она не хотела меня приглашать и сделала это просто из вежливости». Интерпретируя слова девушки подобным образом, Дэвид может испытывать злость от еще одного «отказа», вновь убеждаясь в правильности своих сценарных убеждений

и накапливая еще одну подкрепляющую память с соответствующей маркой.

Даже не самый проницательный Маленький профессор некоторые события связывает со сценарными убеждениями. Однако в этом случае человек может принять следующую стратегию — выборочно забыть подобные события. Например, одна женщина несколько раз открыто говорила Дэвиду, что ценит его и хотела бы остаться с ним. Однако, находясь в сценарии, он вычеркивает эти воспоминания из своей памяти.

Мы знаем также, что человек может представлять себе сцены, которые соответствуют сценарным убеждениям. При этом память об этих фантазиях служит в качестве подкрепляющего воспоминания так же эффективно, как и память о реальных событиях. Всякий раз, когда Дэвид представляет себе, что люди говорят за спиной о его недостатках, он добавляет в свою память еще одно подкрепляющее воспоминание. И опять мы видим, как Система Рэкета сама себя поддерживает и усиливает, причем подкрепляющие воспоминания служат в качестве обратной связи к сценарным убеждениям. На рис. 22.1 это показано сплошной стрелкой.

Каждый раз, когда человек воскрешает подкрепляющее воспоминание, он проигрывает какое-то сценарное убеждение, которое само усиливается благодаря подкрепляющему воспоминанию. При проигрывании сценарного убеждения происходит стимуляция подавленного чувства и процесс интрапсихического проигрывания повторяется еще раз. При этом человек начинает показывать ракетные проявления, которые могут включать внешне наблюдаемые поведения, внутренние переживания, фантазии или комбинацию этих трех факторов. В свою очередь, ракетное проявление позволяет человеку собрать больше подкрепляющих воспоминаний вместе с сопровождающими их эмоциональными марками.

Составление своей Системы Рэкета. Возьмите большой лист бумаги и скопируйте рис. 22.1. В каждой из трех колонок оставьте под заголовками как можно больше места. После этого начните заполнение вашей Системы Рэкета. Затем вспомните какую-то недавнюю ситуацию, которая закончилась для вас неблагоприятным образом или была болезненной. Если вы не хотите, то не нужно

испытывать пережитое вами неприятное чувство. Вновь представив себя в этой ситуации, дополните Систему Рэкета относящимися к вам деталями. Работайте быстро и интуитивно.

Для того чтобы добраться до сценарных убеждений, можно спросить себя: «Что в этой ситуации я думал о себе? О других участвующих в ней людях? О жизни и мире в целом? Как войти в контакт с чувствами, подавленными в период принятия сценарного решения?» Так как во время нахождения в Системе Рэкета эти чувства подавляются, вы не сможете достаточно ясно осознать их в анализируемой ситуации. Но существуют подсказки, которые можно использовать. Иногда можно испытывать короткий всплеск аутентичного чувства, перед тем как вы входите в ракетное чувство. Например, если в данной ситуации вашим ракетным чувством было раздражение, в течение доли секунды до него вы, возможно, почувствовали страх. Другой способ заключается в том, чтобы спросить себя: «Если бы я был ребенком и не знал, как цензурировать свои эмоции, как бы чувствовал себя в данной ситуации? Стал бы я испытывать гнев? Безысходную печаль? Ужас? Экстаз?» Если вы сомневаетесь, что именно, попробуйте догадаться. Для проверки вновь обратитесь к разделу предыдущей главы «Чувства рэкета, аутентичные чувства и решение проблем». Какие аутентичные чувства помогли бы вам завершить данную ситуацию?

А теперь переходите к колонке «ракетные проявления». Чтобы записать внешне наблюдаемые поведения, представьте себе, что вы смотрите фильм и видите самого себя. Отмечайте свои слова, тон голоса, жесты, положение тела и выражение лица. Какую ракетную эмоцию вы испытываете? Сравните ее с вашим воспоминанием о ракетном чувстве, которое вы испытывали в этой ситуации.

В разделе «внутренне отмечаемые переживания» записывайте случаи напряжения или неудобства, ощущаемые в любой части тела. Может быть, у вас болит голова? Сосет под ложечкой? Болит шея? Помните, что отсутствие ощущений — тоже ощущение. В связи с этим исключали ли вы какие-либо части тела из своего осознания?

А теперь вспомните фантазии, которые вы испытывали. Для этого вновь представьте себя в данной ситуации, а затем спросите: «Что самое

страшное может произойти сейчас?» Запишите первое, что приходит вам на ум, независимо от того, фантазия это или нет. Затем спросите себя: «Что самое лучшее могло бы произойти сейчас?» Эта фантазия также является частью вашей Системы Рэкета, поэтому занесите ее в колонку.

Наконец перейдите к колонке «подкрепляющие воспоминания». Дайте волю вашей памяти и вспомните прошлые ситуации, подобные анализируемой. Эти ситуации могут быть из далекого прошлого или недавние. Во всех этих ситуациях вы отметите, что испытывали одно и то же ракетное чувство, один и тот же физический дискомфорт и так далее, которые вы отметили в разделе «ракетные проявления».

Возможно, вам будет интересно сравнить отдельные факторы Системы Рэкета со сценарной матрицей, которую вы составили раньше. Насколько они совпадают? Каждая из них может быть использована для проверки и корректировки другой.

Выход из Системы Рэкета. Являясь инструментом анализа, Система Рэкета служит также одним из способов для изменения. В этой связи Эрскин и Зальцман говорят: «Любое терапевтическое вмешательство, которое прерывает действие Системы Рэкета, будет эффективным средством изменения Системы Рэкета людей и следовательно, — их сценария». Другими словами, вы можете сделать первый шаг на пути изменения в любой точке Системы Рэкета и тем самым начать свой выход из сценария. Когда вы осуществляете это изменение, то ломаете старый механизм, тем самым облегчая дальнейшие изменения. Этот процесс все еще нуждается в подкреплении, однако сейчас вы не подкрепляете свой сценарий, а усиливаете попытки выйти из него.

Не следует останавливаться лишь на одной точке. Если хотите, то можете прервать действие Системы Рэкета в нескольких различных точках. Чем больше этих точек вы измените, тем проще будет ваш выход из сценария. В своей статье Эрскин и Зальцман описывают различные способы терапевтических вмешательств, используемых терапевтами для остановки Системы Рэкета. Аналогичный подход можно применять и при самотерапии. Если вы хотите использовать Систему Рэкета подобным образом, предлагаем для начала следующее упражнение, которое вы можете творчески дополнить.

Упражнение. Возьмите большой лист бумаги. На нем вы будете рисовать диаграмму, похожую на Систему Рэкета, которая, однако, представляет собой ее позитивную противоположность. Можете назвать ее «Система Автономии».

Вновь нарисуйте три колонки. Левую назовите «модернизированные убеждения и чувства», среднюю — «автономные проявления», а третья будет иметь такое же название, как и в Системе Рэкета — «подкрепляющие воспоминания». В колонке «модернизированные убеждения и чувства» напишите подзаголовки для убеждений о себе, других и жизни, как и в Системе Рэкета.

Вновь обратитесь к ситуации, которую вы вспомнили при заполнении Системы Рэкета. Начните с убеждений о себе. Изменив свое убеждение, что позитивного вы можете сказать о себе? Предположим, что это упражнение выполняется Дэвидом. Тогда, возможно, он запишет: «Я вполне приятный человек и хорош такой, какой я есть». Здесь и далее важно использовать позитивные слова. Избегайте негативных слов, типа: «не», «бросить», «терять», «без». Если ваш первый вариант состоит из таких слов, перефразируйте его таким образом, чтобы в нем присутствовали только позитивные слова. В случае с Дэвидом его сценарное убеждение было следующим: «Со мной что-то не в порядке». Вместо «У меня нет никаких недостатков», он мог бы изменить свое убеждение на позитивное: «Я вполне хороший человек».

Затем аналогичным образом измените ваши убеждения о других людях и жизни, используя позитивные слова. Обратите внимание на преувеличения, которые будут частью вашей Системы Рэкета.

Подзаголовку Системы Рэкета «подавленные чувства» в Системе Автономии соответствует подзаголовок «выражаемые аутентичные чувства». Отметьте в нем те же аутентичные чувства, которые записали в вашей Системе Рэкета. Вновь представьте себя в этой ситуации и вообразите, как бы вы могли выразить свое аутентичное чувство, чтобы завершить ситуацию. После этого переходите к колонке — «автономные проявления». И вновь постарайтесь представить себя на экране видео. Однако на этот раз проиграйте ситуацию таким образом, чтобы вы

вели себя в ней позитивно, находились вне сценария и испытывали аутентичное, а не рэкетное чувство. В подзаголовке «внешне наблюдаемые поведения» отметьте слова, жесты и так далее, которые подмечаете у себя при позитивном проигрывании.

Так же заполните подзаголовок «внутренне отмечаемые переживания» для новой версии ситуации. Какие приятные чувства вы испытываете? Чувствуете ли напряжение, которое ранее не замечали? Если это так, решили ли вы снять напряжение? Что произойдет, если вы избавитесь от него?

В Автономной Системе не надо фантазировать (как мы видели, любые фантазии являются частью вашей Системы Рэкета.) Вместо этого напишите заголовок «планы и позитивные наблюдения», который можно заполнить в часы отдыха. В него можно включить планирование жизни Взрослым. При этом будущие ситуации должны протекать позитивно, как вы и планируете, а не рэкетным путем, который вы проанализировали в своей Системе Рэкета. Наконец заполните колонку «подкрепляющие воспоминания». По всей видимости, вы вспомните несколько позитивных ситуаций из вашего прошлого, которые напоминают ситуацию, проигрываемую в настоящий момент. А если не можете припомнить ни одного случая? Тогда придумайте несколько ситуаций. Воспоминание о выдуманных позитивных ситуациях так же эффективно, как и о реальных.

Таким образом, вы получили первоначальный вариант вашей Системы Автономии. Как и Систему Рэкета, ее можно дополнять и изменять.

Представьте себе, что заполненная диаграмма вашей Системы Рэкета на несколько сантиметров выходит из-под вашей Системы Автономии. В будущем любое положение Системы Рэкета можно, опустив диаграмму, сравнить с соответствующим пунктом Системы Автономии. С этого пункта будет действовать Система Автономии, и вы больше не будете попадать в привычные рэкетные ловушки. Возможно, вы откроете для себя несколько «окон». Чем больше их будет, тем легче выйти из Системы Рэкета и стать автономным. И каждый раз, делая подобный шаг, вы облегчаете себе возможность совершать подобные действия в будущем.

Глава 23. Игры и анализ игр

Приходилось ли вам при взаимодействии с другим человеком испытывать неприятные чувства и не говорили ли вы себе после этого следующее: «Почему со мной постоянно случается подобное?»; «Как это могло опять случиться?»; «Я думаю, что он/она совсем другой человек, но...». Испытывали ли вы удивление при таком неблагоприятном исходе и понимали ли, что что-то подобное ранее уже происходило с вами?

Если ваше взаимодействие с другим человеком протекало подобным образом, то, согласно теории ТА, вы играли в игры. Подобно футболу или шахматам, психологические игры протекают в соответствии с заранее установленными правилами. Эрик Берн первым привлек внимание людей к этой предсказуемой структуре игр и предложил способы их анализа. В данной главе мы рассмотрим методики анализа игр, разработанные Берном и другими теоретиками ТА.

Примеры игр. Приведем два примера игр, в которые играют люди.

Пример 1. Джэк знакомится с Джин, они влюбляются друг в друга и решают жить вместе. Вначале все идет хорошо, однако спустя несколько месяцев Джэк начинает доставлять своей партнерше массу неприятностей. Он игнорирует ее желания и чувства, кричит на нее, иногда дает волю рукам. Он начинает выпивать и приходит домой поздно, тратить деньги Джин, «забывая» их вернуть. Несмотря на плохое обращение, Джин продолжает жить с ним. Чем он становится агрессивнее, тем чаще она позволяет ему вести себя подобным образом. Это продолжается почти три года. Затем без всякого предупреждения Джин бросает Джэка ради другого человека. Придя домой, Джэк обнаруживает на столе записку, в которой говорится, что Джин ушла от него навсегда.

Джэк в растерянности. Он говорит себе: «Как это могло случиться со мной?» Он начинает преследовать Джин, безуспешно просит ее вернуться. Причем, чем больше он умоляет ее вернуться, тем более категорично она отвергает его, и тем хуже он себя чувствует. В течение длительного времени Джэк пребывает в депрессии, испытывая одиночество и чувствуя свою бесполезность. Он пытается понять, что же с

ним не в порядке: «Почему этот мужчина нашел то, что потерял я?» Самое странное, что подобное случалось с Джэком и раньше. У него было две связи с женщинами, и обе бросили его. При этом он каждый раз говорил себе: «Этого больше не повторится», однако это повторяется вновь и вновь, и каждый раз Джэк испытывает удивление от того, что его бросили. В данном примере Джэк играет в игру «Ударь меня (Пни меня)».

В жизни Джин подобные эпизоды также встречались ранее. До встречи с Джэком у нее было несколько связей с мужчинами. Почему-то она выбирала мужчин, которые вначале хорошо относились к ней, однако через некоторое время начинали плохо обращаться с ней, как и Джэк. Всякий раз в течение некоторого времени она играла роль «маленькой женщины» для своего мужчины, а потом вдруг неожиданно меняла свою точку зрения и бросала своего партнера. При этом она чувствовала свою правоту и удовлетворение, говоря себе: «Я так и думала — все мужчины одинаковы». Тем не менее, спустя некоторое время она знакомилась с новым мужчиной, и все повторялось. Игра Джин называется «Попался, негодник» и известна сокращенно как НИГИСОБ.

Пример 2. Молли социальный работник. Однажды к ней на прием приходит клиент, который выглядит подавленно. Он говорит Молли: «Со мной случилось ужасное — хозяин выгнал меня из квартиры и мне некуда идти. Я не знаю, что делать».

«Да, плохие новости, — говорит Молли, нахмуриваясь. — Чем я могу вам помочь?»

«Я не знаю», — мрачно произносит клиент.

«Вот, что я вам скажу, — говорит Молли. — Почему бы нам не просмотреть вечернюю газету и не поискать, можно ли где-то в городе снять комнату?»

«В этом все и дело, — говорит клиент, все ниже опуская голову. — У меня нет денег, чтобы платить за комнату».

«Я думаю, что смогу помочь вам в этом вопросе».

«Спасибо, но честно говоря, я ни от кого не хочу получать подачки».

«Ну хорошо, а как насчет того, чтобы найти койку в общежитии, пока вы не подыщите себе что-нибудь другое?»

«Благодарю вас, — отвечает клиент, — но не думаю, что смогу ужиться с другими людьми, когда я в таком состоянии».

Пока Молли ищет еще какой-нибудь выход, в комнате царит тишина. Молли ничего больше не приходит на ум. В этот момент клиент глубоко вздыхает и встает, собираясь уйти. «Спасибо хотя бы за то, что вы пытались мне помочь», — говорит он мрачно, уходя.

Молли спрашивает себя: «Что же все-таки произошло?» Сначала она испытывает удивление, а потом подавленность, говоря себе, что она ни в чем не может помочь людям. Между тем, ее клиент выходит на улицу, испытывая возмущение и гнев по отношению к Молли. Он говорит себе: «Я так и думал, что она не сможет мне помочь, так оно и вышло».

Как для Молли, так и для ее клиента эта сцена многократно повторялась в прошлом. Молли довольно часто вступает в подобные отношения, предлагая свою помощь и давая советы клиентам, а затем испытывает неприятные чувства из-за того, что они не воспользовались ее помощью. Ее клиент также знаком с подобным исходом ситуации, так как он постоянно отказывается от помощи других людей, испытывая злость и разочарование к тем лицам, которые пытались ему помочь.

Молли и ее клиент в данном случае проигрывают две игры, которые довольно часто протекают одновременно: игра Молли называется «Почему бы тебе не...?», игра ее клиента — «Да, но...».

Характерные особенности игр. Из приведенных выше примеров можно выделить несколько характерных особенностей, присущих играм.

1. Игры постоянно повторяются. Время от времени каждый человек играет в свою любимую игру, при этом игроки и обстоятельства могут меняться, однако паттерн игры всегда остается одним и тем же.

2. Игры проигрываются вне осознания Взрослого. Несмотря на то, что люди играют в одни и те же игры, они не осознают этого. Лишь на заключительной стадии игры игрок может спросить себя: «Как это опять могло случиться со мной?» Даже в этот момент люди обычно не понимают, что они сами начали игру.

3. Игры всегда заканчиваются тем, что игроки испытывают рэкетные чувства.

4. Игроки во время игр обмениваются скрытыми транзакциями. В любой игре на психологическом уровне происходит нечто совершенно отличное от того, что имеет место на социальном уровне. Мы знаем об этом потому, что люди играют в свои игры снова и снова, находя партнеров, игры которых подходят к их играм. Когда клиент Молли приходит к ней за помощью и она предлагает ему эту помощь, они оба полагают, что в этом и состоит их подлинная цель. Однако результат их взаимодействия говорит о том, что неосознанные мотивации их действий отличаются друг от друга. На психологическом уровне они обменивались скрытыми посланиями, которые отражали их подлинные намерения. Молли была готова оказать помощь, которую никогда не приняли бы, а ее клиент пришел за помощью, чтобы не воспользоваться ею.

5. Игры всегда включают в себя момент удивления или смущения. В этот момент игрок ощущает, что случилось нечто неожиданное. Дело в том, что игроки поменялись ролями. Как раз это и испытывал Джэк, когда понял, что Джин бросила его. Джин ушла потому, что совершенно неожиданно изменила свое мнение о Джэке.

Упражнение. Припомните из вашего недалекого прошлого какое-либо неприятное взаимодействие, которое подходит под описание игр, и опишите эту ситуацию. Убедитесь в том, присущи ли пять характерных особенностей игр вашей ситуации. Отметьте также, как вы себя чувствовали в конце ситуации. Знакомо ли вам это чувство?

Футболки. Удивительно, как люди находят других, чьи игры подходят к их собственным. Джэк постоянно находит женщин, которые его бросят, а Молли выбирает клиентов, которые просят у нее помощи, а после не принимают ее. Создается впечатление, что каждый человек носит футболку, на которой написано приглашение сыграть в игру. Спереди на футболке написан девиз, отражающий то, что мы сознательно хотим достигнуть, а сзади — скрытые послания психологического уровня. Причем именно послание на спине определяет тех людей, с которыми мы хотим иметь дело. Таким образом, можно представить, что спереди на футболке Джин написан девиз: «Я буду хорошей и буду долго терпеть», а на ее спине будет следующая надпись: «Подожди, я тебе еще покажу!».

Упражнение. Какие девизы, с вашей точки зрения, написаны спереди и сзади на футболках Джэка? Молли? Вернитесь к примеру с вашей игрой. Какой девиз написан спереди и сзади на вашей футболке? Какие девизы, по вашему мнению, написаны на футболках людей, с которыми вы взаимодействовали в вашей ситуации?

Если вы работаете в группе, разбейтесь по 2 — 3 человека. Каждый член подгруппы интуитивно пишет девизы на спине и груди своих товарищей. После обменяйтесь своими впечатлениями. Не беспокойтесь о том, что вы недостаточно хорошо знакомы с членами вашей маленькой группы. Ведь мы умеем прочитывать послания, основываясь на наших первых впечатлениях.

Если хотите, то это упражнение можно проделать с людьми, с которыми вы хорошо знакомы. При этом вы можете узнать о себе много интересного, если сравните различные девизы, которые разные люди прочитали на вашей футболке.

Различные степени интенсивности игр. Игры проигрываются с различной степенью интенсивности.

В играх первой степени игрок испытывает желание рассказать о результате игры в своем социальном окружении. В примерах, приведенных в начале данной главы, все игроки играли в игры первой степени. Можно представить, что в то время как Молли делится своими сомнениями с коллегами за чашечкой кофе, ее клиент в это же время будет негодовать, рассказывая в баре своим друзьям о некомпетентности Молли. Друзья и коллеги воспримут это как вполне нормальное поведение. Игры первой степени обычно занимают большую часть в структурировании времени на вечеринках и общественных мероприятиях.

Игры второй степени предполагают более тяжелые последствия, так что игрок не будет говорить о них в своем социальном кругу. Например, допустим, что клиент Молли не просто пожаловался, а написал официальное заявление, обвиняющее Молли в некомпетентности. В этом случае Молли, возможно, будет испытывать глубокую депрессию, может даже уволиться с работы. Во всяком случае, вряд ли она будет рассказывать о случившемся своим друзьям.

Игры третьей степени, по мнению Берна, «проигрываются постоянно и заканчиваются на операционном столе, в суде или морге».

Если бы Джэк и Джин играли с такой степенью интенсивности, то Джэк мог бы избить Джин, а та, в свою очередь, могла бы терпеть все это до тех пор, пока однажды не взяла бы кухонный нож и не зарезала бы Джэка.

Формула И. Берн пришел к выводу, что все игры проходят шесть стадий, и описал их в следующей формуле:

Крючок + Клев... = Реакция → Переключение → Смущение → Расплата или в сокращенном варианте:

$$K + K_l = P \rightarrow P \rightarrow C \rightarrow P.$$

Подобную последовательность Берн назвал формулой И или формулой Игры.

Давайте применим формулу И в отношении игр между Молли и ее клиентом. Он начинает игру с того, что хозяин выгнал его из квартиры. Под посланием на этом социальном уровне лежит Крючок, который передается невербально и гласит следующее: «Если ты попытаешься помочь мне, то ничего у тебя из этого не выйдет, ха-ха!». При входе в игру Молли сигнализирует о своем намерении участвовать в ней Клевом. Берн употребил это слово, чтобы обозначить слабое место (болеву точку) сценария, в котором человек «заглатывает» Крючок. Для Молли это Родительское послание, гласящее: «Ты должна помогать людям, находящимся в бедственном положении!» Слыша в себе это послание, она отвечает клиенту на психологическом уровне: «Хорошо, я помогу тебе, однако мы оба знаем, что ты сам не дашь себе помочь». На социальном уровне это передается фразой: «Чем я могу вам помочь?»

