

**В.В. Макаров
Г.А. Макарова**

Прогулки с Фрейдом

Библиотека психотерапии и консультирования
под редакцией профессора В. В. Макарова

Виктор Макаров
Прогулки с Фрейдом

«Когито-Центр»

2007

УДК 616.89
ББК 56.13

Макаров В. В.

Прогулки с Фрейдом / В. В. Макаров — «Когито-Центр»,
2007 — (Библиотека психотерапии и консультирования под
редакцией профессора В. В. Макарова)

Книга написана в увлекательной и доступной форме и имеет практическую, теоретическую и мотивирующую направленность. Может использоваться читателем в качестве пособия для самоанализа. Издание посвящено восточной версии транзактного анализа – современному направлению, дополняющему классический вариант этого популярного учения. Даются сведения о главных составляющих анализа: фиксированных жизненных позициях, структуре личности, анализе взаимодействий, психологических играх, жизненных сценариях. Описываются психологические игры большого города. Подробно излагаются изменения сценариев жизни постсоветского человека; те выборы, которые мы делаем каждый день. Книга предназначена в первую очередь всем тем, кто хочет максимально использовать ресурсы собственной личности, полноценно и плодотворно общаться с другими людьми и добиться личного и профессионального успеха. Она будет особенно интересна тем, кто делает важные выборы в своей жизни, своей судьбе. А так же, психотерапевтам, консультантам, психологам, социальным работникам, психиатрам, врачам, педагогам, студентам. Это первое русскоязычное издание, во многом предназначенное для чтения с целями самоанализа.

УДК 616.89
ББК 56.13

© Макаров В. В., 2007

© Когито-Центр, 2007

Содержание

Предисловие авторов	7
Глава 1. Введение в транзактный анализ и самоанализ	9
Новые и разнообразные реальности постсоветского общества	13
«Качели жизни»	15
Глава 2. Основные жизненные позиции	16
Выбор жизненной позиции человеком	16
Характеристики основных жизненных позиций	18
Новейшие представления об экзистенциальных жизненных	23
позициях в восточной версии анализа	
Стресс и жизненные позиции	25
Три подхода к основным жизненным позициям	27
Поглаживания	32
Глава 3. Структура личности	45
Понятие структуры личности	45
Структурные аспекты эго-состояний	46
Функциональные характеристики эго-состояний	59
Границы и расстройства эго-состояний	63
Контаминация или засорение	65
Активизация и укрепление Взрослого эго-состояния	68
Симбиоз. Зависимость и созависимость	69
Конец ознакомительного фрагмента.	74

В. Макаров Г. Макарова

Прогулки с Фрейдом

© В. В. Макаров, 2007

© Г. А. Макарова, 2007

© ПЕР СЭ, оригинал – макет, оформление, 2007

* * *

Предисловие авторов

Наша страна сегодня – огромное учебное заведение. Мы учимся жить по-новому, постигая правила, которые диктует бурно изменяющаяся реальность вокруг нас. Это сложный процесс, порой причиняющий человеку немало душевных страданий. И здесь помогают психологические знания, которые активно входят в нашу повседневную жизнь.

Наша страна сегодня снова на рубеже. Снова меняет свой облик, выбирает дорогу в будущее. Великая Революция, потрясшая Россию в начале минувшего XX века, в корне изменила ее жизненный уклад. Новая власть уделяла огромное внимание идеологии, не жалея сил и средств для пропаганды и агитации. Мощный технологический рывок, который совершила страна, Победа в Великой Отечественной войне, развитие научной и образовательной сфер – во многом плоды той интенсивной идеологической работы. Однако, ставя во главу угла интересы государства, система игнорировала или подавляла интересы личности, что стало одной из главных причин развала страны.

Революция конца XX века привела к не менее глубоким социальным изменениям, однако ее лидеры не смогли разработать и предложить народу достойной и действенной замены советской идеологии. И только тот, кто смог это сделать для себя сам, стал успешным и богатым. К сожалению, поступаясь подчас при этом интересами собственной страны. Большинство же граждан остались пассивными. Так из «передового отряда человечества» мы стали очень бедными жителями очень большой и не благоустроенной страны.

И смириться с этим невозможно! Мы проиграли гонку за мировое лидерство! Наша страна сегодня поверженный колосс. Только даже поверженный колосс все равно продолжает оставаться колоссом!