Стадия Реакции игр состоит из целой серии транзакций, которые могут продолжаться от одной-двух секунд до нескольких дней или лет. В нашем случае Молли дает несколько советов своему клиенту, причем на социальном уровне они кажутся прямым обменом информацией, а на психологическом представляют собой повторяющийся обмен Крючок-Клев, который и послужил началом игры.

Переключение происходит тогда, когда советы Молли иссякают, и клиент говорит: «Спасибо за помощь». В следующий момент Молли неожиданно начинает испытывать удивление или Смущение, так же,

как и ее клиент. Обе стороны незамедлительно получают свою Расплату в виде рэкетных чувств: Молли испытывает депрессию, а ее клиент — праведное возмущение.

Упражнение. Какие стадии формулы И проигрывают в своих играх Джэк и Джин? Определите различные стадии формулы И в своей игре. Какими посланиями на психологическом уровне вы обменивались во время каждой стадии игры?

Драматический треугольник. Стивен Карпман разработал простую, но чрезвычайно эффективную диаграмму для анализа игр — Драматический треугольник (рис. 23.1). Ее идея заключается в том, что в играх люди играют одну из следующих сценарных ролей: Преследователя, Спасителя или Жертвы.

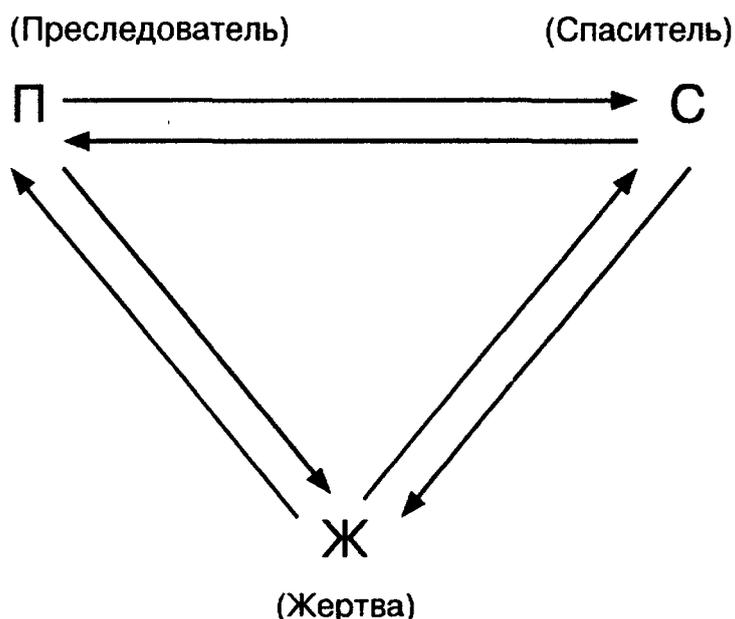


Рис. 23.1. Драматический треугольник

Преследователь — это человек, который унижает и принижает других людей, считая их стоящими ниже себя и не ОК.

Спаситель также считает других ниже себя и не ОК, однако предлагает свою помощь, исходя из своего более высокого положения. Он считает: «Я должен помогать всем этим людям, так как они сами не в состоянии себе помочь».

Жертва сама ощущает свое приниженное положение и свой не ОК. Иногда Жертва ищет Преследователя, чтобы он унизил ее и поставил на место. В других случаях Жертва ищет Спасителя, который поможет ей и подтвердит убеждение Жертвы в том, что «я не могу сам справиться со своими проблемами».

Каждой роли в Драматическом треугольнике в определенной степени присуще игнорирование. Как Преследователь, так и Спаситель игнорируют различные способности других людей. Причем Преследователь игнорирует ценность и достоинство людей, в экстремальных случаях игнорируя даже право человека на жизнь и физическое здоровье, а Спаситель игнорирует способность других самостоятельно думать и действовать по своей инициативе. Жертва игнорирует свои способности. Если она стремится найти Преследователя, то соглашается с игнорированиями Преследователя и считает, что она стоит того, чтобы ее отвергали и принижали. Если Жертва ищет Спасителя, то она считает, что нуждается в помощи Спасителя для того, чтобы правильно думать, а также действовать и принимать решения.

Упражнение. В течение одной минуты запишите слова, которые, с вашей точки зрения, подходят Преследователю. То же самое сделайте для Спасителя и Жертвы.

Все три роли Драматического треугольника являются неаутентичными. Находясь в одной из этих ролей, люди реагируют, исходя из своего прошлого, а не реальности «здесь и теперь», используя при этом старые сценарные стратегии, которые они взяли на вооружение детьми или заимствовали у своих родителей. Для того чтобы отметить неаутентичность ролей Преследователя, Спасителя и Жертвы они пишутся с большой буквы. Если эти слова написаны с маленькой буквы, то мы имеем в виду реально существующих в жизни преследователей, спасителей и жертв.

Упражнение. Можете ли вы представить реального преследователя, который одновременно является также и Преследователем? Какие различия можно провести между аутентичным спасителем и человеком, играющим роль Спасителя? Может ли кто-нибудь быть жертвой и не играть роль Жертвы?

Обычно человек, начинающий игру, исходит из одной позиции, а затем переключается на другую. В формуле И это происходит в момент Переключения. В игре «Ударь меня» Джэк вплоть до Переключения играл роль Преследователя, а затем стал Жертвой.

Куда переключалась Джин в своей игре НИГИСОБ? Молли и ее клиент во время их взаимодействия? В какие позиции Драматического треугольника переключались вы в своей игре?

Трансакционный анализ игр. Другим способом анализа игр является использование диаграммы, что особенно важно при обнаружении скрытых трансакций между игроками.

Трансакционный анализ игры Э. Берна. На рис. 23.2 показан вариант трансакционного анализа игры, предложенный Э. Берном и описывающий начало взаимодействия между Джэком и Джин.

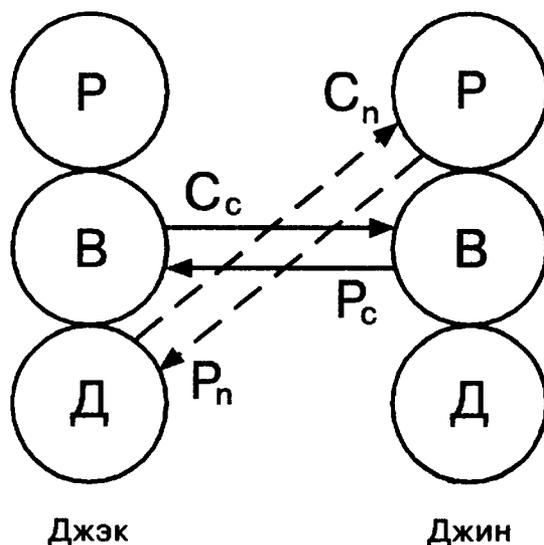


Рис. 23.2. Пример трансакционного анализа игры Э. Берна

Джэк (социальный уровень, Sc): «Я хотел бы познакомиться с тобой поближе».

Джин (социальный уровень, Rc): «Я тоже хочу этого».

Джэк (психологический уровень, Sp): «Ударь меня, пожалуйста».

Джин (психологический уровень, Rp): «Я доберусь до тебя, негодник!»

Скрытые «тайные послания» $Сп$ и $Рп$ не осознаются игроками вплоть до момента Переключения.

Диаграмма Гулдинга-Купфера. Боб Гулдинг и Дэвид Купфер разработали несколько отличающуюся от предыдущей транзакционную диаграмму игры (рис. 23.3). С точки зрения этих авторов, играм присущи пять условий.

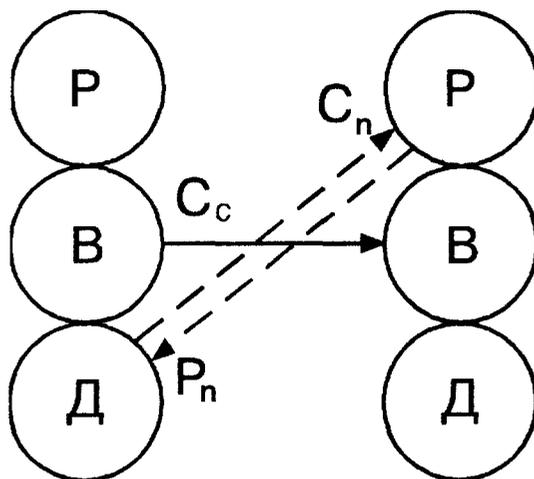


Рис. 23.3. Пример диаграммы игр Гулдинга-Купфера

1. На социальном уровне игра начинается «затравкой» $Сс$, которую Гулдинг и Купфер называют «явным прямолинейным стимулом». В этом случае Джэк говорит: «Я хотел бы познакомиться с тобой поближе».

2. Второй элемент игры заключается в том, что одновременно на психологическом уровне передается послание $Сп$, которое является Крючком и называется «секретным посланием», — сценарным представлением человека о себе. В данном примере «секретное послание» Джэка состоит в следующем: «Я заслуживаю того, чтобы быть брошенным, и посмотрю, сможешь ли ты это сделать или нет. Ударь меня, пожалуйста!»

3. В любом случае результат игры определяется на психологическом уровне. Джин прочитывает послание Джэка «Ударь меня» и ведет себя соответствующим образом — терпит его некоторое время, а потом бросает. По системе Гулдинга-Купфера это — «реакция на секретное послание».

4. В конце игры оба игрока испытывают Расплату в виде рэкетных чувств.

5. Обмен скрытыми транзакциями происходит вне осознания Взрослого игрока.

Авторы отмечают, что если человек очень хочет сыграть в свою любимую игру, то он может исказить реакции других людей так, чтобы они походили на обычно присущие его игре реакции. Следовательно, он может получать расплату в виде рэкетных чувств даже в том случае, если реакция другого человека не подходит под его игру. Например, предположим, что, несмотря на скандалы, Джин тем не менее не бросает Джэка. В этом случае он может исказить реакцию Джин и прочитать ее следующим образом: «Она лишь притворяется, что хочет быть со мной. Я-то знаю, что на самом деле она хочет избавиться от меня и втайне гуляет с кем-то». Таким образом, он может видоизменить игнорирование, которое желал получить, и, следовательно, в любом случае получит расплату в виде неприятных чувств.

Упражнение. Используя методику Берна и Гулдинга-Купфера, проанализируйте игры между Молли и ее клиентом, а также пример вашей игры.

План игры. Джон Джеймс разработал ряд вопросов, которые он назвал планом игры, представляющих собой еще один способ понимания игр.

Следующее упражнение является одним из вариантов плана игры, который включает в себя дополнительно два «загадочных вопроса», разработанных Лоренсом Коллинзом. Вопросы плана игры можно использовать для анализа вашей игры или анализа других игровых ситуаций вашей жизни.

Упражнение. Письменно ответьте на вопросы, подходящие для вашего примера. Было бы неплохо, если бы при ответе на эти вопросы вы могли бы поделиться своими соображениями с кем-нибудь.

«Загадочные вопросы» находятся в конце этой главы. Не смотрите на них, пока вы не ответили на все вопросы плана игры. После этого ответьте на два «загадочных вопроса».

1. Что постоянно происходит со мной?

2. Как все это начинается?
3. Что происходит потом?
4. (Загадочный вопрос)
5. А потом?
6. (Загадочный вопрос)
7. Чем все кончается?
- 8а. Как я себя чувствую?
- 8б. Как, с моей точки зрения, чувствует себя другой человек?

Интерпретация. Последовательность вопросов плана игры должна выявить переключатели Драматического треугольника и стадии формулы И.

Чувства, которые вы отметили в вопросе 8а и 8б, являются чувствами рэкета. Возможно, вы обнаружите, что чувство 8а вам знакомо, однако удивитесь тому, что чувство 8б также является вашим чувством рэкета. Если это справедливо, проверьте данное положение с помощью человека, который вас хорошо знает.

Ответы на «загадочные вопросы» являются психологическими посланиями в транзакционной диаграмме игры. Однако Лоренс Коллинз считает, что оба эти послания одновременно являются посланиями, которые были переданы вам в детском возрасте родителями. Убедитесь в справедливости этого утверждения на вашем примере. В другом случае ответы на один или оба «загадочных вопроса» представляют собой послания, которые вы сами передавали своим родителям, когда были совсем маленьким. Храните ваши ответы на план игры, так как их можно будет использовать в последующих главах.

Определение игры. В ТА нет единства относительно четкого определения игры. Возможно, это объясняется тем, что сам Берн определял игры по-разному на различных этапах своей деятельности. В своей последней книге — «Что вы говорите после того, как говорите “здравствуйте”» — Берн приводит формулу И и шесть стадий игры, как мы и сделали ранее. Затем он пишет: «Все, что подходит под эту формулу, является игрой, что не подходит — не является игрой». Нельзя придумать более ясного определения, тем не менее в одной более ранней работе — «Принципы группового лечения» — Берн

определяет игру по-другому: «Игра представляет собой серию скрытых транзакций с Клевом, которая обычно ведет к хорошо скрытой, однако четко определенной Расплате».

Между двумя этими определениями имеется существенное различие. В более поздней версии, в книге «Что вы говорите...», речь идет о Переключении и Смущении, представляющих собой важные характерные особенности игры, а в раннем определении они совсем не упоминаются. Дело в том, что Берна предложил идею Переключателя на позднем этапе развития теории игр. Впервые она упоминается в работе «Секс в любви человека». В более ранней работе «Игры, в которые играют люди» он использует определение, похожее на определение в работе «Принципы группового лечения», при этом не упоминая термины Переключение и Смущение.

После Берна некоторые авторы стали придерживаться раннего определения игр. В самых различных формулировках игра — это определенная последовательность скрытых транзакций, которая приводит к неприятным чувствам (игроки испытывают ракетные чувства).

Мы предпочитаем использовать более позднее определение Берна, называя играми лишь те последовательности, которые соответствуют всем стадиям формулы И, включая этап Переключения и Смущения. Мы придерживаемся этой точки зрения потому, что раннее определение Берна, не включающее в себя Переключатель, нашло свое развитие в современном ТА в концепции рэкета как процесса. К тому же, как это было описано Фанитой Инглиш, между процессом рэкета и игровым процессом имеется четкое различие. Рэкетеры схожи с игроками в том, что они обмениваются скрытыми посланиями и в то же время достигают расплаты в виде ракетных чувств. Однако в рэжете Переключатель отсутствует, и стороны могут заниматься рэкетом сколь угодно долго, пока не начнут заниматься чем-то другим. Лишь в том случае, когда стороны включают Переключатель, ракетный обмен переходит в игру. (В следующей главе мы рассмотрим причины, по которым люди могут поступать подобным образом.)

Мы считаем это различие между рэкетом и играми чрезвычайно важным и полезным, так как оно позволяет понять, почему люди входят

в болезненные взаимодействия и как они могут из них выйти. Следовательно, полезно знать оба определения, чтобы понимать, о какой концепции идет речь в конкретном случае.

Предположим, что вы хотите рассказать об игре человеку, который не знаком с формулой И. Это можно сделать с помощью следующего определения, предлагаемого Вэном Джоинсом: «Игра — это процесс какого-либо действия, совершаемого со скрытым мотивом, который: 1) находится вне осознания Взрослого; 2) явно не проявляется до момента изменения участниками своего поведения и 3) приводит к тому, что все испытывают смущение, непонимание и желание обвинить партнера».

«Загадочные вопросы». Вопрос 4: В чем заключается мое секретное послание другому человеку? Вопрос 5: В чем заключается секретное послание ко мне другого человека?

Глава 24. Почему люди играют в игры

Если игры не несут с собой большой радости, то почему же тогда мы играем в них? Разные авторы ТА отвечают на этот вопрос по-разному, но все они едины в том, что, играя в игры, мы следуем устаревшим стратегиям поведения. Игры являлись тем инструментом, который мы взяли в детстве на вооружение для получения от жизни того, в чем нуждались. Однако во взрослой жизни у нас есть другие, более эффективные, способы поведения и достижения желаемого.

Игры, марки и сценарная расплата. Люди играют в игры и для того, чтобы укрепить свой сценарий. Эрик Берн выдвинул идею о том, как мы достигаем этой цели: при расплате в конце каждой игры игрок испытывает ракетные чувства, после чего он может сохранить в своей памяти это чувство в виде марки.

Дальнейший процесс известен вам из главы 21. Набрав большую коллекцию марок, игрок чувствует, что может обменять ее на какую-либо сценарную расплату, которую он выбрал в детском возрасте. Таким образом, каждый человек выбирает для себя игры, с помощью которых он соберет тот вид марок, который приблизит его к выбранному в детстве сценарному концу. И как это обычно происходит со сценариями,

они могут неоднократно проигрываться в миниатюре в течение всей жизни игрока.

Рассмотрим игру Джин НИГИСОБ. Каждый раз при проигрывании этой игры она собирает марки гнева и затем обменивает их на то, что бросает своего мужчину. В конечном счете ее сценарная расплата состоит в том, что она будет одинокой в старости, так как оставила всех своих мужчин.

Для достижения определенной сценарной расплаты люди выбирают игры соответствующей степени. Предположим, что сценарий Джин не банальный, а хамартический. Тогда она будет играть НИГИСОБ третьей степени, и мужчины будут оскорблять ее не только словами, но и избивать. В момент переключения она, в свою очередь, будет обменивать марки гнева, не оставаясь в долгу у обидчика. При этом ее расплата будет заключаться в том, что она может убить или покалечить своего партнера.

Упражнение. Вновь обратитесь к вашему примеру игры. Какие чувства-марки вы собираете? Как вы могли бы собирать эти марки для достижения негативной сценарной расплаты?

Подкрепление сценарных убеждений. Вы знаете, что для ребенка ранние решения являются единственно возможным способом существования и выживания в этом мире. Поэтому неудивительно, что когда мы во взрослом возрасте входим в сценарий, то снова и снова хотим убедиться в правильности наших сценарных убеждений о себе, других людях и о мире. Каждый раз, когда мы играем в какую-либо игру, то, благодаря расплате, подкрепляем и усиливаем эти сценарные убеждения. Например, Молли в детском возрасте приняла невербальное решение о том, что цель ее жизни — помогать другим людям, однако она никогда не сможет по-настоящему помочь им. Когда она играет в свою игру «Почему бы тебе не...?», то каждый раз в конце игры слышит в себе это раннее решение. В терминах Системы Ракета она получает еще одну подкрепляющую память для усиления своих сценарных убеждений о себе, других людях и жизни.

Игры и жизненные позиции. Игры используются также для подтверждения нашей основной жизненной позиции (см. главу 12).

Например, люди, подобные Джэку, играющему в игру «Ударь меня», подкрепляют свою жизненную позицию «Я не ОК, ты ОК». Такая позиция оправдывает игрока в том, почему от него отказываются другие люди. Игроки в игру НИГИСОБ, такие, как Джин, подтверждают свою жизненную позицию «Я ОК, ты не ОК» каждый раз, когда достигают расплаты в качестве Преследователя и таким образом оправдывают свою стратегию избавления от других людей.

Если позиция человека находится в левом нижнем квадранте ОК Коррал — «Я не ОК, ты не ОК», то он будет использовать игры для оправдания бесплодности своих контактов с другими людьми. Например, это происходит каждый раз, когда Молли заканчивает свою игру «Почему бы тебе не...?».

Упражнение. Какие сценарные убеждения о себе, других и мире вы подкрепляете при расплате в своей игре? Какой жизненной позиции соответствуют эти убеждения? Соответствует ли это основной жизненной позиции, которую вы определили для себя при рассмотрении ОК Коррал?

Игры, симбиоз и мировосприятие. Шиффы считают, что игры являются результатом нерешенных симбиотических взаимоотношений, в которых каждый игрок игнорирует как себя, так и другого человека. При этом игроки придерживаются универсальных убеждений, чтобы оправдать подобный симбиоз. Например: «Я ничего не могу сделать сам» (Ребенок) или «Я живу только ради тебя, дорогой!» (Родитель). Таким образом, любая игра является попыткой сохранить нездоровый симбиоз или гневной реакцией, направленной против такого симбиоза.

Для анализа игр, в которые играют Джэк и Джин, мы можем нарисовать симбиотическую диаграмму (рис. 24.1). На рис. 24.1а можно видеть их первоначальные симбиотические позиции: Джэк играет роль Родителя, а Джин — Ребенка. В соответствии со стандартным способом изображения симбиотической диаграммы у Джэка задействовано также эго-состояние Взрослого. Однако в начальной стадии игры ни один из партнеров не осознает, что происходит. Следовательно, можно представить диаграмму, в которой как для Джэка, так и для Джин отсутствует их эго-состояние Взрослого.

При Переключении изменяются также и симбиотические позиции: Джэк берет на себя роль уязвленного Ребенка, а Джин входит в роль отвергающего Родителя. Подобное завершение симбиоза представлено на рис. 16. При этом Джэк неосознанно проигрывает свой детский симбиоз с матерью. В детстве он невербально решил, что мать отвергает его: «Мать обращает на меня внимание лишь тогда, когда отвергает. Иначе она вообще не замечает меня. Поэтому лучше, если она будет продолжать отвергать меня». Для достижения этой цели Джэк выработал ряд стратегий. Иногда он длительное время ныл и плакал, иногда становился несносным, так что в конце концов мать выходила из себя, кричала на него или даже могла ударить. Такое «внимание» приносило боль, однако оно было лучше, чем полное отсутствие внимания со стороны матери.

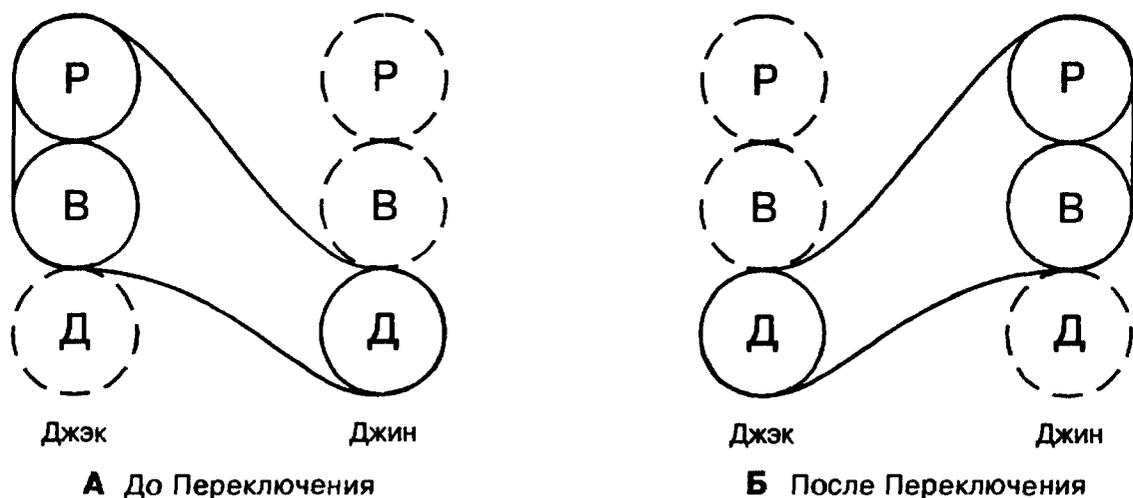


Рис.24.1. Пример использования симбиотической диаграммы в анализе игр

Став взрослым, Джэк продолжает неосознанно следовать той же детской стратегии. Поэтому он ищет женщин, которые в будущем отвергнут его из Родительской позиции. Если они не спешат сделать это, он ускоряет процесс тем, что начинает преследовать женщину так же, как его самого преследовала мать, когда ему было полтора года.

Джин тоже проигрывает свой детский симбиоз. Когда она была маленькой всеобщей любимицей, ей нравилось получать множество игривых поглаживаний от отца. Затем из маленького ребенка Джин

превратилась в женственную девочку. В своем Ребенке отец стал чувствовать себя неудобно в половом восприятии дочери и, не осознавая этого, стал избегать физического контакта с ней. Джин почувствовала, что ее предали и отвергли. Чтобы заглушить боль, она покрыла ее гневом и решила, что будет чувствовать себя более уютно, если сама станет кого-либо отвергать. При этом она вошла в своего Родителя, чтобы принизить Ребенка своего отца. Став взрослой, она неосознанно следует тому же детскому решению, надевая на знакомых ей мужчин «лицо отца» и бросая их, при этом еще раз испытывая свой первоначальный детский гнев.

Упражнение. Нарисуйте симбиотические диаграммы игр, в которые играют Молли и ее клиент.

Определите симбиотическую позицию, которую вы заняли в начале игры в своем примере, какую позицию вы заняли после Переключения? Можете ли вы определить детский симбиоз, который проигрывали или против которого восставали?

Когда люди проигрывают свой детский симбиоз, они тем самым оправдывают и сохраняют свою проблему, которая заключается в том, что их игнорируют. Поступая подобным образом, они защищают свое мировосприятие. Следовательно, игры проигрываются, чтобы оправдать то, что игроки чувствуют и во что они верят (их ракетные чувства и жизненную позицию), а также для того, чтобы переложить ответственность на других. Каждый раз, когда человек поступает подобным образом, он еще больше усиливает и подкрепляет свой сценарий.

Игры и поглаживания. Вы знаете, что для того чтобы выжить, ребенок остро нуждается в поглаживаниях. Каждый ребенок время от времени начинает испытывать страх, что источник поглаживаний может иссякнуть. Чтобы защититься от этого, ребенок прибегает к манипуляциям, цель которых обеспечение непрерывного поступления поглаживаний. В этом плане игры являются надежным источником интенсивных поглаживаний. Поглаживания, которыми обмениваются в начальных стадиях игры, могут быть, в зависимости от игры, как позитивными, так и негативными. При переключении оба игрока получают или дают интенсивные негативные поглаживания. Независимо

от того, позитивное или негативное поглаживание, каждое из них в играх включает в себя игнорирование.

Игры, поглаживания и рэкет. Фанита Инглиш считает, что люди стремятся получать поглаживания от игр тогда, когда существует опасность, что их поглаживания от рэкета могут иссякнуть. Возможно, с тобой я играю роль Беспомощного, в то время как ты находишься в роли Помогающего. Например, я могу рассказать тебе о всем плохом, что произошло за день, в то время как ты из позиции Спасителя высказываешь мне сочувствие. Таким образом, в течение некоторого времени мы будем обмениваться рэкетными поглаживаниями. Затем ты начинаешь уставать от подобного обмена и даешь понять, что хочешь поменять позицию. Чувствуя страх в своем Ребенке, я могу прореагировать на это, включив игру НИГИСОБ, сказав например: «Я всегда думал, что на тебя можно положиться, а сейчас вижу, что ошибался». Вне своего осознания я надеюсь, что ты ответишь игрой «Ударь меня» и будешь продолжать гладить меня.

Когда люди начинают играть в игры для получения поглаживаний, то игнорируют реальность. Одновременно они игнорируют многие другие возможности получения позитивных поглаживаний.

Упражнение. Какие поглаживания вы получаете и даете на каждом этапе игры в вашем примере? Начинаете ли вы играть в игры, когда опасаетесь, что рэкетные чувства могут иссякнуть?

Шесть преимуществ игр Э. Берна. В книге «Игры, в которые играют люди» Эрик Берна отметил шесть преимуществ, которые несут с собой игры. В настоящее время в практической работе ТА на них ссылаются не так уж часто. Чтобы понять их, предположим, что я играю в игру «Ударь меня».

1. Внутреннее психологическое преимущество. С помощью игр я поддерживаю стабильность своего набора сценарных убеждений. Каждый раз, когда я играю в эту игру, то усиливаю свое убеждение: чтобы получить чье-либо внимание, меня должны отвергнуть.

2. Внешнее психологическое преимущество. Я избегаю стрессовых ситуаций, которые могут поставить под сомнение мое мировосприятие, и таким образом не испытываю беспокойства, связанного с этими

ситуациями. Играя в игру «Ударь меня», я избегаю ответа на вопрос: «Что случится, если я буду прямо просить у других позитивные поглаживания?»

3. Внутреннее социальное преимущество. По словам Берна, игры «предлагают определенную систему для псевдоинтимной социализации в обществе или в личной жизни». Часть моей игры «Ударь меня» может заключаться в долгих разговорах по душам с моим партнером. При этом мы оба чувствуем, что откровенны друг с другом, хотя на самом деле это далеко не интимность. За посланиями социального уровня находятся скрытые послания, свидетельствующие о том, что мы играем в игру.

4. Внешнее социальное преимущество. Игры дают тему для разговоров и слухов в нашем социальном окружении. Когда я сижу в баре с другими мужчинами-игроками и играю в игру «Ударь меня», то мы можем заниматься времяпровождением или рэкетом на тему: «Как коварны эти женщины».

5. Биологическое преимущество. Это преимущество имеет отношение к цели игры — получению поглаживаний. В игре «Ударь меня» это в основном негативные поглаживания. Будучи ребенком, я решил, что так как позитивные поглаживания получить трудно, то чтобы выжить, я лучше найду надежные способы получения негативных поглаживаний. Таким образом, каждый раз при проигрывании этой игры я удовлетворяю как свой структурный голод, так и голод по поглаживаниям.

6. Экзистенциональное преимущество. Эта функция игры заключается в подтверждении жизненной позиции. Игра «Ударь меня» проигрывается из позиции «Я не ОК, ты — ОК». Таким образом, получая «удар», я тем самым усиливаю эту жизненную позицию.

Упражнение. В чем заключаются шесть преимуществ игры Джин НИГИСОБ? В чем были преимущества в вашем примере игры?

Позитивная расплата в играх. Джон Джеймс выдвинул идею о том, что в играх есть как реальные, так и сценарные преимущества. Он отмечает, что в каждой игре присутствует как позитивная, так и негативная расплата.

Игра представляет собой наилучшую стратегию ребенка, направленную на получение желаемого от окружающего мира. При проигрывании игр во взрослом возрасте мы стремимся удовлетворить подлинные желания нашего Ребенка, однако подобные методы достижения этого желания являются устаревшими и носят манипулятивный характер.

Джеймс считает, что в формуле Игры позитивная расплата следует за негативной. Например, какое позитивное желание Ребенка я пытаюсь осуществить в игре «Ударь меня»? Оно в том, что после того как я в конце игры получаю расплату в виде неприятных чувств, то говорю себе в Ребенке: «Слава богу, что хоть так на меня обращают внимание!»

Игроки в игру «Ударь меня» могут получать и другие виды позитивной расплаты, которая будет отличаться от моей. Позитивная расплата индивидуальна для каждого игрока. По мнению Джона Джеймса, она присутствует всегда.

Упражнение. Какой позитивной расплаты пытались добиться Молли и ее клиент, когда они вошли во взаимодействие «Почему бы тебе не...» — «Да, но...». Какую позитивную расплату вы получили в конце вашей игры? Возможно, вы сразу ответите на этот вопрос, а может быть, вам потребуется некоторое время.

Глава 25. Как относиться к играм

Вы уже сделали важные шаги в анализе игровых поведений: узнали, в чем они заключаются, познакомились с методами их анализа, а также разобрались в скрытых мотивах людей, играющих в игры. В настоящей главе рассмотрим практические способы борьбы с играми.

Нужно ли давать название играм? В своем бестселлере «Игры, в которые играют люди» Эрик Берн буквально заморозил своих читателей броскими названиями, которые он дал играм. Другие авторы последовали примеру Берна и стали придумывать новые названия. Эта мода в ТА просуществовала в течение нескольких лет, в результате чего были «открыты» сотни новых игр, каждая из которых получила свое название. Рассматривая этот процесс с современных позиций, можно сказать, что лишь немногие из них внесли свой вклад в понимание теории игр. Многие из предложенных названий лишь описывают

происходящие взаимодействия, которые вовсе не являются играми в соответствии с определением, приведенном в главе 23. В частности, многие из них не имеют Переключений и таким образом могут быть классифицированы как времяпровождение или рэкет. Это же можно сказать и о многих «играх», упомянутых в книге «Игры, в которые играют люди».

Исключив эти «игры» из списка, мы обнаруживаем, что оставшиеся игры можно классифицировать на относительно небольшое количество паттернов, каждый из которых может быть представлен одним популярным названием. Все остальные названия являются вариациями основных паттернов скорее по содержанию, нежели по процессу, и отличаются отдельными деталями того, что происходило во время игры, а не тем, как протекает игра.

В настоящее время большинство практиков ТА предпочитают ограничивать количество названий, которые они дают играм. Мы также придерживаемся этого подхода, так как считаем, что лучше всего игры можно понять, сконцентрировавшись на основных паттернах, показывающих, как протекают игры. Это также позволяет разработать основные принципы борьбы с играми, вместо того чтобы разрабатывать «анти-тезисы», присущие каждой отдельной игре, как это делал Берн.

Некоторые известные игры. В этом разделе рассмотрим несколько известных игр, которые классифицируются в соответствии с изменением игроками позиции в Драматическом треугольнике в момент Переключения.

Переключение Преследователь-Жертва. Подобное переключение характерно для игры «Ударь меня (Пни меня)», о которой мы уже говорили ранее. Одним из вариантов этой игры в обыденной жизни является игра «Полицейские и грабители». Она начинается с того, что «грабитель» стремится противопоставить себя закону и преследует силы, защищающие закон и порядок, однако в конце концов все кончается тем, что его ловят и он становится Жертвой.

В игре «Задира (Критикан)» игрок стремится найти недостатки у других людей, критикует их внешность, работу, одежду и так далее. Он может придерживаться подобной стратегии в течение длительного

времени с целью рэкета, при этом не обязательно включая игровое Переключение. Однако в конце концов от задиры могут отказаться те люди, которых он критикует, или он сам может сделать так, что его «случайно» услышат те, о ком он распространяется за их спиной. В этом случае он переходит из позиции преследователя в Драматическом треугольнике в позицию Жертвы, тем самым преобразуя свой рэкет в игру.

Игрок в игре «Если бы не ты» постоянно жалуется другим, что ему не дают что-либо делать. Например, мать может сказать своим детям: «Если бы не вы, я могла бы поехать за границу». А теперь предположим, что какое-то событие не позволяет ей более заниматься рэкетом на эту тему. Возможно, она унаследовала значительное состояние, позволяющее ей держать прислугу, или ее дети просто выросли и не нуждаются в том, чтобы она постоянно была поблизости. Вы думаете, что она в этом случае поедет за границу? Нет, она обнаружит, что ей страшно оставить свой дом. Поступая подобным образом, она переключит выключатель в положение Жертва.

Переключение Жертва-Преследователь. Это переключение характерно для игры «Ну, попался, негодник!» (НИГИСОБ). Помните, в эту игру играла Джин в одном из наших первых примеров? В данной игре, а также во всех ее вариациях игрок из позиции Жертвы забрасывает Крючок. Когда партнер по игре «заглатывает наживку», игрок из Преследователя производит «удар».

В игре «Да, но...» игроки начинают с того, что просят совета или помощи, отвергая все конкретные предложения. Переключение наступает тогда, когда все предложения и советы Спасителя иссякли. При этом игрок начинает извлекать преимущества из отказа своего Спасителя. Вспомните, как это сделал клиент Молли в приведенном ранее примере. Такая игра распространена в работе, связанной с людьми, а также в тех случаях, когда «оказывают помощь».

Игра «Рапо» представляет собой сексуальную версию игры НИГИСОБ. В этой игре игрок забрасывает сексуальный Крючок. Когда партнер в соответствии с возникшим половым чувством начинает действовать, игрок в «Рапо» с возмущением отвергает его. Спереди

на футболке у игрока в «Рапо» написано: «Я доступна!», а сзади — «Но не для тебя, ха-ха!». «Рапо» первой степени является источником игровых поглаживаний на вечеринках и завершается легким отказом от полового контакта. Игрок в «Рапо» третьей степени может дожидаться полового контакта, а затем, включив Переключение, закричать: «Меня насилуют!».

Существует несколько игр типа НИГИСОБ, в которых первоначальная позиция Жертвы используется с целью рэкета, поэтому, пока удастся сохранить занимаемое положение, Переключение не происходит. Игроки в игру «Глупый» и «Бедняжка» начинают рэкет из положений «Я не могу (не умею) думать» и «Я не могу сам себе помочь» соответственно. Пока поглаживания поступают, они вполне удовлетворены своей ролью Жертвы. Однако если кто-либо будет заставлять их думать или делать что-то для себя, они могут включить Переключение, выйти из себя и обвинять другого человека: «Говорил же я себе, что от тебя никогда не дождешься никакой помощи!».

Игра «Деревянная нога» представляет собой вариант игры «Бедняжка», при этом лозунг игрока на футболке гласит: «Что можно ожидать от человека, у которого... мать как у меня / от такого алкоголика как я / который вырос в городе» (список можно продолжить другими примерами).

Игрок в игру «Сделай что-нибудь для меня» стремится тайно манипулировать другими людьми, заставляя последних думать или действовать за него. Например студент, которому задали на занятии вопрос, может тупо сидеть, не произнося ни слова, грызть карандаш, ожидая, когда преподаватель сам ответит на поставленный вопрос. Пока есть надежда на то, что кто-то поможет, игрок будет оставаться в роли беспомощной Жертвы. Однако затем он может включить Переключение и собрать целый «урожай» игровых поглаживаний, обвинив Спасителя в том, что он дал плохой совет. Например, тот же студент может подойти после экзамена к директору, объяснив причину своей неудовлетворительной оценки на экзамене тем, что преподаватель плохо объяснил урок. Такое конечное положение игры дает нам основание называть ее также «Посмотри, что ты со мной сделал».

Переключение Спаситель-Жертва. Прототипом подобного поведения служит игра «Я лишь пытался помочь тебе». Такое название можно применить для любой игры, в которой игрок сначала предлагает помощь из роли Спасителя, а затем становится Жертвой, когда его партнер или отказывается от помощи, или поступает по-своему и получает по заслугам, или дает знать, что предлагаемая помощь недостаточно квалифицированная. В результате потенциальный Спаситель получает расплату в виде марок своей неадекватности. Игра «Почему бы тебе не...», в которую играла Молли в одном из наших примеров, является одним из вариантов игры на эту тему и заключается в том, чтобы давать советы, от которых партнер постоянно отказывается.

Переключение Спаситель-Преследователь. Игра «Послушай, как я много для тебя сделал» начинается так же, как и игра «Я лишь пытался помочь тебе», причем «помощник» выступает в роли Спасителя. Однако при переключении бывший Спаситель становится обвиняющим Преследователем, а не преследуемой Жертвой. Например, представьте себе женщину, которая постоянно сдерживала своего сына в детстве. Сейчас, когда он стал бунтующим подростком и объявил ей о том, что собирается уйти из дома, она включает Переключение и бросает обвинение: «И это после всего, что я для тебя сделала! Надеюсь, что ты за все получишь по заслугам! Я умываю руки».

Возможность выбора. В главе 7 вы познакомились с проблемой выбора. Если вы проделали упражнения, то можете применить полученные навыки. Подобное умение в сочетании со знанием анализа игр дает эффективное средство борьбы с играми.

Возможность выбирать позволяет прекратить игру на любой ее стадии в формуле Игры. Если вы осознали, что играете в какую-то игру, то можете, благодаря выбору, выйти из негативного и занять позитивное функциональное эго-состояние. Если кто-либо приглашает вас сыграть в игру, используйте возможность выбора и ответьте таким образом, чтобы люди не ждали от вас каких-то действий на этой стадии игры.

Мы предлагаем вам выбирать только позитивные эго-состояния и вообще выйти из Драматического треугольника.

Вы не можете заставить других людей не играть в игры. Вы также не можете заставить их не забрасывать вам игровой Крючок. Однако, благодаря возможности выбора, вы можете или вообще не участвовать в игре, или выйти из нее, когда осознали, что уже начали играть. В этом случае вы увеличиваете шанс того, что другой человек тоже выйдет из игры.

Определение Крючка. Боб и Мэри Гулдинг стремятся обнаружить игру в самом начале — при забрасывании Крючка. Если для борьбы с ним вы сразу же используете возможность выбора, то сможете предотвратить дальнейшее развитие игры. Для этого необходимо «мыслить по-марсиански», то есть определить скрытое послание, лежащее в основе Крючка, и заблокировать его, вместо того чтобы реагировать на него на социальном уровне.

При этом вы можете дать пересечение из прямолинейного Взрослого. Например, допустим, что между Молли и ее клиентом началась игра. Когда клиент стал просить о помощи, Молли могла бы ответить ему: «Похоже, что у вас есть какая-то проблема. В чем я могу помочь?» Этим вопросом она обращается непосредственно к скрытому посланию и плану действий клиента. Если клиент и дальше будет пытаться подцепить ее на Крючок, то она опять может повторить то же пересечение, пока он не ответит из своего Взрослого или не оставит свои попытки и не уйдет. В последнем случае он все равно получит игровую расплату, однако Молли сможет избежать ее.

Один из наиболее эффективных способов блокировки Крючка заключается в преувеличении своих чувств Ребенка или Родителя. Например, Молли могла бы среагировать на жалобы клиента, спрятавшись под столом и сетуя при этом: «О боже! Вы опять очень плохо выглядите!» Когда клиент говорит Бобу Гулдингу, что пришел в терапию для того, чтобы работать над какой-то проблемой, Боб реагирует на это с выражением скуки на лице, бормоча: «Работать, работать и работать...». Подобные реакции блокируют Крючок на психологическом уровне, давая игроку понять: «Я вижу твою игру, поэтому давай лучше займемся чем-нибудь другим».

Обнаружение игнорирований и драйверов. Вначале Крючок всегда включает элемент игнорирования, при этом для каждой стадии игры

характерны свои игнорирования. Следовательно, умение обнаруживать игнорирования может помочь выявить приглашения на игру и исключить их с помощью вашей возможности выбора.

Если вы принимаете игнорирование, содержащееся в Крючке, то тем самым «клюете», и игра идет своим ходом. Таким образом, один из способов заблокировать игру — борьба с игнорированием другого человека. За долю секунды, перед тем как войти в игру, игрок проявит также драйверное поведение, с методами выявления которого вы познакомились в главе 16. Это умение поможет обнаружить Крючок и предсказать игровое поведение. Чтобы не принимать участие в игре, не реагируйте на драйверное поведение другого человека своим драйвером.

Как избежать негативной расплаты. А что если вы не заметили Крючок, вошли в игру и осознали это лишь в момент Переключения? Не все потеряно и в этом случае, так как можно не принять свою расплату и не испытывать неприятных чувств. И все же лучше, если вы примете расплату в виде позитивных чувств. Предположим, я присутствую на лекции одного известного ученого. Когда начинается дискуссия, я оспариваю его идеи. Неосознанно я начинаю играть роль Преследователя. Выслушав меня, лектор мягко улыбается и одной блестящей фразой разрушает мои критические построения, и вся аудитория смеется. В этот момент сценарий требует от меня включить Переключение игры «Ударь меня». Предполагается, что я буду чувствовать себя отвергнутым и ненужным. Вместо этого можно просто выйти из сценария и сказать себе: «Интересно! Я только что осознал, что в течение последних трех минут играл в «Ударь меня». Какой я молодец, что понял это!» Таким образом, я наградил себя букетом приятных чувств за свою сообразительность. Обратите внимание, что я поздравляю себя не с тем что, стал играть, а с тем, что у меня хватило сообразительности понять, что я вошел в игру.