Сейчас перед Россией два пути. Первый – разбазарить свой интеллектуальный потенциал и бесславно прозябать на задворках истории и цивилизации. И второй – осознав интеллект нации в качестве главного ресурса страны, работать и развиваться как Великая Интеллектуальная Держава!

Психологические знания – одно из средств достижения этой цели. Психологическая грамотность – это умение ставить цели и добиваться успеха, общение без конфликтов, профилактика кризисов и стрессов, понимание себя и своих желаний, самореализация, достойная и комфортная жизнь.

Реализуемый нами подход сформировался из терапевтической и консультативной практики под влиянием гуманистической и экзистенциальной психологии, транзактного анализа. Мы избегаем сложной терминологии, и изложение понятно людям без специального образования. Упражнения для самоанализа в тексте выделены специальным шрифтом. Перед тем как мы начнем наше повествование важно сказать о названии книги. Оно имеет три значения. Первое метафорическое. Несмотря на все идеологические запреты, психоанализ и его основоположник, один из наиболее выдающихся граждан XX века, доктор Зигмунд Фрейд глубоко вошли в нашу культуру, в наше мировоззрение. Второе – содержательное. Многие направления психотерапии зарождались в дискуссии с учением Фрейда. Так зародился и транзактный анализ, которому посвящена данная книга. И третье – буквальное. Мы обсуждали наши идеи, нашу будущую книгу, во время длительных прогулок по чудесному подмосковному лесу с нашей собакой, ротвейлером по кличке «Фрейд». После чего делились идеями с коллегами. И представитель Профессиональной Психотерапевтической Лиги в Южном Федеральном округе России Н. А. Чайка предложила название книги: «Прогулки с Фрейдом».

Это первое русскоязычное издание, во многом предназначенное для самоанализа. В тексте предложено много упражнений. Они выделены специальным шрифтом. Их можно проделывать самостоятельно. Если у вас будет партнер, с которым вы будете обсуждать

результаты сделанных упражнений или будете проделывать их совместно, то результативность вашего самопознания значительно возрастет.

Горки II Московская область, Россия август 2003 года

Глава 1. Введение в транзактный анализ и самоанализ

Транзактный анализ сегодня – один из наиболее популярных современных вариантов психоаналитически ориентированной терапии, результат творческого развития психоанализа в сочетании с гуманистической психотерапией. Его идеология впервые описана в 1957 году, причем исходно метод предназначается исключительно для групповой терапии. С тех пор, стремительно развиваясь, анализ превратился в мощную научную отрасль, сочетающую в себе ставшую уже классической теорию личности и коммуникаций, анализ сложных систем и организаций, теорию детского развития и теорию психопатологии.

Специалисты по классическому анализу работают с психологическим материалом, находящимся на уровне сознания или ближайшего бессознательного человека, содержимое которого при помощи определенных техник может быть выведено на уровень осознания. Его можно исследовать. Только важно помнить, что вскоре оно вновь погрузится на бессознательный уровень. Поэтому результаты такого исследования важно зафиксировать не только, да и не столько в памяти, но и записать или наговорить на диктофон.

Данный метод психотерапии дает инструмент достижения изменений и терапевту, и клиенту. Причем клиенту – на первых же встречах.

Анализ в нашей стране проделал значительный путь самостоятельного развития. Многие годы классические работы в этой области нам были доступны. А вот обучение у зарубежных профессионалов было невозможно. И когда в начале девяностых годов состоялись встречи российских специалистов с американскими и европейскими профессионалами в этой области, то мы убедились в том, что на базе классического западного у нас сформировался свой оригинальный подход.

В этом методе психотерапии широко используется принцип открытой коммуникации, согласно которому, психотерапевт и клиент говорят на простом языке, обычными словами. Это значит, что клиент может также читать литературу по анализу. И более того, чем он больше информирован в теории, тем больший результат может быть достигнут в терапии. Когда терапевт использует излишне много терминологии, непонятной клиенту, считается, что этим он стремится защититься от собственной неуверенности, собственных проблем.

Впрочем, понимание своих проблем вызывает стресс и у пациента. Их осознание – одна из технологий работы. Важно после осознания провести процедуры, приводящие к изменению и закреплению наступивших изменений. В том числе принятие решений и воплощение данных решений в жизнь.

Пациент – его Детское состояние – выдает свои мысли, опасения, страхи, проблемы в закодированной форме. Терапевт помогает раскодировать и перегруппировать опыт клиента. Причем терапевт с доминирующим Родительским состоянием часто увещевает и оказывает поддержку. С развитым Взрослым состоянием – часто интерпретирует. А с развитым Детским состоянием – активно работает в терапевтических группах. Структуру личности человека, его Родительское, Взрослое и Детское состояния мы будем подробно описывать ниже. А теперь обратимся к примеру.