Интересно отметить то обстоятельство, что, при постоянном использовании этой техники, вы со временем обнаружите, что играете в эту игру все реже и реже и с меньшей степенью интенсивности. И это не удивительно, если мы вспомним о той роли, которая принадлежит

играм в контексте сценария. Таким образом, каждый раз, когда я вместо расплаты в виде неприятных чувств испытываю позитивные чувства, то выбрасываю одну из своих негативных марок и накапливаю одно позитивное подкрепляющее воспоминание вместо негативного, присущего данной игре. Тем самым я помогаю себе ослабить свои сценарные убеждения и уменьшить интенсивность рэкетных проявлений, одним из которых и является данная игра.

Прямой путь к позитивной расплате. Аналогичная методика была предложена Джоном Джеймсом. Вспомните его идею о том, что в каждой игре присутствует позитивная и негативная расплата. Когда вы обнаружите, что чаще всего играете в какую-то одну игру, то можете определить, какое аутентичное желание Ребенка в его прошлом пытаетесь осуществить, поступая подобным образом. После этого вы можете найти прямые, а не сценарные способы удовлетворения своего желания. Например, предположим, что позитивная расплата в игре «Ударь меня» заключается в том, чтобы уделять себе больше времени. Для этого я могу использовать свои возможности выбора как взрослого человека и добиться желаемого без того, чтобы меня «пнули». Я могу начать с того, что буду уделять себе по десять минут утром и вечером или ежедневно гулять. В этом случае я буду прямо удовлетворять потребности своего Ребенка и в результате обнаружу, что все реже играю в игру «Ударь меня».

Путь к интимности после Переключения. Когда вы научитесь определять последовательные стадии игры, то сможете легко отличить момент Переключения. При этом будете осознавать, что вы и ваш партнер поменялись ролями, и сразу же определите момент растерянности — Смущение. В этой точке игры у вас имеется еще одна возможность выхода из игры. Дело в том, что когда человек находится в сценарии в момент Переключения и Смущения, он считает, что его единственный путь — путь к Расплате. Однако, если использовать осознание Взрослого, вы можете пойти по другому пути и вместо рэкетных чувств открыто рассказать другому человеку о ваших аутентичных чувствах и желаниях, входя в интимность и блокируя игровую Расплату.

Например, представим себе, что я играл с кем-то в «Ударь меня» и в нашей игре наступил момент Переключения. При этом я могу сказать партнерше: «Я только что понял, что делаю — отталкиваю тебя, чтобы ты бросила меня. А сейчас боюсь, что ты уйдешь от меня, а я очень хочу, чтобы ты осталась со мной». Рассказав открыто о своих чувствах, я не могу заставить другого человека остаться со мной. Я не могу даже заставить ее выйти из моей игры, если она хочет остаться со мной. Однако приглашаю ее ответить, выразив свои аутентичные чувства и желания. И если она идет на это, мы можем возобновить наши взаимоотношения, испытывая чувства счастья и облегчения. И наоборот, мы все же можем расстаться, однако сделаем это не по игровым, а по вполне ясным и очевидным причинам. Возможно, после расставания мы будем переживать наш разрыв, ибо интимность всегда менее предсказуема, чем игры, и она может быть для нас приятной или неприятной.

Замена игровых поглаживаний. Ребенок рассматривает игру как надежный способ получения поглаживаний. Что произойдет, если по веским причинам своего Взрослого вы уменьшите время на игры? В этом случае вы, возможно, неосознанно будете испытывать в своем Ребенке чувство беспокойства, задавая себе вопрос: «Что же случится с моими поглаживаниями?» При этом помните о том, что для Ребенка прекращение поглаживаний означает угрозу его существованию. Если вы не знаете об этом, то, возможно, будете использовать стратегии Маленького профессора для восполнения утраченных поглаживаний. Возможно также, что вы обнаружите другие варианты проигрывания тех же старых игр или начнете играть в другие игры с тем же переключением в Драматическом треугольнике. Кроме того, вы можете забыть о том, что надо бороться с игнорированиями. Поверхностно подобные действия можно интерпретировать как «самосаботаж». Что касается раннего Ребенка, то цель этих действий — диаметрально противоположная. Она заключается в том, чтобы сохранить поступление поглаживаний и, следовательно, обеспечить выживание. Поэтому важно, чтобы вы не просто прекратили играть в игры, а нашли способы замены поглаживаний, которые ранее получали в играх. Стэн Вуллэмс

обратил внимание на еще одну тонкость, которая заключается в том, что игровые поглаживания многочисленны и интенсивны по качеству. В отличие от них поглаживания, которые мы получаем в жизни вне игр, менее интенсивны и не всегда их достаточно. Естественно, что эти новые поглаживания прямые и не несут в себе игнорирования. Однако, как мы знаем, необласканного поглаживаниями Ребенка больше волнует количество, а не качество поглаживаний. С этим фактором нельзя не считаться, поэтому необходимо потратить время и убедить себя в Ребенке, что эти новые источники поглаживаний вполне приемлемы и не кратковременны. Во время этого переходного периода было бы неплохо найти дополнительные источники поглаживаний, чтобы пережить этот этап вашего роста. В этом плане росту вашей личности могут помочь занятия в группе. В конечном счете ваш Ребенок привыкнет к этому новому и менее интенсивному источнику поглаживаний. Свобода от игр может принести потерю обычных источников возбуждения, однако она дает нам возможности использовать нашу взрослую способность выбирать, которую мы отрицаем в себе, играя в игры. Кроме того, не играя в игры, нам легче приблизиться к аутентичной близости и интимности.

Упражнение. Вернемся к примеру игры, которую вы анализировали с помощью плана игры (глава 23). Подходит ли она под названия ранее упомянутых игр? Проверьте это в соответствии с изменениями позиций в Драматическом треугольнике, которые вы делали в момент Переключения игры. Используйте различные техники борьбы с играми, о которых вы узнали в этой главе. Примените каждую из них в вашем примере игры. Таким образом в конце у вас будет целый список различных способов противодействия этой игре в будущем. Если вы захотите применять эти техники, то вначале решите, как собираетесь заменить поглаживания, которых лишитесь в результате выхода из игры, и начните получать поглаживания новым способом.

После этого начните бороться с играми. Выберите одну технику и применяйте ее постоянно в течение недели, а затем аналогичным образом опробуйте другие методики. Если вы работаете в группе, сообщите товарищам о ваших достижениях.

ЧАСТЬ VII ИЗМЕНЕНИЕ: ПРАКТИКА ТА

Глава 26. Контракты на изменение

Эта книга не является детальным руководством по профессиональному применению ТА. Наша цель в заключительной части — дать краткий обзор способов, с помощью которых в ТА достигают изменения.

Начнем с одной из основных характерных особенностей практики ТА — использования контрактов. Берн определил контракт как четко выраженную двухстороннюю приверженность строго определенному плану действий. Нам нравится и определение Джеймс и Йонгеворд: «Контракт — это приверженность Взрослого самому себе или кому-либо еще с целью изменения».

Контракты включают в себя:

- участвующие стороны;
- что они собираются делать вместе;
- сколько это потребует времени;
- какова будет цель или результат этого процесса;
- как они узнают о том, что цель достигнута;
- на сколько это будет полезно или приятно клиенту.

Практики ТА выделяют два различных типа контрактов: административный или деловой контракт и клинический или лечебный контракт. Деловой контракт представляет собой соглашение между терапевтом и клиентом относительно платы и организационных вопросов их совместной работы. В лечебном контракте клиент четко определяет, каких изменений он хочет добиться, и указывает, что он планирует делать для их достижения. Терапевт выражает свою готовность работать с клиентом в достижении поставленных целей и определяет свой вклад в этот процесс.

Четыре условия Стайнера. Клод Стайнер отмечает четыре условия, необходимых для заключения полноценного контракта, которые были взяты из практики юриспруденции.

1. **Взаимное согласие.** Это означает, что обе стороны должны прийти к единому мнению относительно условий контракта. При этом ни терапевт, ни клиент не навязывают друг другу организационные вопросы и цели лечения. Контракт заключается в результате переговоров двух участвующих в нем сторон.

2. **Адекватная компенсация.** Это компенсация, предоставляемая за проделанную работу или затраченное на ее выполнение время. В практике ТА — это обычно гонорар, который клиент платит терапевту. Иногда стороны могут согласиться на компенсацию иного рода. Например, в качестве платы за каждый час лечения клиент может согласиться отработать некоторое количество часов как секретарь. Независимо от формы компенсации, стороны должны четко сформулировать ее в своем контракте.

3. **Компетентность.** Как терапевт, так и клиент должны выполнить все условия контракта. Терапевт должен обладать определенными профессиональными навыками, необходимыми для того, чтобы помочь клиенту достичь желаемого результата, а клиент должен понять условия контракта и обладать физическими и умственными способностями для его осуществления. Имеется в виду, что, например, люди с сильными психическими расстройствами не могут выполнить условия лечебного контракта. Аналогичным образом контракт не может быть заключен с алкоголиком или наркоманом.

4. **Законность.** Цели и условия контракта должны соответствовать существующим законам. Для терапевта законность означает также приверженность этическим принципам.

Зачем нужны контракты. Большое значение, которое в практике ТА уделяется контрактам, прежде всего вытекает из философской посылки о том, что «Все люди — ОК». При этом терапевт и клиент равны друг перед другом, следовательно, они несут одинаковую ответственность за те изменения, которые хочет иметь клиент. Далее следует убеждение, что любой человек способен самостоятельно думать

и в конечном счете несет ответственность за свою жизнь, ибо именно он будет сталкиваться с последствиями решений, которые принимает. Поэтому клиент, а не терапевт, решает, что он хочет изменить в своей жизни. Роль терапевта заключается в том, чтобы указать на те аспекты, которые способствуют достижению цели. Обеим сторонам необходимо ясно представлять характер желаемого изменения, а также конкретный вклад каждой стороны в его осуществление.

Контракты и скрытый план действий. Известно, что в любых взаимоотношениях стороны могут обмениваться скрытыми посланиями. Особенно когда они стремятся изменить свою личность. Терапевт и клиент обычно начинают взаимодействия, имея скрытый план действий и план действий на социальном уровне. Поэтому одна из важных задач контракта состоит в том, чтобы скрытый план действий стал явным. Обнаружение скрытых посланий и ясная формулировка условий контракта блокируют психологические игры и помогают терапевту и клиенту оставаться вне Драматического треугольника.

У терапевта имеется свое мировосприятие, отличное от мироощущения его клиента. Следовательно, терапевт войдет во взаимодействие со своими понятиями о том, какие изменения необходимы клиенту. При отсутствии контракта терапевт мог бы считать взгляды клиента такими же, как и его собственные. Некоторые взгляды и представления мировосприятия терапевта находятся вне его осознания. Он может до конца не осознавать, что сам строит предположения о «истинных» целях, которым необходимо следовать его клиенту. В такой ситуации терапевт, скорее всего, станет играть одну из ролей Драматического треугольника. При этом он будет «направлять» клиента, играя роль Преследователя по отношению к клиенту-Жертве. По словам Боба Гулдинга, работа без контракта может привести к тому, что терапевт становится насильником. И наоборот, терапевт может сказать себе: «Этот клиент, по-видимому, нуждается в таком-то изменении, но не знает в каком, и не может обойтись без моей помощи». В этом случае терапевт будет играть роль Спасителя.

У клиента также имеется скрытый и открытый план действий. Сам факт его прихода к терапевту является подтверждением на социальном

уровне того, что он хочет в чем-то измениться или этого желают другие. Однако ему трудно решиться на изменение своей личности, так как он или не знает, как это сделать, или внутренне сопротивляется любой попытке изменения. В последнем случае он будет посылать терапевту скрытые послания, например: «Я пришел, чтобы измениться, однако чувствую себя беспомощным и не могу сделать это сам» или «Я пришел, чтобы измениться, но у вас все равно ничего не выйдет».

Если скрытый план действий имеется как у терапевта, так и у клиента, то они займут соответствующие позиции в Драматическом треугольнике, открывая дорогу для рэкета и игр. Цель контракта как раз и заключается в том, чтобы не допустить этого. Из-за того, что терапевт и клиент совместно вырабатывают и ставят перед собой четкие цели изменения, они вынуждены сравнивать свое мировосприятие. Это помогает их Взрослому осознать скрытый план действий и противопоставить его реальности. Поскольку терапевт и клиент не являются идеальными людьми, то вряд ли они полностью откроют друг другу свой скрытый план действий. Поэтому контракт в процессе работы можно пересматривать.

Контракт и ориентация на цели изменения. Большинство клиентов приходят к терапевту с какой-либо проблемой, которую они собираются решить. Поэтому одной из целей контракта является смещение акцента с самой проблемы на цель изменения.

В процессе составления контракта клиент и терапевт должны обязательно представить картину желаемого результата их совместной работы. Обоюдное стремление к достижению поставленной цели автоматически мобилизует на ее выполнение все ресурсы терапевта и клиента. В этом и состоит основной принцип, лежащий в основе всех систем креативной визуализации. И наоборот, если терапевт и клиент акцентируют свое внимание на проблеме, то они будут неосознанно заниматься негативной визуализацией, направляя свои внутренние ресурсы не на решение проблемы, а на ее изучение.

Четкая постановка цели контракта дает еще одно преимущество — обе стороны знают, когда закончится их совместная работа. Это позволяет им оценивать прогресс, достигнутый на отдельных этапах

процесса изменения. Таким образом, использование контрактов не допускает ситуации, в которой процесс лечения длится бесконечно долго.

Как составить эффективный контракт. В этом разделе рассмотрим основные характеристики, которые по мнению практиков ТА необходимы для заключения эффективного контракта. Чтобы не давать их в тезисной форме, мы предлагаем сразу использовать их на практике при определении вашей цели изменения. По мнению Джеймс и Йонгеворд, контракт с целью изменения можно заключить как с терапевтом, так и с самим собой.

Следующие упражнения направлены на составление контракта для самотерапии. Они впервые разработаны Мириел Джеймс и усовершенствованные одним из авторов этой книги.

Упражнение. Решите, что вы хотите в себе изменить. Напишите это, используя любые пришедшие в голову слова.

Цель контракта должна быть определена с помощью позитивных слов. Часто цель изменения определяется негативными словами и выражениями, например, человек может захотеть бросить курить или меньше пить, сбросить вес и не бояться начальников. Подобные «стоп-контракты» и «не-контракты» никогда не работают длительное время. Частично это объясняется тем, что цель контракта представляется в виде определенной картины. Когда вы пытаетесь представить себе что-либо, то мысленно видите картину того, что следует за «не» или любым другим негативным словом. Например, если человек заключает контракт с целью «не курить», то он будет у него постоянно ассоциироваться с его проблемой — курением, от которого клиент хочет избавиться.

В теории ТА имеется хорошее объяснение неэффективности «стоп-контрактов». Вспомним, что любое сценарное поведение является отражением стратегии Ребенка, направленной на выживание, получение поглаживаний и удовлетворение насущных потребностей. Тогда что же случится, если вы заключите контракт с целью «не вести себя» по сценарию? В лучшем случае вы не дадите своему Ребенку ясной цели относительно сценария — вы просто добавите еще один пункт в бесконечный список того, что «нельзя», «не надо», «запрещается» делать, полученный вами в детском возрасте от родителей. В худшем

случае вы накладываете запрет на то, что в своем Ребенке воспринимаете как существенное для вашего выживания.

Для того, чтобы заключить эффективный контракт, необходимо выделить то позитивное, что поможет вашему Ребенку действовать в четко определенном направлении. Подобный подход позволяет обнаружить новые способы выживания и удовлетворения своих потребностей, которые не хуже старых сценарных способов.

Упражнение. Если вы описали желание измениться с помощью негативных слов, измените предложение, употребив лишь позитивные слова. Новая редакция будет содержать то позитивное, что вы собираетесь использовать для замены негативного.

Контракт должен содержать реально осуществимую цель, учитывать конкретную ситуацию и имеющиеся ресурсы. Под словом «осуществимая» мы обычно понимаем все то, что достижимо для вас, ибо невозможно насильно заставить измениться другого человека.

Упражнение. Проверьте, можете ли вы достигнуть желаемого изменения. Спросите себя, достиг ли кто-либо того, что вы хотите? Если это так, то ваша цель осуществима. Рекомендуем детально описать то, что вы хотите изменить.

Цель должна быть четко определенной и наблюдаемой. Это означает, что вы и окружающие должны иметь возможность убедиться в том, достигли ли вы цели или нет. Ваша цель не должна быть слишком общей и содержать сравнения. Часто люди при первоначальном написании контракта ставят перед собой общие цели, например: «Я хочу быть добрым, общительным человеком» или «Я хочу быть ближе к людям». Заключение подобного контракта может привести к бесконечной работе над собой, поскольку указанные цели нечетко определены и окружающие не смогут однозначно сказать, достигнуты они вами или нет.

Упражнение. Укажите подробно, как окружающие и вы сами увидите и услышите, что вы в чем-то изменились. Если ваша цель связана с изменением взаимоотношений с другими людьми, укажите их фамилии.

Изменение, которое вы стремитесь достигнуть, должно быть безопасным. Поэтому с помощью Взрослого обдумайте его социальные последствия. Безопасно ли оно для вас?

Цель контракта должна исходить из Взрослого при сотрудничестве Свободного Ребенка. Другими словами, она должна соответствовать вашему пониманию ситуации и способностям взрослого человека и помогать удовлетворять потребности вашего Ребенка, а не отрицать их. Контракт, заключенный из Адаптивного Ребенка, будет почти во всех случаях способствовать усилению вашего сценария. Поэтому контрактов из Адаптивного Ребенка следует избегать.

Упражнение. Продумайте, насколько вы хотите измениться ради себя самого, а не для того, чтобы порадовать других, получить от кого-то одобрение или навредить кому-то? Можно задать этот вопрос и по-другому: «Для чего мне нужно меняться?»

Для достижения этой цели вам необходимо мобилизовать ресурсы вашего Ребенка, как, впрочем, и ресурсы вашего Взрослого и Родителя. Поэтому цель контракта в ТА формулируется на «языке восьмилетнего ребенка» — словами, понятными вашему Ребенку.

Упражнение. Понятна ли сформулированная вами цель восьмилетнему ребенку? Если нет, перефразируйте ее так, чтобы она была ему понятна.

Достижение цели всегда связано с определенными затратами в виде времени, денег, обязательств, неприятностей, прощанием с кем-то или чем-то, страхом перед последствиями изменения и т.д.

Упражнение. Продумайте, какая будет цена за достигнутое вами изменение? А затем, определив ее, задайте себе вопрос, по-прежнему ли вы хотите измениться?

Следующее *упражнение* проверяет, как вы следуете определенному плану действий.

Напишите пять пунктов, которые необходимы для достижения цели контракта. При определении конкретных действий укажите, как окружающие смогут судить о том, продвигаетесь ли вы к цели или нет.

Из составленного вами списка пунктов выберете и напишите те, которые обязательно выполните в течение ближайшей недели.

Напишите: «Люди, которые могут помочь мне в моем изменении...» и отметьте их фамилии.

Глава 27. Цели изменения в ТА

В предыдущей главе вы узнали о том, как терапевт и клиент договариваются о целях и задачах контракта. Как они представляют конечную цель процесса изменения? Как узнают об окончании совместной работы?

Автономность. Эрик Берн считал, что идеал заключается в автономности. Он не дал определение этому понятию, однако отметил, что автономность «характеризуется высвобождением или восстановлением трех человеческих качеств: осознания, спонтанности и интимности».

Осознание — это способность видеть, слышать, чувствовать, ощущать на вкус и запах вещи как чувственные впечатления так, как это делает только что родившийся младенец. Осознающий человек не объясняет и не отфильтровывает свои ощущения о мире так, чтобы они подходили под определения Родителя. При этом он находится в тесном контакте со своими телесными ощущениями и внешними стимулами.

В процессе развития большинство из нас систематически обучают тому, как заглушить осознание. Нас учат утилитарному отношению к различным вещам, оценке своего поведения и поведения других людей. Например, предположим, что я присутствую на концерте. Во время игры музыкантов я могу внутренне проигрывать такой монолог: «Эта вещь написана, кажется, в 1856 году. Они играют слишком быстро. Хотел бы я знать, когда все это кончится? Сегодня нужно пораньше лечь спать, завтра так много работы...». Если я позволю себе осознать, что происходит, то выключу этот внутренний голос, буду слушать только музыку и получать от нее наслаждение.

Спонтанность — это способность выбирать из всего возможного разнообразия и диапазона чувств, мыслей и поведения. Как человек осознающий ощущает мир, так же и спонтанный человек реагирует на него: прямо и открыто, воспринимая отдельные части реальности и не искажая ее в угоду Родительским определениям.

Спонтанность предполагает, что человек может свободно реагировать из любого эго-состояния. При этом он может думать, чувствовать и вести себя как взрослый, используя эго-состояние Взрослого. При желании он может войти в своего Ребенка и вновь воскресить в себе те творческие способности, ту интуицию и интенсивность чувств, которыми он обладал в детском возрасте. Он может также прореагировать из Родителя, тем самым проигрывая мысли, чувства и поведение, которым он научился у родителей или парентальных фигур. И независимо от используемого им эго-состояния, спонтанный человек будет свободен в своем выборе, в том, как реагировать на конкретную ситуацию, и не будет следовать устаревшим Родительским правилам.

Интимность. В главе 9 вы узнали, что интимность представляет собой открытое выражение чувств и желаний между мной и другим человеком. При этом высказываемые чувства являются аутентичными или подлинными. Таким образом интимность исключает возможность рэкета и игр. Находясь в интимности, человек сместится в своего Свободного Ребенка, предварительно убедившись в безопасности своих действий благодаря заключению контракта со Взрослым и осуществлению Родителем необходимой защиты.

Свобода от сценария. Хотя Э. Берн нигде не написал об этом прямо, под автономностью он понимал то же самое, что и свободу от сценария. Большинство теоретиков ТА разделяют эту точку зрения. Таким образом, мы можем предложить следующее определение: автономность — это поведение, мысли и чувства, которые являются реакцией на реальность «здесь и теперь», а не на сценарные убеждения.

Вы можете спросить: «А разве эго-состояние Взрослого — это не определенный набор поведений, мыслей и чувств при реакции на «здесь и теперь»? Тогда быть автономным означает все время находиться во Взрослом?» Ответ на этот вопрос — «нет». Мы уже видели, что спонтанный человек может иногда при реагировании на «здесь и теперь» быть в эго-состоянии Ребенка или Родителя. При автономности выбор эго-состояния реагирования происходит свободно. Когда же человек находится в сценарии, он, напротив, будет переходить из одного эго-состояния в другое в соответствии со своими ограниченными детскими представлениями о жизни и сценарными убеждениями.

Хотя автономия не означает постоянное нахождение во Взрослом, она тем не менее предполагает обработку всей поступающей информации о мире с помощью эго-состояния Взрослого, а также включение осознания Взрослого при выборе необходимого для реагирования эго-состояния. Быть автономным вначале трудно, так как автономия предлагает гораздо больше возможностей для выбора, нежели сценарий. Интимность также может вначале казаться менее удобной и предсказуемой по сравнению с играми или ракетом. С практикой автономный выбор эго-состояния становится более свободным и легким. Со временем он может оказаться настолько быстрым и естественным, что эго-состояние Взрослого будет включать характеристики позитивного Ребенка и позитивного Родителя. Для этого состояния Берн предложил термин интегрированный Взрослый.

Решение проблем. С точки зрения Шиффов, автономная личность решает проблемы, а не находится в состоянии пассивности. В данном случае «решение проблем» включает не только мышление с целью решения проблемы, а предполагает также эффективное действие, направленное на осуществление поставленной задачи. Как мы уже знаем из главы 21, выражение аутентичных чувств также способствует решению проблем. Когда человек занят решением проблем, он адекватно воспринимает и реагирует на реальность. Таким образом, он не игнорирует реальность и не искажает ее, а это означает, что он свободен от сценария.

При применении ТА в организациях, образовании и других областях вне терапии в качестве цели изменения нужно ставить эффективное решение проблем, а не автономность или свободу от сценария, поскольку в этих областях игнорирование и нерешенные проблемы могут быть часто следствием плохой информированности людей, а не тем, что они находятся в сценарии. Таким образом, практику ТА необходимо сосредоточить внимание не на совершенствовании сценария, а на информационном обеспечении и развитии эффективных приемов реагирования на эту информацию.

Различные подходы к проблеме излечения. Одним из аспектов пристального внимания Э. Берна была проблема излечения. Он

неоднократно подчеркивал, что работа практика ТА заключается в том, чтобы вылечить пациента, а не просто добиться прогресса в лечении.

В качестве иллюстрации своей концепции лечения, изложенной в работе «Принципы группового лечения», Берн использует метафору о «лягушках и принцессах». Он считает, что чтобы вылечиться, необходимо сбросить шкуру лягушки и стать принцем или принцессой. Прогресс же в лечении означает, что лягушке стало легче, но она еще не превратилась в принца или принцессу. В работе «Что вы говорите после того, как говорите “здравствуйте?”» Берн связывает излечение с полным разрывом со сценарием и выработкой нового пути развития.

Несколько лет назад «Журнал ТА» попросил различных авторов ТА принять участие в дискуссии относительно проблемы излечения, причем мнений было столько же, сколько и авторов. Далее мы предлагаем вам несколько идей, которые появились в результате состоявшейся дискуссии. Некоторые авторы придерживаются старого подхода к проблеме излечения, которое наступает при завершении контракта. При этом терапевт и клиент не ставят перед собой глобальной цели изменения, а просто работают до тех пор, пока клиент не выполнит как можно большее число пунктов в их совместном контракте. Другой широко распространенный взгляд, касающийся терапии, заключается в том, что излечение должно включать какой-то выход из сценария, причем такое сценарное излечение может быть поведенческим, аффективным или когнитивным или являться комбинацией этих трех факторов. Другими словами, из сценария можно выйти, изменив свое поведение, чувства или мысли. Ряд авторов предлагают четвертый подход в изменении сценария — соматическое излечение. Данный подход состоит в том, что человек, желающий выйти из сценария, должен изменить телесные ощущения. Например, он может снять постоянное мышечное напряжение или избавиться от каких-то психоматических расстройств.

Излечение: постепенное изучение новых методов. Независимо от того, как определяется сценарное излечение, оно редко наступает при использовании одного метода. Чаще излечение — это изучение и опробование новых способов и подходов. Когда кто-либо достигает

значительного изменения в своем сценарии, он обычно в течение нескольких недель или месяцев находится в приподнятом настроении, а затем на некоторое время возвращается к прежнему поведению, будто забыл там что-то хорошее. Важно, чтобы клиент осознавал где он, и не находился бы в этом состоянии слишком долго. При этом старое поведение уже не так приятно, как раньше, и к тому же у человека имеется выбор, следовательно, он быстрее выходит из этого состояния. Довольно скоро прежнее поведение теряет для него всякую привлекательность и он полностью выходит из него.

Возможно, следующий текст лучше всего передает процесс изменения.

Поршия Нельсон

Автобиография в пяти коротких главах

1

Я иду по улице.

На тротуаре глубокая яма.

Я падаю в нее.

Я в растерянности и чувствую свою беспомощность,

Но это не моя вина.

Чтобы выбраться из ямы, мне требуется целая вечность.

2

Я иду по той же самой улице.

На тротуаре глубокая яма.

Я делаю вид, что не замечаю ее,

И опять в нее падаю.

Я не могу поверить этому — я опять в той же яме.

Но это не моя вина.

Чтобы выбраться из ямы, мне опять требуется очень много времени.

3

Я иду по той же самой улице.

На тротуаре глубокая яма.

Я вижу ее.

И все же падаю в нее, это уже привычка.

Мои глаза широко открыты,
Я знаю, где нахожусь.
Я сам виноват в этом
И сразу же выбираюсь из ямы.

4

Я иду по той же самой улице.
На тротуаре глубокая яма.
Я обхожу ее.

5

Я иду другой дорогой.

Глава 28. Терапия ТА

Терапия — это процесс, направленный на то, чтобы помочь людям достичь изменения личности. В этой главе мы рассмотрим природу и терапевтические техники ТА на практике.

Самотерапия. Если вы прочитали эту книгу и проделали упражнения, то уже во многом осуществили самотерапию. Вы проанализировали паттерны собственного поведения, мыслей и чувств. Для их понимания обучились многим способам анализа, которые предлагает теория ТА. Вы также узнали о стратегиях Ребенка, которые сейчас не являются для вас, как взрослых людей, эффективными. Поэтому вы опробовали новые, более эффективные, стратегии поведения.

Некоторые авторы уделяют особое внимание развитию методов, с помощью которых ТА можно использовать в самотерапии. Особо отметим одного из них — Мириел Джеймс, которая была награждена Памятной научной наградой Эрика Берна за работу, связанную с самостоятельной заменой человеком устаревшей Родительской программы на новую, более адаптивную. С помощью этой системы человек может создать «нового Родителя», заменив негативные и репрессивные послания родителей на новые позитивные. Система включает в себя ряд техник и методик, таких, как: опросник, заключение контракта, фантазирование и визуализация, выработка установки на изменение поведения.

Любая терапия в какой-то степени является самотерапией. В ТА считают, что каждый человек несет ответственность за свое поведение, мысли и чувства. Поскольку никто не может заставить вас чувствовать определенным образом, никто также не может заставить вас и измениться. Единственный человек, который может изменить вас, — это вы сами.

Зачем нужна терапия? Если люди несут ответственность за свое изменение, какой смысл в том, чтобы работать с терапевтом?

Ответить на этот вопрос можно, используя термины игнорирование и мировосприятие. Мы все в какой-то степени не замечаем некоторые аспекты реальности, которые могут угрожать той картинке мира, которую мы нарисовали в детстве. Каждый раз, когда я вхожу во взрослой жизни в сценарий, то начинаю что-либо игнорировать, чтобы защитить свое мировосприятие. Если я должен решить какие-то проблемы или если хочу измениться, то мне необходимо осознать те аспекты реальности, которые я до сих пор игнорировал.

Однако в этом-то и заключается вся загвоздка. Сам факт игнорирования отдельных аспектов реальности говорит о том, что они являются для меня «белыми пятнами». Возможно, я смогу самостоятельно обнаружить и откорректировать свои игнорирования с помощью Взрослого, и в этом мне могут помочь эффективные методы анализа теории ТА.

Тем не менее в моем мировосприятии есть отдельные аспекты, которые я в своем Ребенке воспринимаю как особенно важные для моего существования, и их-то я и буду защищать с удвоенной силой. Делать это я буду неосознанно, сохраняя и защищая мироощущение своего Ребенка от любого восприятия реальности, которое противоречит важным для меня игнорированиям. Для того чтобы все-таки изменить себя, мне и необходим другой человек, мировосприятие которого отличается от моего. Друзья и члены семьи вряд ли являются наилучшими помощниками в этом деле, так как все члены семьи обычно придерживаются одних и тех же игнорирований, так же, как и друзья. Поэтому одна из целей работы с терапевтом или участия в терапевтической группе заключается в том, чтобы предоставить мне новый источник обратной связи, не находящийся под влиянием моих «белых пятен».

Если я начинаю использовать эту обратную связь и изменяю свое мировосприятие, то я буду испытывать страх в Ребенке. Для того чтобы пройти процесс изменения, мне потребуется поддержка и защита. Поглаживания и поддержка со стороны других людей, будут способствовать моему изменению. Все эти преимущества я и получаю, работая с терапевтом или в терапевтической группе.

Польза от терапии. В ТА говорят: «Для того чтобы лучше себя чувствовать, не нужно обязательно болеть». Чтобы терапия принесла вам пользу, не обязательно быть немощным и больным. Вообще-то у вас не обязательно должны быть проблемы. Вы можете быть вполне самодостаточным и цельным человеком и пройти терапию просто для того, чтобы получать от жизни еще больше. Никто не может быть на сто процентов свободным от сценария независимо от того, повезло ему с родителями или нет. Многие из нас, входя в сценарий в некоторых случаях жизни, сами создают себе проблемы. Разрешить эти сценарные вопросы и призвана терапия.

Кроме сказанного, терапия ТА может быть также рекомендована всем, кто испытывает личные проблемы, начиная от взаимоотношений на работе и кончая серьезными психическими нарушениями. Лечение более сложных психических заболеваний требует соответствующих условий и психиатрической помощи.

Характерные черты терапии ТА. Если вы решили участвовать в терапии ТА, прежде всего необходимо найти квалифицированного терапевта и заключить контракт на участие в нескольких сеансах, которые могут проходить в форме индивидуальных консультаций или групповых занятий. ТА был создан Берном как метод групповой терапии, и до сих пор большинство терапевтов ТА предпочитают именно групповое лечение.

В предыдущих главах вы уже познакомились с основными чертами терапии ТА, которые мы еще раз приводим ниже.

Практика терапии ТА базируется на последовательном теоретическом подходе, изложенном в этой книге, базой которого являются модель эго-состояний и концепция сценария жизни. Личное изменение рассматривается с точки зрения модели решений. В IV части вы

познакомились с тем, как мы в детстве решаем, какие у нас должны быть сценарные паттерны поведения, мыслей и чувств. В основе всей терапии ТА лежит убеждение в том, что эти ранние решения могут быть изменены.

В главе 26 вы узнали, что лечение в ТА основано на контрактном методе, при котором клиент и терапевт несут взаимную ответственность за достижение целей контракта. Эти цели направлены на обеспечение выхода из сценария и достижение автономии, которая была описана в главе 27.

Взаимоотношения в терапии ТА базируются на послышке о том, что все люди ОК, при этом клиент и терапевт рассматриваются как равные и стоящие на одном уровне. В терапии ТА соблюдают принцип открытой коммуникации, который заключается в том, что терапевт и клиент говорят на простом языке и используют обычные слова. Кроме того, клиенту рекомендуют читать книги по ТА или пройти вводный курс. Если терапевт делает какие-то записи в процессе работы, то они всегда открыты для клиента. Благодаря всем этим подходам последний хорошо осведомлен обо всем происходящем и принимает активное участие в процессе терапии.

Главной целью терапии ТА является ее ориентировка на изменение личности. Понимание проблем личности не рассматривается как конечная цель. Напротив, осознание их представляет собой инструмент для изменения личности. Изменение же состоит из принятия решения на изменение, а затем активного процесса по его реализации. При таком подходе практики ТА никогда не считали, что терапия должна быть длительной. Для изменения личности клиента не обязательно нужно работать в течение многих месяцев и лет. Эту мысль Берн особенно подчеркивал в своем знаменитом совете клиентам: «Сначала почувствуйте себя лучше, а уж потом посмотрим, хотите ли вы по-прежнему измениться или нет». В то же время кратковременная терапия не является единственным подходом в ТА. Для решения целого ряда проблем клиент и терапевт могут иногда работать в течение длительного времени, что также возможно в рамках теории ТА.

Три школы ТА. В современном ТА существуют три школы, каждая из которых имеет свою теоретическую модель и набор

терапевтических техник. Лишь немногие терапевты ТА принадлежат в настоящее время только к какой-то одной из этих трех школ. В целом, для того чтобы сдать экзамены и получить профессиональную аккредитацию, терапевт должен продемонстрировать понимание и владение техниками всех трех школ. В последующих параграфах мы отметим главные особенности этих трех школ.

Классическая школа называется так потому, что ближе всего придерживается подхода, который был разработан в первые годы существования ТА Э. Берном и его коллегами. Терапевты этого направления используют широкий диапазон аналитических моделей с целью усилить понимание Взрослого и в то же время возбудить интерес Ребенка. Об этих техниках вы узнали в предыдущих главах нашей книги: Драматический треугольник, эгограммы, профиль поглаживания, выбор и так далее.

Таким образом, в классическом подходе первый шаг клиента состоит в том, чтобы развить свою способность понимать, как он создает себе проблемы. Затем он заключает контракт на изменение своего поведения для избавления от старых сценарных паттернов и достижения автономии. Считается, что при изменении клиентом своего поведения он также начинает и чувствовать по-другому, хотя изменение его чувств не является главной задачей классической школы.

Особое внимание в классической школе уделяется групповому лечению, а групповой процесс рассматривается как главный метод. При этом предполагается, что при взаимодействии клиента с членами группы проигрывается та проблема, с которой клиент пришел в терапию, связанная, в свою очередь, с проигрыванием неразрешенных в детстве ситуаций. Роль терапевта заключается в том, что он способствует развитию группового процесса, а затем знакомит членов группы с приемами, которые помогают им осознать свои игры, рэкет и сценарные паттерны, проявляемые ими во время взаимодействия с другими членами группы и терапевтом.

С точки зрения классической школы, одна из важных задач для терапевта — дать клиенту новые Родительские послания. Пэт Кроссман предложила «три пи» (три английских слова, начинающиеся на букву

«пи»): разрешение, защиту и силу (власть), выполнение которых должен обеспечить терапевт для достижения эффективного результата.

Давая разрешение, терапевт тем самым дает клиенту послания, которые активно противоречат приказаниям или негативным контр-приказаниям сценария. Эти послания могут передаваться вербально, например: «Не работай так много!». Терапевт может также формулировать и другие послания. Если клиент принимает разрешение терапевта, то в Ребенке он должен воспринимать терапевта как Родителя и как более могущественного и обладающего большей силой (властью), чем реальный родитель, от которого изначально и исходят негативные послания. Клиент также должен видеть, что терапевт способен обеспечить защиту от любых разрушительных последствий, которые, как он опасается, могут произойти из-за неподчинения негативным приказаниям родителя.

Школа повторного принятия решения. Боб и Мэри Гулдинг выдвинули новый терапевтический метод, который сочетает в себе теорию ТА и технику гештальт-терапии, разработанную Фредериком (Фридом) Перлсом. Гулдинги отмечают, что ранние решения принимаются скорее под действием чувств, нежели мышления. Следовательно, для того чтобы выйти из сценария, человек должен повторно заключить контракт на чувства Ребенка, которые он испытывал во время принятия раннего решения, выразить эти чувства и изменить старое решение, приняв новое. Достичь этого можно с помощью фантазии или работы над сновидениями, или благодаря работе над ранней сценой сценария, в которой клиент вспоминает раннее травматическое событие и вновь проживает его.

Вслед за Перлсом Боб и Мэри Гулдинг считают, что если клиент озабочен какой-то проблемой, то это свидетельствует о том, что его личность с равной силой действует в противоположных направлениях. В результате человек тратит огромное количество энергии, но так ни к чему и не приходит. Такая ситуация называется тупиком. Гулдинги внесли свой вклад в теорию Перлса, они стали рассматривать тупик как борьбу между двумя различными эго-состояниями. В терапии разрешение или выход из тупика достигается с помощью гештальт-

техники, известной как «работа с двумя стульями». В этом случае клиент представляет себе, что на стульях сидят две различные его части, борющиеся друг с другом. Он по очереди «становится» каждой из них, вступая в диалог для разрешения конфликта. При этом довольно часто в процессе работы на поверхность выходят подавленные чувства его Ребенка.

Терапевты, работающие в технике повторного принятия решения, чаще других практиков ТА делают акцент на личной ответственности. В этом плане терапевтический контракт рассматривается не как двухстороннее соглашение между клиентом и терапевтом, а как приверженность клиента самому себе. При этом терапевт выступает в роли наблюдателя и не «дает клиенту разрешения». Клиент сам «разрешает» себе чувствовать и вести себя по-новому. Аналогичным образом сила скорее рассматривается как качество, уже присущее клиенту, а не условие, обеспечивающееся терапевтом.

Терапевты этой школы часто работают с группами, но не фокусируют внимание на групповом процессе. Терапия в этом случае проходит один на один, а остальные члены группы являются свидетелями и дают позитивные поглаживания, которые усиливают процесс изменения.

Несмотря на то, что выражение чувств является самым главным, терапевты этой школы также считают, что клиенту необходимо понимать, что происходит. За работой над чувствами сразу же следует анализ Взрослого. Для клиента также важно заключение контракта на изменение своего поведения и укрепление своих новых решений.

Школа Катексиса. В части V мы познакомили вас с важным вкладом в теорию ТА, который был сделан школой Катексиса. В самом начале Шиффы создали свой Институт Катексиса как центр для лечения психических больных, используя метод, который они назвали воссозданием родителя или перевоспитанием. Суть его заключается в том, что сумасшествие является результатом действия разрушительных и непоследовательных посланий Родителя. Клиента приглашают вернуться в свое младенчество, при этом он подавляет эго-состояние «сумасшедшего Родителя», лишая его всей энергии. Затем ему дается шанс изменить свое воспитание, в этом случае терапевт выступает в роли

позитивного и последовательного Родителя. К счастью, на этот раз процесс воспитания и роста протекает гораздо быстрее, чем в жизни. Тем не менее, перевоспитание означает, что вполне повзрослевший «младенец» будет в течение некоторого времени в большой степени зависеть от своей новой «матери» и «отца». Таким образом, при подобном подходе терапевт должен обеспечить безопасность лечения и организовать психиатрическую поддержку. В начале школы Катексиса Шиффы официально усыновили своих «детей», некоторые из которых являются известными теоретиками, терапевтами и учителями в современном ТА.

Метод Шиффов оказался также эффективным и в терапии с психически здоровыми клиентами. При занятиях с ними особое внимание уделяется постоянной работе с искажениями и игнорированиями. Вместо того чтобы быть пассивными, людей призывают думать и действовать для разрешения своих проблем. Интенсивная терапия в процессе перевоспитания не подходит для работы со здоровыми клиентами, однако терапевт этой школы может заключить со своим клиентом контракт на «воспитание». В этом случае он указывает в контракте, что клиент всегда может с ним встретиться и он будет выступать в роли «замещающего родителя», предоставляя клиенту новые позитивные определения вместо ограничивающих посланий, которые могут исходить от реальных родителей.

Когда терапия Шиффов проводится в группе, то группа должна представлять собой реактивное (отзывчивое) окружение. Это означает, что все ее члены, включая терапевта, живо реагируют на действия друг друга. Если вы делаете что-то, что мне не нравится, то я должен прямо сказать вам об этом. Если кто-то в группе ведет себя пассивно или игнорирует что-то, остальные должны бороться с этим и призывать к активному решению проблемы. В данном случае борьба не означает Преследование, а включает в себя прямое требование к другому человеку, основанное на позиции Я+Ты+. Человек, вступающий в борьбу, искренне заботится о себе и своем партнере. Для лучшего понимания этого процесса Шэа Шифф использует фразу «заботливая конфронтация».

За пределами трех школ. Некоторые важные достижения современного ТА получены за пределами трех школ. Примерами могут служить Система Рэкета Эрскина и Зальцман и концепция минисценария Кейлера. Каждая из этих теоретических моделей имеет свой четко определенный терапевтический подход.

Одной из важных позитивных черт ТА является его способность включать идеи и техники других направлений в терапии, которые доказали свою готовность соперничать с теоретическими основами ТА. В результате этого современный терапевт ТА обладает большим и гибким набором различных техник, которые можно использовать в зависимости от потребностей клиента. Большинство практиков ТА прошли также подготовку в других областях и привнесли накопленный опыт в терапию ТА. Мы упоминали об этом, говоря о комбинации ТА-гештальт. Терапевты ТА также используют концепции и техники, взятые из психоанализа, биоэнергетики, нейро-лингвистического программирования, теории систем и многих других областей в зависимости от образования и интересов терапевта. Однако модель эго-состояний и теория жизненного сценария всегда лежат в основе организационных принципов, которыми руководствуются в ТА при использовании этих разнообразных техник и методик.