Как вы думаете, о чем идет речь:

«Кислотные телепузики!»

«Мне еще было интересно узнать пикантные подробности жизни сельской России. Я и понятия не имел, что перед знакомством с потенциальным мужем русские девушки делают клоунский макияж и надевают корону, как в закусочной Burger King!»

«Да, этот фильм кажется ужасным. Но заметьте, в нем присутствует нездешний сюрреализм...»

«Самый странный фильм в истории кино! Вероятно, группа русских сценаристов наелась наркотиков...»

«Хуже всего, что этот фильм показывают детям. ...Это шизофреническая, ужасающая, психопатская мешанина. Если бы я посмотрел этот фильм в детстве, я бы сошел с ума».

Мы процитировали часть отзывов американцев, посмотревших фильм, снятый в 1964 году по русской народной сказке «Морозко» (режиссер: Александр Роу, в ролях: Александр Хвыля, Инна Чурикова и др.). В конце 90-х он был выпущен в США на видеокассетах, вызвал бурю эмоций и сразу вошел в список 100 худших фильмов всех времен, на крупнейшем кино-сайте Интернета.

Вот как выглядит этот сюжет в пересказе еще одного зрителя: «Какая-то придурковатая фантазия, сказка про хвастливого парня, превратившегося в медведя, одиннадцатилетнюю аутистку, которую он хочет соблазнить, идиотский дом с ногами, неблагополучную семью русофилов, длиннобородого уродливого парня, который замораживает деревья и убивает птиц, санки, похожие на свинью, грибообразного гнома...»

Мы привели эти высказывания, опубликованные в газете «Комсомольская правда» от 28 декабря 2001 г., чтобы проиллюстрировать, с каким негодованием может быть воспринята русская сказка американцами со средним культурным и образовательным уровнем – то есть такими, которые составляют большинство населения страны – представителями «народных масс», как раньше у нас говорили. И как на самом деле глубоки различия между людьми, которые родились и выросли в странах с разным климатом, историей, культурой, жизненным укладом.

Мы живем и работаем в России. И мы используем транзактный анализ – метод, который разработан в США, в работе с людьми, чей менталитет очень далек от американского, и используем успешно. Ведь теоретические основы этого метода, предложенные его основоположником Эриком Берном, универсальны. Однако специфика анализа состоит в его направленности на достижение клиентом в ходе терапии конкретных результатов, которые ясно оговариваются и закрепляются контрактом. Это предполагает необходимость обучения клиента теории, в особенности в той части, которая касается предпочтительного качества жизни – автономии. А чтобы достичь автономии, нужно: 1) освободить или развить три главные способности – к восприимчивости, спонтанности и близости; 2) пересмотреть и выстроить иерархию целей и ценностей; 3) сформировать эффективную систему координации и коррекции деятельности в соответствии с представлениями об успешности, благополучии и счастье. И затем интегрировать эти три группы ресурсов в единое целое. Этого трудно достичь, если не принимать во внимание так называемые культуральные особенности – этические, эстетические, духовные истоки личности, обусловленные принадлежностью к определенной нации, сообществу, которое прежде называлось – Советские люди.

История этого учения в нашей стране очень примечательна. Первыми центрами распространения анализа в СССР стали Новосибирск, Москва и Ленинград.

С самого начала анализом стали заниматься многие профессионалы, да и просто умные люди. Они были изолированы от международного профессионального сообщества и часто даже не знали о существовании друг друга не только внутри страны, но даже одного города. И конечно же, в их работе было много своеобразия, много блестящих находок, которые в последующем и легли в основу восточной версии анализа. И только в начале девяностых, имея за плечами уже почти двадцатилетний опыт изучения литературы, тренингов под руководством талантливых самоучек и собственной практической работы, мы встретились с ведущими аналитиками из Международной ассоциации транзактного анализа и получили возможность непосредственно познакомиться с их работой в тренинге и терапии.

Работая над анализом сценариев – неосознаваемых планов жизни, мы обнаружили феномен, который еще не был описан в литературе – зависимость сценария человека от его основной жизненной позиции.