Глава 29. ТА в образовании и организациях

С самого начала Эрик Берн рассматривал ТА как «теорию социального действия» и как метод для работы с группами. В этом плане ТА может эффективно использоваться практически в любой области, в которой люди взаимодействуют друг с другом. ТА применяется в образовании и организациях, причем в каждом случае имеет свои характерные черты и принципы. В этой главе мы дадим лишь краткий обзор тех приемов, которые могут быть полезны для людей, работающих в системе обучения и образования, менеджеров и специалистов по анализу организаций.

Различия между применением ТА в области образования, в организациях и клинике. Теория ТА одинакова как для системы образования и организаций, так и в клинике, однако имеются некоторые

различия в акцентах и технике, которые учитываются при подготовке специалистов и сдаче экзаменов по практическому применению ТА в различных областях.

В клинике контракт представляет собой двухсторонний, совместно выработанный документ между терапевтом и клиентом. Напротив, контракты в организациях и образовании являются трехсторонними. В этом случае деловой контракт обсуждается между практиком ТА и соответствующим агенством для сотрудников этого агенства. Например, какая-то фирма может пригласить практика ТА для того, чтобы поработать с ее сотрудниками. Лечебный контракт также обычно заключается по крайней мере между практиком ТА и организацией, которая будет ему платить, а не с отдельными лицами или группами, с которыми он будет работать. Идея заключается в том, что все стороны должны тщательно разработать процедуру практической реализации контракта, чтобы избежать трехсторонней игры. Предположим, что какая-то фирма записывает своих сотрудников на курс ТА, хотя сами сотрудники изначально и не имеют подобной мотивации. Поэтому, пока этот пункт не будет открыто обсужден на переговорах по заключению контракта между фирмой, терапевтом и членами группы, существует возможность того, что все три стороны займут определенные позиции в Драматическом треугольнике и будут, в соответствии с игровым переключением, переходить из одной позиции в другую.

В организациях и образовании практик выступает скорее в роли помощника и тренера, нежели в роли терапевта. При этом он будет чаще предлагать членам группы обсуждать происходящее на социальном уровне, а не на психологическом. Другими словами, работа в организациях и образовании связана с анализом открытых, а не скрытых структур. Необходимо помнить, что сам практик должен осознавать и улавливать «марсианские» послания, лежащие под тем, что происходит на социальном уровне, однако обычно ему нет необходимости доводить напрямую эти послания до осознания его клиентов.

Причина различий в расстановке акцентов заключается в том, что в организациях и образовании практик обычно не может обеспечить необходимую защиту в том случае, если нужно проанализировать

скрытый план общения. Например, при проведении на фирме курса по формированию коллектива участники занимаются с практиком два-три дня. Если он будет рекомендовать членам группы анализировать неразрешенные ситуации их сценария, то они испытают в связи с этими ситуациями неприятные чувства и боль. Однако члены группы не смогут разрешить их, так как не обладают практическими навыками. В любом случае работа над сценарием не всегда связана с эффективным решением проблем. Вспомните, что в главе 17 говорится о том, что причиной игнорирования может быть дезинформация или недостаточная информация, а также контаминация и исключение.

Таким образом, работа в организациях и образовании чаще всего будет направлена на то, чтобы отдельные люди или группы эффективнее решали проблемы, обдумывая их и действуя в настоящем, а не анализируя ситуации в прошлом. При этом анализ эго-состояний будет осуществляться на поведенческом и социальном уровне, а не на историческом или феноменологическом. Возможно, практик расскажет членам группы о концепции сценария жизни, если необходимо объяснить, почему люди иногда действуют в ущерб себе или причиняют себе боль. Однако индивидуальный анализ сценария проводится редко. В последующих разделах мы рассмотрим некоторые способы возможного применения идей ТА в образовании и организациях.

Применение в организациях. Имеет ли ТА при работе в организациях какую-то глобальную цель, соответствующую автономии — цели ТА в терапии?

Роджер Блейкни предлагает использовать критерий эффективности, отмечая, что организации, так же, как и индивидуумы, могут иметь разрушительные или неэффективные паттерны поведения, аналогичные сценарному поведению какого-либо человека. При этом выход из «сценария организации» может улучшить эффективность организации в достижении желаемых результатов.

Эго-состояния. Организации сами по себе не имеют эго-состояний, однако в них присутствуют элементы, которые функционируют аналогичным образом. Организации имеют свои паттерны убеждений, этикета и правил, которые соответствуют эго-состоянию

Родителя. Наряду с этим организации обладают технологиями и стратегиями решения проблем, аналогичными Взрослому, и в них присутствуют паттерны поведения и чувств, соответствующие эго-состоянию Ребенка. Анализ организации может выявить затраты, которые она выделяет на каждый из этих трех элементов, так же, как терапевт анализирует распределение катексиса в эго-состояниях отдельного человека.

Зная модели эго-состояний, можно улучшить коммуникацию и взаимодействие между сотрудниками организации. Например, менеджеры могут осознать, что они ведут себя, как негативный Родитель, а их подчиненные реагируют на них из негативного Адаптивного Ребенка, бунтуя или во всем с ними соглашаясь. В этом случае для того, чтобы поднять эффективность, менеджерам и подчиненным необходимо активизировать и больше использовать своего Взрослого. Возможно, что они заключат между собой контракт, когда менеджер может использовать своего позитивного Родителя, а подчиненные — позитивного Адаптивного Ребенка (например, в ситуациях, в которых необходимо соблюдать меры безопасности). С помощью таких методов, как улучшение освещенности и большая комфортабельность рабочего места, можно поощрить Свободного Ребенка, а следовательно, и желание лучше работать. На некоторых японских фирмах установлены чучела руководителей, рядом с которыми лежат деревянные дубинки. Когда рабочий почувствует гнев на босса, он может ударить чучело начальника, что является проявлением Свободного Ребенка.

Трансакции, поглаживания, структурирование времени. Анализ транзакций можно широко применять при подготовке персонала, работа которого непосредственно связана с людьми — секретарями и продавцами. В процессе обучения они учатся тому, как поддерживать ровный и приятный разговор с помощью параллельных транзакций или как не допустить спора Родитель-Ребенок благодаря пересекающейся транзакции.

Анализ паттернов поглаживаний применяется для повышения мотивации к работе. Менеджеры учатся тому, что лучше давать позитивные поглаживания за хорошо сделанную работу, а не только

негативные за плохую работу. Принцип «каждому — свое поглаживание» заключается в следующем: ты получаешь удовлетворение, когда тебя хвалят начальники, а я — когда мне повышают зарплату или дают более продолжительный отпуск.

Когда в группе рассматривается вопрос о структурировании времени, то часто оказывается, что подобные встречи являются просто времяпровождением и содержат мало конструктивного. Что касается игр, то они являются в организациях основным источником затрат времени и человеческих ресурсов. При этом люди часто обращаются к играм, когда испытывают скуку, не получают необходимого признания или когда отсутствуют мотивы для их роста. Изменение паттернов поглаживания и увеличение возможностей для роста могут творить чудеса, уменьшая затраты на игры и увеличивая производительность. Поэтому заключение контрактов в ТА может помочь направить энергию организации в русло конструктивной деятельности, а не на игры с использованием скрытых посланий.

Борьба с пассивностью. Концепция Шиффов является чрезвычайно полезной при использовании в организациях, при этом матрица игнорирования представляет собой системный подход к решению проблем. Он особенно эффективен в ситуациях, когда информация и указания «спускаются сверху», в результате чего отдельные положения или утрачиваются, или искажаются. Знание вербальных искажений, угловых и блокирующих транзакций способствует улучшению общения.

ТА в образовании. Автономия включает в себя ясное мышление и эффективное решение проблем, при этом преподаватель стремится помочь студентам развить в себе эти качества. Следовательно, автономия как глобальная цель присуща как группам в системе образования, так и клинике.

Обычно преподаватель ТА имеет возможность общаться со студентами ближе и дольше, чем его коллега, работающий в организациях. Работа в системе образования связана с тем, что студенты манипулируют преподавателем, а тот может поддаться и начать проигрывать прошлое, исходя из своего Родителя. Этого можно избежать, если преподаватель будет знать теорию сценария, а также познакомится с содержанием своего сценария.

Различные теории ТА, связанные с развитием ребенка, могут помочь учителю эффективно общаться с молодыми людьми.

Эго-состояния. Основная модель эго-состояний легко воспринимается даже детьми младшего школьного возраста, чему способствует простой язык ТА. Благодаря анализу содержания и мотивов всех трех эго-состояний учащиеся и студенты начинают лучше учиться, так как они ясно представляют себе свои намерения и желания. Обучение может стать эффективным тогда, когда оно обращено ко всем трем эго-состояниям. При этом надо помнить, что Свободный Ребенок является источником творчества и энергии личности, поэтому его необходимо включать в процесс обучения.

Сам преподаватель должен иметь свободный доступ ко всем своим трем эго-состояниям. При этом большую часть времени он будет во Взрослом, занимаясь решением проблем. Часто ему придется находиться в позитивном Контролирующем Родителе или заботиться об учащихся из позитивного Воспитывающего Родителя. Он также может войти в Ребенка для активизации спонтанности, интуиции и радости познания.

Трансакции, поглаживания, структурирование времени. Для поддержания общения между учителями и студентами, продуктивного и свободного от скрытых посланий, используется анализ трансакций. Возможность выбора помогает учителям и учащимся выйти из замкнутых взаимодействий Родитель-Ребенок.

Обнаружение и уход от драйверного поведения может также способствовать улучшению общения. Существует большая разница между тем, чтобы обучаться чему-либо и пытаться делать это. Преподаватели всегда выигрывают, когда они не спешат, а студенты удовлетворены тем, что они полностью усвоили материал.

Внимание, которое уделяется поглаживаниям и структурированию времени в образовании, такое же, как и в организациях. Именно в классах и студенческих аудиториях больше всего возможностей для игр и рэкета. Студенты могут играть в игры: «Глупый», «Ты не можешь меня заставить» или «Помоги мне», «Посмотри, что ты со мной сделал». Учителя могут играть в следующие игры: «Посмотри, как я старался», «Я только пытался помочь тебе», «Почему бы тебе не...» или

«Обвинитель». Поэтому знание анализа игр позволяет студентам и преподавателям избегать подобных непродуктивных взаимоотношений.

Использование контрактов помогает преподавателям и обучающимся достичь четкого согласия о том, чем каждому из них следует заниматься и как достичь этого наилучшим образом.

Борьба с пассивностью. В группах системы образования люди часто склонны вступать в симбиоз, особенно там, где учителя традиционно играют роль Родителя и Взрослого, а студенты — роль Ребенка. Современные подходы в образовании подтверждают точку зрения ТА, который рассматривает подобную систему как игнорирующую способности и возможности обеих сторон.

Знание концепций Шиффов помогает учителям и студентам воздерживаться от симбиоза и полностью использовать все три эгосостояния. При этом учителя могут научиться распознавать четыре вида пассивного поведения и бороться с ними, вместо того чтобы вовлекаться в игры. Там, где это возможно, организуются совместные семинары учителей и студентов, на которых они берут на себя взаимную ответственность ясно мыслить и активно решать проблемы.

Глава 30. История возникновения ТА

Тридцать лет назад Эрик Берн опубликовал свою первую статью, в названии которой впервые фигурировал термин «транзакционный анализ». В данной главе мы расскажем о жизни Берна и о том, как развивалось его учение. Период до 1957 года соответствовал раннему периоду развития ТА, который пропагандировала группа профессионалов ТА на Западном Побережье США. Публикация в середине 60-х годов бестселлера Э. Берна «Игры, в которые играют люди» сделала ТА доступным широкой публике и создала массовую популярность теории. Период с конца 70-х годов вплоть до настоящего времени считается периодом консолидации. Членство в ТА по сравнению с пиком 1976 года снизилось, но остается выше, чем в ранние годы развития теории. За это время сделано многое в развитии теории и практики ТА, однако наиболее впечатляющим является факт роста и широкого распространения ТА во всем мире. В настоящее время он

не ограничивается США и англоязычными странами, а приобретает международный характер.

Эрик Берн и истоки ТА. Эрик Берн, урожденный Эрик Леннард Бернштейн, родился в 1910 году в Монреале. Его отец был врачом-терапевтом, а мать — писательницей. Ранние годы Берна были счастливыми, мальчику особую радость доставляло сопровождать отца во время его визитов к пациентам. Когда Эрику исполнилось девять лет, отец умер. Маленький мальчик тяжело переживал потерю отца и это, возможно, существенно повлияло на дальнейшее становление и развитие Берна. Поощряемый своей честолюбивой матерью, Берн поступил в медицинский колледж и в 1935 году стал врачом. Вскоре после этого он переехал в Америку и стал заниматься психиатрией, затем принял американское гражданство и поменял фамилию на Берн.

В 1941 году он начинает учиться на психоаналитика и проходит психоанализ у Пола Федерна. Его учеба была прервана второй мировой войной. В 1943 году Берн работает в качестве психиатра в медицинских войсках. В этот период он начинает практиковать групповую терапию, собирает критические заметки по психиатрии и психоанализу, которые лягут в основу его более поздних работ.

После демобилизации из армии в 1946 году Берн возобновляет психоаналитическую учебу, теперь уже под руководством Эрика Эриксона. С этого времени он начинает много работать, сочетая частную практику с государственной службой, а также много пишет. Его первая книга «Разум в действии» вышла в 1947 году; в 1957 году она была переиздана под названием «Гайд по психиатрии и психоанализу для начинающих». В 1949 году Берн опубликовал свою первую из шести специальных журнальных статей, посвященную природе интуиции. Остальные статьи вышли до 1958 года и содержали идеи, которые легли в основу теории ТА. В течение всего этого времени Берн продолжает изучение психоанализа и в 1956 году подает заявление о приеме в члены профессиональной психоаналитической организации, однако оно было отклонено.

Берн решает самостоятельно идти вперед и разрабатывает новый подход в психотерапии. К концу 1956 года он заканчивает еще две

статьи по интуиции, в которых впервые излагает свою концепцию эго-состояний Родителя, Взрослого и Ребенка и использует термин «структурный анализ». Эти статьи были опубликованы в 1957 году, а Берн начинает работу над еще одной статьей, которую в этом же году выносит на суд Американской ассоциации по групповой терапии. Статья называлась «Трансакционный анализ — новый эффективный метод групповой терапии». В этой статье, которая появилась в печати в следующем году, Берн вновь излагает свою концепцию эго-состояний Родителя, Взрослого и Ребенка и включает также идею об играх и сценарии; таким образом, фундамент теории ТА был заложен.

Каким человеком был Берн? Знавшие его люди дают неоднозначные оценки его сложной личности. Некоторые утверждают, что он был добрым, мягким и веселым человеком, другие отзываются о нем как о волевом, остром на язык и замкнутом человеке. Одно очевидно, что он ясно мыслил и требовал этого от других. Это отражено в виде стройной теории ТА.

В течение всей своей карьеры Берн продолжал живо интересоваться природой интуиции, которая не только послужила толчком при разработке основных концепций ТА, но также нашла свое отражение в том внимании, которое Берн уделял идее «думать по-марсиански», то есть понимать как открытые, так и скрытые послания.

Берн был индивидуалистом, даже бунтарем. Мы можем лишь предполагать, что отказ от членства в психоаналитической ассоциации послужил для него стимулом в разработке ТА и он создал новый метод терапии. Его идеал заключался в том, чтобы излечить людей быстро, а не в том, чтобы добиваться прогресса в течение многих лет. Он считал, что язык ТА должен быть доступен любому непосвященному новичку, чтобы клиент и терапевт могли свободно сотрудничать в процессе лечения.

Самые глубокие идеи Берна берут свое начало в медицине. Возможно, причиной этого является не только его медицинское образование, но и воспоминания о счастливых годах детства, проведенных с отцом. Когда Берн написал книгу «Трансакционный анализ в психотерапии», он дал в ней следующее посвящение на латинском языке: «Памяти

моего отца Дэвида, доктора медицины и магистра хирургии, врача бедных». Для Берна хороший терапевт должен быть «настоящим доктором». Он не считал, что терапевтами могут быть люди только с медицинским образованием. Напротив, он имел в виду, что каждый терапевт должен взять на себя ту ответственность, которую берет на себя врач. «Настоящий доктор», по Берну, всегда стремится вылечить своих пациентов, планируя лечение так, чтобы на каждом этапе он знал, что и зачем делает. Эти качества до сих пор необходимы для получения аккредитации терапевта ТА.

Ранние годы. С начала 50-х годов Берн и его коллеги проводили регулярные клинические семинары. В 1958 году они основали Сан-Францисский социально-психиатрический семинар (СФСПС), собираясь каждый вторник в доме Берна. Хотя название семинара и место встреч изменились, собрания продолжаются до сих пор. В те ранние годы Сан-Францисский семинар служил благоприятной почвой для возникновения новых идей ТА. «Трансакционный анализ в психотерапии» — первая книга Берна, посвященная ТА, вышла в свет в 1961 году. В 1963 году за ней последовала работа «Структура и динамика организаций и групп». В январе 1962 года начинает выходить «Бюллетень трансакционного анализа», который редактирует Берн. Членами СФСПС были многие известные в настоящее время ученые классической школы ТА: Клод Стайнер, Джэк Дюсей, Стивен Карпман и Франклин Эрнст.

Среди участников первых семинаров была также Джэки Ли Шифф. В начале 60-х годов под руководством Берна работал Боб Гулдинг. Таким образом, были заложены основы двух других школ современного ТА, о которых мы говорили в главе 28.

В 1964 году Берн и его коллеги решили организовать Международную ассоциацию трансакционного анализа (МАТА), признавая тот факт, что ТА стал использоваться профессионалами за пределами США. Сан-Францисский семинар был переименован в Сан-Францисский семинар по трансакционному анализу (СФСТА). 1964 год стал вехой в истории ТА — в свет вышла книга «Игры, в которые играют люди». Берн писал эту работу для небольшого круга профессионалов, однако

она стала бестселлером. Ее распространение во всем мире способствовало популяризации идей ТА.

Годы распространения. Коммерческий успех книги «Игры, в которые играют люди» не привел к увеличению числа специалистов, практикующих ТА. В 1965 году членами МАТА были лишь 279 человек. Однако это небольшое число специалистов продолжали развивать теорию и практику ТА. В 1965 году супруги Шифф начали работать с психически больными клиентами. Книга Берна «Принципы группового лечения» была опубликована в 1966 году, и в том же году появилась статья Стайнера о «Сценарии и контрсценарии» в «Бюллетене ТА». В 1969 году число членов МАТА выросло до 500 человек. В этом же году в «Бюллетене ТА» появилась статья Стивена Карпмана о Драматическом треугольнике.

Все это время Берн продолжал упорно работать. К июню 1970 года он завершил работу над рукописями двух своих книг: «Секс в любви человека» и «Что вы говорите после того, как говорите “здравствуйте”?», однако он так и не увидел их напечатанными. В конце июня он пережил сердечный приступ и был помещен в больницу. Сначала дела пошли на поправку, однако 15 июля 1970 года после второго приступа Берн скончался. Первый номер «Журнала транзакционного анализа», который вышел в свет в январе 1971 года, был посвящен памяти Эрика Берна. Именно в этом номере Арон и Джэки Шифф опубликовали свою замечательную статью о пассивности, а Стивен Карпман изложил концепцию «Выбора».

Кроме работ самого Берна, интерес широкой общественности к ТА был обусловлен также появлением двух других книг-бестселлеров. Книга «Я — ОК, ты — ОК» Томаса Харриса появилась в 1967 году и, по сравнению с «Играми, в которые играют люди», была специально рассчитана на непрофессиональную аудиторию, причем основная теория ТА излагалась в весьма доходчивой, если не в упрощенной форме. Другой книгой, вышедшей в 1971 году, была работа Мириел Джеймс и Дороти Йонгеворд «Рожденный побеждать», которая сочетала в себе идеи ТА и гештальт-терапии Фрица Перлса. Таким образом, популярность ТА росла. Членство в МАТА, насчитывающее 1000 человек

в 1971 году, выросло до 5000 в 1973 году и продолжало увеличиваться, достигнув пика 11000 человек в 1976 году.

Все три школы ТА продолжали развивать теорию и практику. Так, в 1972 году в «Журнале ТА» появилась статья Джэка Дюсей об эгограммах. В том же году Боб и Мэри Гулдинг опубликовали статью, в которой излагалась их концепция о повторном принятии решения и приказах, а супруги Шифф основали Институт катексиса.

Работа Таиби Кейлера о драйверах и минисценарии, впервые опубликованная в «Журнале ТА» в 1974 году, представляла собой в корне новый подход в теории ТА. Идеи Кейлера выходили за рамки любой из трех школ, и, хотя корни минисценария лежат в основной теории ТА, эти идеи приводят к появлению важных концепций, о существовании которых Берн не мог и подозревать.

Международная консолидация. Если ТА зародился во время ранних исследований Берна по интуиции и появился на свет с публикацией статьи в 1957 году, то он стал совершеннолетним в 1978 году. К этому времени членство в МАТА упало до 8000 человек и продолжало постепенно уменьшаться, но с 1985 года стабилизировалось и составляет сейчас около 5000 человек.

Новизна ТА как продукта массовой коммуникации исчерпала себя, что и должно было случиться. Однако уменьшение интереса к ТА лишь часть современного этапа в его развитии и, конечно, не самая существенная. Гораздо важнее то обстоятельство, что ТА обрел зрелость как научная дисциплина и получил международное признание как профессиональный метод. Поэтому не так уж плохо, что ТА утратил имидж «популярной психологии», зародившийся во время его бурного роста и распространения. Две книги, появившиеся в 1977 году, во многом символизировали это изменение и представляли собой сборники статей, рассчитанные на профессионалов. «Трансакционный анализ после Эрика Берна», изданный под редакцией Грэхэма Барнса, отразил основные достижения и направления развития теории и практики ТА после смерти Берна. Другая книга под редакцией Мириел Джеймс «Техника в трансакционном анализе» ставила своей целью изложение современных методик ТА.

Авторы ТА продолжают вносить свой вклад в расширение и углубление мышления ТА. Например, Система Рэкета Ричарда Эрскина и Мэрилин Зальцман была впервые изложена в статье «Журнала ТА» в 1979 году. Профессиональная подготовка и аккредитация в ТА соответствуют стандартам, принятым во всем мире, и в настоящее время проводятся под эгидой МАТА и Европейской ассоциации транзакционного анализа (ЕАТА).

Активный интерес к ТА за пределами США возник задолго до широкого распространения теории. Уже в 1964 году подход ТА применительно к групповой терапии изучался в группах для взрослых в системе образования под руководством профессора Джона Аллуэя в Лейчестерском университете (Англия), причем подобные группы организуются и в настоящее время.

В 1965 году МАТА насчитывала лишь несколько членов, проживающих за пределами США. По мере роста интереса к ТА членство в МАТА неамериканцев возрастало и в 1976 году составило 2000 из общего числа 10000 членов. Интересно отметить тот факт, что при уменьшении числа членов МАТА число членов неамериканцев оставалось стабильным. В настоящее время МАТА становится действительно международной организацией, что находит свое отражение в изменениях организационной структуры МАТА, которые продолжаются и поныне.

Интерес к ТА возрастает во всем мире, в результате чего возникли местные, национальные и континентальные организации ТА. Так, в 1964 году была образована Европейская ассоциация транзакционного анализа, которая в настоящее время насчитывает более 2000 членов. Эта ассоциация провела свой первый конгресс в 1975 году, после чего состоялся первый Пан-американский конгресс. Национальные ассоциации ТА существуют во многих странах Европы, Северной и Южной Америки, Азии и Австралии.

Хотя признание ТА в странах бывшего Восточного блока идет медленно, последние данные свидетельствуют о наметившемся там движении в этом направлении. В январе 1987 года группа членов МАТА впервые прочитала «101 курс» (введение в ТА) в КНР.

От переводчика. В настоящее время в МАТА входят отдельные представители и организации из более чем 87 стран мира, в том числе Польши и Югославии. С октября 1988 года в Ленинграде работает группа «ТА Ленинград». В октябре 1989 года представителями МАТА Томом и Дельфин Фрейзер в Ленинграде был впервые прочитан курс «101» для членов группы, а также для профессиональных психологов и непрофессионалов.

Перевод осуществлен с согласия автора книги Вэна Джоинса и сделан без существенных сокращений, за исключением приложений, касающихся процедурных вопросов, а также списка литературы, которая у нас практически отсутствует.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

АВТОНОМИЯ/АВТОНОМНОСТЬ (AUTONOMY): качество, которое выражается в раскрытии или восстановлении трех следующих способностей: осознания, спонтанности и интимности; любое поведение, мышление или чувства, которые являются реакцией на реальность «здесь и теперь», а не на сценарные убеждения.

АДАПТИВНЫЙ РЕБЕНОК (ADAPTED CHILD): часть Ребенка в функциональной модели, указывающая, как человек может использовать это эго-состояние при взаимодействии с правилами и требованиями общества.

АНТИСЦЕНАРИЙ (ANTISCRIPТ): часть сценария, которую человек использует наоборот, следуя не первоначальному посланию, а его противоположности.

АУТЕНТИЧНОЕ ЧУВСТВО/ПОДЛИННОЕ ЧУВСТВО (AUTHENTIC FEELING): первоначальное нецензурированное чувство, которое человек в детстве научился прикрывать рэкетным чувством.

БАНАЛЬНЫЙ СЦЕНАРИЙ (BANAL SCRIPT): то же, что и бесприоритетный сценарий — сценарий не-победителя.

БАНК ПОГЛАЖИВАНИЙ (STROKE BANK): память о прошлых поглаживаниях, которые человек может повторно использовать.

БЕЗУСЛОВНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ (UNCONDITIONAL STROKE): поглаживание, связанное с качеством самой личности.

БЕСПОМОЩНОСТЬ (INCARASCITATION): пассивное поведение, при котором человек сам себя разоружает, делая себя беспомощным, в попытке заставить окружающих решить за него какую-то проблему.

БЛОКИРУЮЩАЯ ТРАНСАКЦИЯ (BLOCKING TRANSACTION): транзакция, при которой избегают обсуждения цели поставленной проблемы из-за несогласия с самой постановкой вопроса.

V_1 : то же, что и Взрослый в Ребенке.

V_2 : то же, что и эго-состояние Взрослого.

V_3 : часть структуры второго порядка Родителя, представляющая собой содержание Взрослого, интроецированное у родителя или парентальной фигуры

ВЕКТОР (VECTOR): стрелка на транзакционной диаграмме, связывающая эго-состояние, из которого исходит коммуникация, с эго-состоянием, в которое она направлена.

ВЗРОСЛЫЙ В РЕБЕНКЕ (ADULT IN THE CHILD): часть структуры второго порядка Ребенка, представляющая стратегии маленького ребенка, направленные на тестирование реальности и решение проблем.

ВОЗБУЖДЕНИЕ (AGITATION): пассивное поведение, при котором человек вместо решения проблем направляет свою энергию на бессмысленную, все время повторяющуюся деятельность.

ВОСПИТЫВАЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ (NURTURING PARENT): субподразделение Родителя в функциональной модели, указывающее на то, как человек может использовать это эго-состояние, воспитывая, заботясь и помогая другим.

ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЕ (PASTIME): способ структурирования времени, когда люди говорят о чем-то, однако ничего не предпринимают в отношении этого.

ВТОРАЯ СТЕПЕНЬ (SECOND DEGREE): (об играх или сценарии побежденного) имеющие расплату достаточно серьезную, чтобы о ней можно было говорить в своем социальном круге.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО КОММУНИКАЦИИ (SECOND RULE OF COMMUNICATION): «пересекающаяся транзакция приводит к разрыву коммуникации, поэтому для возобновления коммуникации необходимо, чтобы один или оба человека перешли в другие эго-состояния».

ВЫБОР (OPTION): техника выбора при общении эго-состояний с тем, чтобы исключить обычное, неконструктивное взаимодействие/общение с другими людьми.

ГИПОТЕЗА КОНСТАНТНОСТИ (CONSTANCY HYPOTHESIS): (об эгограммах) гипотеза о том, что по мере увеличения интенсивности одного эго-состояния другое или другие эго-состояния должны с целью компенсации уменьшиться; смещение психической энергии происходит таким образом, что общее количество энергии остается неизменным (константным).

D_1 : то же, что и Ребенок в Ребенке.

D_2 : то же, что и эго-состояние Ребенка.

D_3 : часть структуры второго порядка Родителя, представляющая содержание Ребенка, интроецированное у родителей или парентальных фигур.

ДВОЙНАЯ ТРАНЗАКЦИЯ (DUPLEX TRANSACTION): скрытая транзакция, включающая в себя четыре эго-состояния.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ACTIVITY): способ структурирования времени, при котором люди стремятся достигнуть определенной цели в противоположность тому, когда об этом только говорят.

ДРАЙВЕР (DRIVER): один из пяти четко определенных способов поведения, который проигрывается в период времени от полусекунды до нескольких секунд и является функциональным проявлением негативных контрсценариев.

ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК (DRAMA TRIANGLE): диаграмма, показывающая, как люди могут занимать, а также перемещаться из одной из следующих сценарных ролей в другую (Преследователь, Спаситель и Жертва).

ДУМАТЬ ПО-МАРСИАНСКИ (THINKING MARCIAN): объяснение поведения и общения людей, включающее в себя наблюдение, в котором отсутствуют предубеждения.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ РЕБЕНОК (NATURAL CHILD): то же, что и Свободный Ребенок.

ЖАЖДА ПРИЗНАНИЯ (RECOGNITION HUNGER): потребность в признании со стороны других людей.

ЖАЖДА СТИМУЛА (STIMULUS HUNGER): потребность в физической и умственной стимуляции.

ЖЕРТВА (VICTIM): (в Драматическом треугольнике) человек, который считает: себя ниже других; что его заслуженно принижают или что он не может обойтись без посторонней помощи.

ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ (LIFE POSITION): основные убеждения и понятия человека о себе и других людях, которые призваны оправдывать решения и поведение человека; основополагающая позиция человека, заключающаяся в его отношении к себе и другим людям.

ИГНОРИРОВАНИЕ (DISCOUNTING): неосознанное игнорирование информации, касающейся решения проблемы.

ИГРА (GAME): (последнее определение Берна) серия трансакций, имеющая Крючок, Клев, Переключение и Смушение и ведущая к Расплате.

ИГРА: (определение Джоинса) процесс, когда что-либо делают, имея скрытый мотив, который (1) находится вне осознания Взрослого; (2) не проявляется до тех пор, пока участники не изменят своего поведения и (3) который приводит к тому, что все испытывают смущение, непонимание и хотят обвинить другого человека.

ИЛЛЮЗИЯ (DELUSION): (используется Берном для обозначения) контаминации Взрослого Ребенком.

ИНТЕГРИРОВАННЫЙ ВЗРОСЛЫЙ (INTEGRATED ADULT): эго-состояние Взрослого, включающее в себя позитивные качества Ребенка и Родителя.

ИНТИМНОСТЬ (INTIMACY): способ структурирования времени, при котором люди выражают друг другу аутентичные чувства и желания без какой-либо цензуры.

ИСКАЖАЮЩАЯ ТРАНСАКЦИЯ (REDEFINING TRANSACTION): отклоняющаяся или блокирующая транзакция.

ИСКЛЮЧАЮЩИЙ (EXCLUDING): (об эго-состояниях) эго-состояние, которое продолжает функционировать, когда два других не действуют.

ИСКЛЮЧЕНИЕ (EXCLUSION): отключение человеком одного или более эго-состояний.

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ (EXECUTIVE): (об эго-состояниях) эго-состояние, которое определяет поведение человека, в том смысле, что оно осуществляет контроль над его мускулатурой.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ДИАГНОЗ (HISTORICAL DIAGNOSIS): суждение о том, в каком эго-состоянии находится человек, путем сбора фактов и информации о родителях и парентальных фигурах человека и его детстве.

КАТЕКСИС (CATHEXIS): (в теории энергии) психическая энергия, которая постулируется Берном для объяснения смещений из одного эго-состояния в другое; (как название) название института, основанного Шиффами и одна из школ ТА, которая использует данный подход.

КЛЕВ (GIMMICK): транзакционная реакция, которая на психологическом уровне говорит о том, что человек принял приглашение к игре.

КОНСТАНТНЫЙ (CONSTANT): (об эго-состояниях) то же, что и исключающий.

КОНТАМИНАЦИЯ (CONTAMINATION): часть содержания эго-состояния Ребенка или Родителя, которое человек ошибочно воспринимает как содержание своего Взрослого.

КОНТРАКТ (CONTRACT): четко выраженная двухсторонняя приверженность определенному плану действий; приверженность (обязательство) Взрослого самому себе и/или кому-либо другому с целью достижения какого-либо изменения.

КОНТРОЛИРУЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ (CONTROLLING PARENT): субподразделение Родителя в функциональной модели, характеризующееся тем, как человек может использовать это эго-состояние с целью контроля, управления и критики.

КОНТРПРИКАЗАНИЯ (COUNTERINJUNCTIONS): сценарные послания, исходящие от Родителя и хранимые ребенком в Родителе.

КОНТРСЦЕНАРИЙ (COUNTERSCRIPT): совокупность решений, принятых ребенком под воздействием контрприказаний.

КОЭФФИЦИЕНТ ПОГЛАЖИВАНИЙ (STROKE QUOTIENT): индивидуальный предпочитаемый набор различных типов поглаживаний.

КРИТИКУЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ (CRITICAL PARENT): то же, что и Контролирующий Родитель.

КРЮЧОК (CON): транзакционный стимул, который на психологическом уровне является приглашением к игре.

МАЛЕНЬКИЙ ПРОФЕССОР (LITTLE PROFESSOR): то же, что и Взрослый в Ребенке.

МАРКА (STAMP): ракетное чувство, которое человек собирает с целью последующего его обмена на негативную расплату.

МАТРИЦА ИГНОРИРОВАНИЯ (DISCOUNTING MATRIX): модель, рассматривающая игнорирование с точки зрения области, типа и уровня.

МИНИСЦЕНАРИЙ (MINISCRIPТ): последовательность сценарного поведения и ракетных чувств, всегда начинающаяся с Драйвера, в течение которой человек за короткое время проигрывает свой сценарий и тем самым усиливает его.

МИРОВОСПРИЯТИЕ (FRAME OF REFERENCE): структура ассоциативных реакций, которая интегрирует различные эго-состояния при реагировании на специфический стимул; предоставляет человеку целостную систему для восприятия обдумывания, чувственного реагирования и действия, которая используется для определения своего отношения к самому себе, другим людям и к жизни.

МОДЕЛЬ ПЕРВОГО ПОРЯДКА (FIRST-ORDER MODEL): модель эго-состояний, в которой три эго-состояния не подвергаются дальнейшему делению.

МОДЕЛЬ РВД (RAC MODEL): то же, что и модель эго-состояний.

МОДЕЛЬ РЕШЕНИЙ (DECISIONAL MODEL): (модель принятия решений): философская позиция, которая говорит о том, что люди — творцы своей

судьбы и сами принимают решения о своей жизни, а также, что эти решения могут быть изменены.

МОДЕЛЬ ЭГО-СОСТОЯНИЙ (EGO-STATE MODEL): модель, отображающая личность в терминах эго-состояния Родителя, Взрослого и Ребенка.

НАСИЛИЕ (VIOLENCE): пассивное поведение, при котором человек направляет свою разрушительную энергию наружу в попытке заставить окружающих решить за него его проблему.

НЕГАТИВНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ (NEGATIVE STROKE): поглаживание, которое принимающий его человек ощущает как неприятное.

НЕ-ПОБЕДИТЕЛЬ (NON-WINNER): человек, который не достигает больших вершин и не падает слишком низко.

НЕСООТВЕТСТВИЕ (INCONGRUITY): несоответствие между поверхностным (открытым) уровнем коммуникации и поведенческими сигналами, которые проявляются человеком, начавшим коммуникацию.

НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЕ (DOING NOTHING): пассивное поведение, при котором человек направляет энергию не на решение проблемы, а на то, чтобы ничего не делать и ничего не предпринимать.

ОБВИНИТЕЛЬ (BLAMER): третья позиция в минисценарии, отражающая жизненную позицию Я+Т-.

ОБЛАСТЬ (AREA): (игнорирования) по отношению к себе, другим людям или ситуации.

ОК КОРРАЛ (OK KORRAL): диаграмма, в которой четыре жизненные позиции связаны с определенным социальным поведением.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ (ATTRIBUTION): сценарное послание, которое включает в себя то, что и как родители говорят о ребенке.

ОСОЗНАНИЕ (AWARENESS): способность воспринимать чистые чувственные впечатления так же, как это делает только что родившийся младенец, ничего не интерпретируя.

ОСНОВНАЯ ПОЗИЦИЯ (BASIC POSITION): то же, что и жизненная позиция.

ОТКЛОНЯЮЩАЯСЯ/ТАНГЕНЦИАЛЬНАЯ (TANGENTIAL TRANSACTION): транзакция, при которой стимул и реакция обращены к различным

вопросам или касаются одного и того же вопроса, но подходят к нему с различных точек зрения.

ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ ТРАНСАКЦИЯ (COMPLEMENTARY TRANSACTION): транзакция, при которой транзакционные векторы параллельны друг другу, а эго-состояние, к которому обращаются, является источником реакции.

ПАССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ (PASSIVE BEHAVIOR): один из четырех видов поведения (ничегонеделание, сверхадаптация, возбуждение, беспомощность или насилие), который указывает на наличие игнорирования. Они используются человеком в попытке заставить других людей или окружение решить его собственные проблемы.

ПАССИВНОСТЬ (PASSIVITY): как люди не делают то, что надо, или не делают что-либо эффективно.

ПЕРВАЯ СТЕПЕНЬ (FIRST-DEGREE): (об играх или сценариях победенных) имеющие расплату/последствия, о которых человек может говорить в своем социальном окружении.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО КОММУНИКАЦИИ (FIRST RULE OF COMMUNICATION): «пока транзакции являются параллельными, коммуникация может протекать сколь угодно долго».

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ (SWITCH): положение в игре, когда игрок меняет свою роль с целью получить свою расплату.

ПЕРЕСЕЧЕННАЯ ТРАНСАКЦИЯ (CROSSED TRANSACTION): транзакция, при которой транзакционные векторы не являются параллельными или при которой эго-состояние, в которое обращаются, не является источником реакции.

ПЛАН ЖИЗНИ (LIFE COURSE): то, что реально происходит в жизни человека (в противоположность жизненному сценарию, который представляет собой то, что человек запланировал сделать в раннем детстве).

ПЛАН ИГРЫ (GAME PLAN): серия вопросов, используемых для анализа стадий игры какого-то отдельного человека.

ПЛАСТИКОВОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ (PLASTIC STROKE): неискреннее позитивное поглаживание.

ПОБЕДИТЕЛЬ (WINNER): человек, который достигает поставленной цели.

ПОБЕЖДЕННЫЙ/ПРОИГРАВШИЙ (LOOSER): человек, который не достигает поставленной цели.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ДИАГНОЗ (BEHAVIORAL DIAGNOSIS): суждение о том, в каком эго-состоянии находится человек, с помощью наблюдения за его поведением.

ПОГЛАЖИВАНИЕ (STROKE): единица признания.

ПОДДЕЛЬНОЕ (ФАЛЬШИВОЕ) ПОГЛАЖИВАНИЕ (COUNTERFEIT STROKE): поглаживание, которое на первый взгляд кажется позитивным, однако содержит внутри негативное «жалю».

ПОДСЛАЩЕННОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ (MARSHMALLOW-THROWING): когда дают неискренние позитивные поглаживания.

ПОЗИТИВНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ (POSITIVE STROKE): поглаживание, которое воспринимается получателем как приятное.

ПОСЛАНИЕ НА СОЦИАЛЬНОМ УРОВНЕ (SOCIAL-LEVEL MESSAGE): открытое послание, которое обычно передается с помощью слов.

ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ (PERSECUTOR): (В Драматическом треугольнике) человек, который подавляет или принижает других людей.

ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ (GRANDIOSITY): преувеличение или выпячивание какого-то аспекта реальности.

ПРИКАЗАНИЯ (INJUNCTIONS): негативные, ограничивающие сценарные послания, исходящие из Ребенка родителя и хранимые в Ребенке ребенка.

ПРОФИЛЬ ПОГЛАЖИВАНИЯ (STROKING PROFILE): диаграмма со схемой и колонками для анализа предпочтений человека, когда он дает, Принимает, просит или отказывается давать поглаживания.

P_1 : то же, что и Родитель в Ребенке.

P_2 : то же, что и эго-состояние Родителя.

P_3 : часть структуры второго порядка Родителя, представляющая собой содержание Родителя, интроецированное у родителя или парентальной фигуры.

РАЗОЧАРОВАННЫЙ (DESPAIRER): четвертая позиция минисценария, отражающая позицию Я-Т-.

РАЗРЕШЕНИЕ (ALLOWER): позитивная противоположность драйвера.

РАЗРЕШЕНИЯ (PERMISSIONS): (в сценарии) позитивные, освобождающие сценарные послания, исходящие из Ребенка родителя и хранимые ребенком в Ребенке.

РАННЕЕ РЕШЕНИЕ (EARLY DECISION): то же, что и решение.

РАСПЛАТА (PAYOFF): (об играх) рэкетное чувство, испытываемое игроком в конце игры; (о сценарии) завершающая сцена сценария.

РЕАКЦИЯ (RESPONSE): (в какой-то отдельной транзакции) коммуникация, являющаяся ответом на стимул; (в играх) серия скрытых транзакций, которые идут вслед за Крючком и Клевом и повторяют их скрытые послания.

РЕБЕНОК В РЕБЕНКЕ: часть структуры второго порядка Ребенка, представляющая собой накопленную память о впечатлениях и переживаниях раннего периода развития ребенка.

РЕЗИНОВАЯ ЛЕНТА (RUBBERBAND): сходство между стрессовой ситуацией «здесь и теперь» и болезненной ситуацией из детства человека, которая обычно находится вне его осознания, и, реагируя на которую, человек склонен входить в сценарий.

РЕШЕНИЕ (DECISION): мнение человека о себе, других людях и о жизни в целом, принятое в детстве как наилучший имеющийся в наличии способ выживания и удовлетворения потребностей, связанный с ограниченными возможностями для ребенка чувствовать и тестировать реальность.

РИТУАЛ (RITUAL): способ структурирования времени, при котором люди обмениваются хорошо известными и заранее запрограммированными поглаживаниями.

РОДИТЕЛЬ-ВОЛШЕБНИК (MAGICAL PARENT): то же, что и Родитель в Ребенке.

РОДИТЕЛЬ В РЕБЕНКЕ (PARENT IN THE CHILD): часть структуры второго порядка Ребенка, представляющая собой воображаемую волшебную версию ребенка относительно полученных от родителей посланий.

РОДИТЕЛЬ-КОЛДУН (OGRE PARENT): (используется некоторыми авторами для обозначения) Родителя в Ребенке.

СВЕРХАДАПТАЦИЯ (OVERADAPTATION): пассивное поведение, при котором человек подчиняется желаниям и требованиям других людей, не обдумывая их и забывая о своих желаниях.

СВОБОДНЫЙ РЕБЕНОК (FREE CHILD): часть Ребенка в функциональной модели, показывающая, как человек может использовать это эго-состояние при выражении своих чувств и действий без всякой их цензуры и ссылки на правила и требования общества.

СИМБИОЗ (SYMBIOSIS): взаимоотношения, в которых два или более людей ведут себя таким образом, что вместе являются как будто бы одним человеком, не используя полностью набор и преимущества своих эго-состояний.

СИМБИОЗ ВТОРОГО ПОРЯДКА (SECOND-ORDER SYMBIOSIS): симбиоз между P_1 и V_1 одного человека и D_1 другого человека.

СКРЫТАЯ ТРАНСАКЦИЯ (ULTERIOR TRANSACTION): транзакция, при которой открытое и скрытое послания передаются одновременно.

СМЕХ ВИСЕЛЬНИКА (GALLOWS): коммуникация, при которой человек улыбается или смеется, в то же время говоря о чем-то серьезном и болезненном.

СМУЩЕНИЕ (CROSSUP): момент Смущения, который испытывает игрок сразу же после Переключения.

СОДЕРЖАНИЕ (CONTENT): (об эго-состояниях) накопленная память и стратегии, которые классифицируются как принадлежащие различным эго-состояниям или субподразделения эго-состояний в структурной модели — то есть то, что находится в каждом эго-состоянии; (о сценарии) совокупность ранних решений, уникальных для конкретного человека, которые определяют то, что лежит в основе сценария этого человека.

СОМАТИЧЕСКИЙ РЕБЕНОК (SOMATIC CHILD): то же, что и Ребенок в Ребенке.

СОЦИАЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ (SOCIAL DIAGNOSIS): суждение о том, в каком эго-состоянии находится человек путем наблюдения за эго-состояниями, которые используют другие люди при общении с этим человеком.

СПАСИТЕЛЬ (RESQUER): (в Драматическом треугольнике) человек, предлагающий помощь другим из верхнего положения, полагая, что «они не в состоянии помочь себе сами».

СПОНТАННОСТЬ (SPONTANEITY): способность свободного выбора из всего возможного диапазона чувств, мыслей и поведения, включая выбор эго-состояний.

СТИМУЛ (STIMULUS): начало коммуникации в какой-то отдельной транзакции (ответом на которую является реакция).

СТОППОР (STOPPOR): вторая позиция в минисценарии, отражающая жизненную позицию Я-Т+; приказание, которое человек слышит, находясь в этой позиции.

СТРУКТУРА (STRUCTURE): (в модели эго-состояний) классификация поведения, чувств и переживаний человека с помощью эго-состояний.

СТРУКТУРИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ (TIME STRUCTURING): то, как люди проводят время, находясь в парах или группах.

СТРУКТУРНАЯ МОДЕЛЬ (STRUCTURAL MODEL): модель эго-состояний, показывающая, что принадлежит каждому эго-состоянию или части эго-состояния (т.е. показывающая содержание).

СТРУКТУРНАЯ МОДЕЛЬ ВТОРОГО ПОРЯДКА (SECOND-ORDER STRUCTURAL MODEL): структурная модель, в которой эго-состояния подвергаются делению для того, чтобы показать содержание Ребенка конкретного человека и лиц, составляющих содержание его Родителя.

СТРУКТУРНАЯ ПАТОЛОГИЯ (STRUCTURAL PATHOLOGY): контаминация и/или исключение.

СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ (STRUCTURAL ANALYSIS): анализ личности или серия трансакций, излагаемый в терминах модели эго-состояний.

СЦЕНАРИЙ (SCRIPT): то же, что и сценарий жизни.

СЦЕНАРИЙ «ВСЕГДА» (ALWAYS SCRIPT): сценарный процесс, отражающий следующее убеждение: «Я должен всегда оставаться в той же самой приятной ситуации».

СЦЕНАРИЙ ЖИЗНИ (LIFE SCRIPT): бессознательный план жизни, принятый в детстве, усиливаемый родителями, оправдываемый ходом событий и достигающий кульминации в выбранной альтернативе.

СЦЕНАРИЙ НЕ-ПОБЕДИТЕЛЯ (NON-WINNING SCRIPT): сценарий, расплата в котором не несет в себе ни больших побед, ни больших поражений.

СЦЕНАРИЙ «НИКОГДА» (NEVER SCRIPT): сценарный процесс, отражающий следующее убеждение: «Я никогда не могу добиться того, чего хочу больше всего».

СЦЕНАРИЙ ПОБЕДИТЕЛЯ (WINNING SCRIPT): сценарий, расплата за который является счастливой или полноценной и/или когда он завершается успехом при достижении поставленной цели.

СЦЕНАРИЙ ПОБЕЖДЕННОГО (LOSING SCRIPT): сценарий, расплата за который является болезненной или разрушительной; и/или включающий в себя проигрыш при достижении поставленной цели.

СЦЕНАРИЙ «ПОКА НЕ» (UNTIL SCRIPT): сценарный процесс, который отражает следующее убеждение: «Пока что-то не случится, добра не жди».

СЦЕНАРИЙ «ПОСЛЕ» (AFTER SCRIPT): сценарный процесс, отражающий следующее убеждение: «Если сегодня случится что-то хорошее, то за это я должен буду расплачиваться завтра».

СЦЕНАРИЙ «ПОЧТИ» (ALMOST SCRIPT): сценарный процесс, отражающий следующее убеждение: «Я почти добился этого, но не до конца».

СЦЕНАРИЙ С ОТКРЫТЫМ КОНЦОМ (OPEN-ENDED SCRIPT): сценарный процесс, отражающий следующее убеждение: «После какой-то точки во времени, я не буду знать, что мне делать».

СЦЕНАРНАЯ МАТРИЦА (SCRIPT MATRIX): диаграмма, в которой передача сценарных посланий анализируется в терминах эго-состояний.

СЦЕНАРНОЕ ПОСЛАНИЕ (SCRIPT MESSAGE): вербальное или невербальное послание родителей, на основе которого формируется мнение о себе, других людях и жизни в процессе формирования своего сценария.

СЦЕНАРНЫЙ (SCRIPTY): (о поведении, чувствах и т. п.) проявляемый человеком, находящимся в сценарии.

СЦЕНАРНЫЙ СИГНАЛ (SCRIPT SIGNAL): телесный сигнал, указывающий на то, что человек вошел в сценарий.

ТИП (TYPE): (об игнорировании) когда игнорирование касается стимула, проблем или выбора.

ТОРГОВАЯ МАРКА (TRADING STAMP): то же, что и марка.

ТРАНСАКЦИОННЫЙ АНАЛИЗ: (определение Берна) (1) система психотерапии, основанная на анализе трансакций или серий трансакций, которые имеют место во время лечения; (2) теория личности, основанная на изучении отдельных эго-состояний; (3) теория социального действия, основанная на тщательном анализе трансакций и их классификации на максимально дробное и конечное число классов, в основе которого лежит анализ отдельных участвующих эго-состояний; (4) анализ отдельных трансакций с помощью трансакционных диаграмм (что и является собственно трансакционным анализом).

ТРАНСАКЦИОННЫЙ АНАЛИЗ (TRANSACTIONAL ANALYSIS): (определение МАТА) теория личности и системная психотерапия, направленная на рост и изменение личности.

ТРАНСАКЦИЯ (TRANSACTION): транзакционный стимул плюс транзакционная реакция — основная единица социального общения.

УГЛОВАЯ ТРАНСАКЦИЯ (ANGULAR TRANSACTION): скрытая транзакция, включающая в себя три эго-состояния.

УРОВЕНЬ (LEVEL): (игнорирования) когда игнорирование касается наличия, значимости, изменения возможностей или личных способностей.

УСЛОВНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ (CONDITIONAL STROKE): поглаживание, связанное с тем, что человек делает.

УХОД (WITHDRAWAL): способ структурирования времени, при котором человек не общается с другими людьми.

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ ДИАГНОЗ (PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS): суждение о том, в каком эго-состоянии находится человек, по тому, как он вновь переживает события своего прошлого.

ФИЛЬТР ПОГЛАЖИВАНИЙ (STROKE FILTER): индивидуальный паттерн приема и отказа от поглаживаний с тем, чтобы он соответствовал существующему образу Я.

ФОРМУЛА И (FORMULA G): формула, отображающая шесть стадий игры (Крючок, Клев, Реакция, Переключение, Смушение, Расплата).

ФОРМУЛА ИГРЫ (GAME FORMULA): то же, что и формула И.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ (FUNCTIONAL MODEL): модель эго-состояний, которые подвергаются дальнейшему делению с целью показать, как мы их используем (их процесс).

ФУНКЦИЯ (FUNCTION): (об эго-состояниях) как используются или проявляются эго-состояния.

ФУТБОЛКА (SWEATSHIRT): невербально передаваемый человеком девиз, который действует как скрытое приглашение к игре или рэкету.

ХАМАРТИЧЕСКИЙ СЦЕНАРИЙ (HAMARTIC SCRIPT): то же, что и сценарий побежденного третьей степени.

ЭГОГРАММА (EGOGRAM): диаграмма в виде схемы с колонками, показывающая интуитивную оценку человеком важности каждого субподразделения модели эго-состояний в личности человека.

ЭГО-СОСТОЯНИЕ (EGO-STATE): постоянный паттерн чувств и переживаний, непосредственно связанный с соответствующим постоянным паттерном поведения.

ЭГО-СОСТОЯНИЕ ВЗРОСЛОГО (ADULT EGO-STATE): совокупность поведений, мыслей и чувств, при непосредственном реагировании на ситуацию «здесь и теперь», не являющаяся копией поведения родителей или парентальных фигур и не проигрываемая из детства самого человека.

ЭГО-СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА (CHILD EGO-STATE): совокупность поведения, мыслей и чувств, которые проигрываются из детства человека — то есть архаичное эго-состояние.

ЭГО-СОСТОЯНИЕ РОДИТЕЛЯ (PARENT EGO-STATE): совокупность поведения, мыслей и чувств, которые были скопированы у родителей или парентальных фигур — т. е. заимствованное эго-состояние.

ЭКЗИСТЕНЦИОНАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ (EXISTENCIAL POSITION): то же, что и жизненная позиция.

ЭКОНОМИЯ ПОГЛАЖИВАНИЙ (STROKE ECONOMY): совокупность ограничивающих Родительских правил, касающихся поглаживаний.

ЭЛЕКТРОД (ELECTRODE): (используется некоторыми авторами для обозначения) Родителя в Ребенке.

ЭПИСКРИПТ/ЭПИСЦЕНАРИЙ (EPISCRIPТ): негативное сценарное послание, которое родитель передает ребенку в надежде на то, что таким образом он освободится от влияния этого послания.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
-------------------	---

**ЧАСТЬ I
ВВЕДЕНИЕ В ТА**

Глава 1. Что такое ТА?	7
Ключевые идеи ТА	8
Философия ТА.	11

**ЧАСТЬ II
ПОРТРЕТ ЛИЧНОСТИ.
МОДЕЛЬ ЭГО-СОСТОЯНИЙ**

Глава 2. Модель эго-состояний	14
Определение эго-состояний	18
Действительно ли существуют различия между эго-состояниями?	20
Эго-состояния и суперэго, эго, ид.	20
Эго-состояния — названия, а не вещи	22
Сверхупрощенная модель	22
Глава 3. Функциональный анализ эго-состояний	24
Адаптивный Ребенок и Свободный Ребенок	24
Контролирующий Родитель и Воспитывающий Родитель	28
Взрослый	29
Эгограммы	30

Глава 4. Структурная модель второго порядка	34
Структура второго порядка: Родитель.	36
Структура второго порядка: Взрослый.....	37
Структура второго порядка: Ребенок.	38
Отличие структуры от функции	41
Глава 5. Распознавание эго-состояний	43
Поведенческий диагноз	43
Социальный диагноз	48
Исторический диагноз	49
Феноменологический диагноз	50
Диагноз эго-состояний на практике.....	51
Исполнительное и реальное Я.....	52
Глава 6. Структурная патология	56
Контаминация	57
Исключение	60

ЧАСТЬ III

ОБЩЕНИЕ (КОММУНИКАЦИЯ): ТРАНСАКЦИИ, ПОГЛАЖИВАНИЕ И СТРУКТУРИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ

Глава 7. Трансакции	63
Параллельные (дополняющие) трансакции	63
Пересекающиеся трансакции	66
Скрытые трансакции.	69
Трансакции и невербальные факторы	72
Выбор	73
Глава 8. Поглаживания	76
Жажда стимула	76
Виды поглаживаний.	77
Поглаживание и подкрепление поведения	79
Раздача и прием поглаживаний	80
Экономия поглаживаний	83

Профиль поглаживаний.	86
Самопоглаживание.	89
Бывают ли «хорошие» или «плохие» поглаживания?.....	91
Глава 9. Структурирование времени	94
Уход.	95
Ритуалы	95
Времяпровождение	97
Деятельность.	98
Игры	99
Интимность	101

ЧАСТЬ IV НАПИСАНИЕ СЦЕНАРИЯ НАШЕЙ ЖИЗНИ

Глава 10. Природа и происхождение сценария жизни	105
Природа и определение жизненного сценария	106
Происхождение сценария	108
Глава 11. Как проживается сценарий	114
Сценарий победителя, побежденного и не-победителя.....	114
Сценарий во взрослой жизни	118
Почему необходимо понимание сценария.	121
Глава 12. Жизненные позиции	125
Жизненные позиции у взрослых: ОК Коррал	127
Изменение личности и ОК Коррал	131
Глава 13. Сценарные послания и сценарная матрица	134
Сценарные послания и восприятие ребенка (младенца)	134
Виды сценарных посланий.....	134
Сценарная матрица	138
Глава 14. Приказания и решения	143
Двенадцать приказаний.	143
Эпискрипт	151
Связь между решениями и приказами	152
Антисценарий	156

Глава 15. Сценарный процесс	159
Шесть сценарных процессов	159
Комбинация сценарных тем	164
Происхождение сценарного процесса	164
Ломка паттернов сценарного процесса	165
Глава 16. Драйверы и минискрипт	166
Способы обнаружения драйверного поведения	167
Главный драйвер	170
Драйверы и типы сценарного процесса	171
Драйверы и жизненная позиция	175
Пять разрешений	175
Происхождение драйверов	176
Минискрипт	176
Четыре мифа	180

ЧАСТЬ V
РЕАЛЬНОСТЬ И НАШ СЦЕНАРИЙ:
ПАССИВНОСТЬ

Глава 17. Игнорирование	182
Природа и определение игнорирования	182
Преувеличение	183
Четыре типа пассивного поведения	184
Игнорирование и эго-состояния	187
Обнаружение игнорирований	189
Глава 18. Матрица игнорирования	191
Области игнорирования	191
Типы игнорирования	192
Уровни (способы) игнорирования	192
Диаграмма матрицы игнорирования	193
Использование матрицы игнорирования	196
Глава 19. Мировосприятие и искажение	199
Мировосприятие (система отсчета)	199

Мировосприятие и эго-состояния	200
Мировосприятие и сценарий.....	201
Природа и функция искажения	202
Трансакции при искажении	202
Глава 20. Симбиоз	205
Здоровый и нездоровый симбиоз	210
Симбиоз и сценарий	211
Приглашение к симбиозу	213
Симбиоз второго порядка	214

ЧАСТЬ VI

ОПРАВДЫВАЯ НАШИ СЦЕНАРНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ: РЭКЕТ И ИГРЫ

Глава 21. Рэкет и марки	217
Определение рэкета и чувства рэкета.	219
Рэкет и сценарий.....	220
Чувства рэкета и аутентичные чувства.....	223
Чувства рэкета, аутентичные чувства и решение проблем	225
Рэкет как процесс	228
Марки.....	230
Глава 22. Система Рэкета	232
Сценарные убеждения и чувства	233
Рэкетные проявления.....	237
Подкрепляющие воспоминания.....	239
Выход из Системы Рэкета	242
Глава 23. Игры и анализ игр	245
Примеры игр	245
Футболки.....	248
Различные степени интенсивности игр	249
Формула И	250
Драматический треугольник.....	251
Трансакционный анализ игр	253

План игры	255
Определение игры	256
Глава 24. Почему люди играют в игры	258
Игры, марки и сценарная расплата	258
Подкрепление сценарных убеждений	259
Игры, симбиоз и мировосприятие	260
Игры и поглаживания.....	262
Шесть преимуществ игр Э. Берна.....	263
Позитивная расплата в играх	264
Глава 25. Как относиться к играм	265
Нужно ли давать название играм?	265
Некоторые известные игры.	266
Возможность выбора.	269
Как избежать негативной расплаты.....	271
Замена игровых поглаживаний	273

ЧАСТЬ VII ИЗМЕНЕНИЕ: ПРАКТИКА ТА

Глава 26. Контракты на изменение	275
Четыре условия Стайнера	276
Зачем нужны контракты?	276
Как составить эффективный контракт.....	279
Глава 27. Цели изменения в ТА	282
Автономность.....	282
Свобода от сценария.	283
Решение проблем.....	284
Различные подходы к проблеме излечения	284
Глава 28. Терапия ТА.....	287
Самотерапия	287
Зачем нужна терапия?.....	288
Характерные черты терапии ТА.....	289
Три школы ТА.	290

Глава 29. ТА в образовании и организациях	295
Различия между применением ТА в области образования, в организациях и клинике	295
Применение в организациях.	297
ТА в образовании	299
Глава 30. История возникновения ТА	301
Эрик Берн и истоки ТА	302
Ранние годы	304
Годы распространения	305
Международная консолидация	306
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	309

ПОСЛЕСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА И ПСИХОЛОГА

Уважаемый читатель!

Вы только что окунулись в удивительный и порой непредсказуемый мир Трансакционального Анализа (“ТэА”), полный открытий, осознания своего собственного Я, поведения других людей — основанный на принципе “Я — Окей, Ты — Окей” — безусловном признании ценности и значимости любого человека.

Я вошел в этот мир в 1987 году благодаря моему первому учителю Ростiku Макушенко, который первый образовал в Ленинграде “ТэАшную” группу. С 1989 года совместно с другими коллегами мы регулярно принимаем аналитиков и практиков по ТА, гештальт-терапии, другим направлениям психологии и психотерапии, организуем семинары и курсы как для специалистов, так и для всех желающих. В 1993 году нами был создан первый в России Санкт-Петербургский Институт ТА, который является членом Европейской и Международной Ассоциаций ТА.

Хочу выразить особую благодарность коллегам по “Центру лазерной технологии” Виталию Лопоте и Сергею Горному, благодаря которым и стал возможным перевод этой книги и контакты с зарубежными специалистами в то непростое время; Тане Сизиковой за помощь в составлении словаря терминов, а также всем слушателям первых семинаров по ТА за их любознательность и терпимость к нашим первым попыткам.

Приглашаем Вас посетить наши семинары для того, чтобы самим прочувствовать и ощутить дух ТА, который, в свою очередь может помочь Вам открыть другие миры в Вас самих и других людях.

Дмитрий Касьянов
С.-Петербург, 1995 г.

Ян Стюарт, Вэнн Джойнс

ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ

Перевод Д. Касьянов

Редактор В. Лобачевский

Художественный редактор В. Шаркунов

Технический редактор С. Смоляков

Корректор В. Лобачевский

Лицензия ЛР № 064247 от 6.10.1995

выдана АОЗТ "Служба Доверия"

г. Санкт-Петербург, Большой пр. В.О., д. 55

Сдано в набор 10.03.96. Подписано в печать 4.06.96. Формат 60X90/16

Бумага писче-бланочная. Гарнитура Академическая. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 21,5. Уч-изд. л. 22,25. Тираж 10000 экз. Заказ № 1028

Издательство "Социально-психологический центр".

Отпечатано в АООТ "Типография "Правда".

191126, Санкт-Петербург, Социалистическая ул., 14.

В СЕРИИ
“БИБЛИОТЕКА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ”
В 1996 г. ПЛАНИРУЕТСЯ ВЫПУСТИТЬ
СЛЕДУЮЩИЕ КНИГИ:

Г. ТАРД
СОЦИАЛЬНАЯ ЛОГИКА

Перевод М. Цейтлин

В книге известного французского социолога и криминолога, одного из основателей психологического направления в социологии, подчеркивается первостепенное значение изобретений, как единственных источников социального прогресса. Под изобретениями Тард подразумевал как технические усовершенствования, так и общественно-политические идеи.

Его концепции повлияли на теории “массового общества”, исследования массовой коммуникации и распространения инноваций.

В. Ю. БОЛЬШАКОВ

ПСИХОТРЕНИНГ

СОЦИОДИНАМИКА
ИГРЫ
УПРАЖНЕНИЯ

Повторное издание этой книги вызвано большим интересом специалистов-психологов к практике применения тестов, игр, упражнений и задач, используемых при проведении практических занятий группами тренинга.

Популярное изложение материала делает книгу интересной и для широкого круга читателей.

Е. В. СИДОРЕНКО

МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Практическое руководство

Книга представляет собой практическое руководство для исследователей, поставивших целью статистически обосновать свои научные или практические выводы. Все предлагаемые методы обработки сопровождаются алгоритмами, графическими иллюстрациями и реальными примерами. Все методы могут быть использованы при быстрой обработке данных.

Руководство предназначено для психологов и специалистов смежных специальностей — биологов, педагогов, медиков, социологов и др.

Д. КЭМПБЕЛЛ

МОДЕЛИ ЭКСПЕРИМЕНТОВ
В
СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ
И
ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Составление и общая редакция
М. И. БОБНЕВОЙ

Вступительная статья профессора
Г. М. АНДРЕЕВОЙ

Предлагаемая читателю книга включает ряд важнейших работ Д. Т. Кэмпбелла выбранных по рекомендации самого автора.

Ее содержание можно условно разделить на три части: 1) общие методологические проблемы соотношения качественного и количественного знания в социальных науках; 2) описание специфики основных моделей экспериментальных и квазиэкспериментальных исследований; 3) некоторые прикладные проблемы методологии социальных наук, прежде всего проблемы оценки эффективности предлагаемых практике программ.