Более того, оказывается, что у каждого человека активно представлены все четыре жизненные позиции одновременно. Следовательно, человек имеет не один жизненный сценарий, а как минимум четыре. И в отличие от людей на Западе, жизнь которых часто расписана на годы вперед, мы каждый день принимаем решения, совершаем поступки, которые могут в корне изменить нашу жизнь и жизнь наших потомков. У наших сограждан зачастую обнаруживается не один действующий сценарий, а несколько – сразу 3–4 и более, и они больше живут переходя из одного сценария в другой, чем в пространстве автономных решений, которое позволило бы им ясно определить свои цели и потребности и выстроить единый, осознанный план жизни.

Человеческое сознание является моделью окружающего мира, которая составляется нами из чувственных образов – картин – впечатлений прошлого, настоящего и ожидаемого будущего. И, чтобы пользоваться этой моделью и решать с ее помощью свои задачи, нам нужно обеспечить для себя удобный и эффективный способ доступа к образам мира, нашего опыта, настоящего или будущего состояния. И обмена ими с другими людьми. Для этого мы помечаем каждый из этих образов двумя способами.

Первый способ – это наши эмоции и чувства. И выражаем мы их – каждый по-своему – с помощью первой сигнальной системы. То есть – характеристик голоса: интонации, тембра, высоты, а также с помощью жестов, мимики, позы, дыхания, вегетативных реакций. И с помощью почерка, музыки и живописи, цветов и украшений, духов и косметики, фасонов и расцветок одежды, обстановки и атмосферы нашего дома. И мы чувствуем, воспринимаем и понимаем эмоциональное состояние и эмоциональный строй, настроение и чувства других людей. Причем разные люди – с различной полнотой и тонкостью. И каждый – по-своему. Субъективно.

Второй способ, которым мы помечаем образы в нашем сознании и обмениваемся ими, – это слова, то есть имена, которые мы даем людям, предметам и отношениям реального мира, для того чтобы понимать друг друга. Понимать без разночтений. Одинаково. Объективно. Это наша вторая сигнальная система.

Характерной особенностью российской ментальности является одновременная активность в мышлении обеих знаковых систем, часто с преобладанием первой – системы эмоций и чувств, что приводит к формированию так называемого магического (или мифологического) мышления, которое наряду с реальными фактами оперирует также возникающими по ассоциации фантазиями и домыслами, чувствами и мнениями, что приводит к алогизмам и затруднениям при обработке эмоционально окрашенной информации и трудностям при логическом взаимодействии. Ведь очень большая часть значимой информации оказывается просто не облеченной в слова. То есть один человек часто считает, что другой понял то, что он хотел сказать, когда оба они не потрудились детально обговорить все условия и задачи взаимодействия. Хотя при этом великолепно понимали эмоциональное состояние друг друга. И вот работа сделана. Но как? «Хотели как лучше, а получилось – как всегда» (В. С. Черномырдин).

Характерной чертой такого мышления является также тенденция ставить нестандартные задачи и находить нетривиальные решения. Достигать поставленных целей при недостатке информации и ресурсов. Выживать в нечеловеческих условиях. Бороться до полной победы, какой бы ни была цена. Мыслить объемно, представляя предмет одновременно с нескольких сторон. Развитая интуиция и воображение. Вместе с тем эффективность мышления и деятельности сильно зависит от эмоционального состояния и субъективного смысла, вкладываемого в общие понятия.

Исследование особенностей российской и постсоветской ментальности, разработка и применение специальных диагностических, аналитических и терапевтических методов на

основе этих особенностей – вот важнейшая задача, которую призвана решать восточная версия анализа. С нашей точки зрения, версия, дополняющая и обогащающая мировой анализ.

Новые и разнообразные реальности постсоветского общества

Еще немногим более десяти лет назад все мы жили в одной советской реальности. Сегодня прямо вокруг нас несколько социальных реальностей. И каждый волен выбрать свою. И важно избегать попадания в чужую реальность.

Многие стремятся оставаться в советской реальности. Они продолжают жить в традиционном обществе, которого уже нет. Эти люди ведут себя скромно, проявляют немного инициативы. Они довольствуются малым. И часто недовольны, так как не получают этого малого. Терпеливо ожидают своей очереди и накапливают злобу и агрессию. Очень рассчитывают на социальные гарантии, помощь и поддержку государства. В глубине души они считают, что их, скромных тружеников, заметят и отметят, государство их защитит. Часто именно эти люди становятся жертвами афер и обманов. Особенно когда они осуществляют якобы от имени государства. И многих обманывают по несколько раз. А как выясняется и еще готовы обманываться.

Другие люди рассчитывают только на себя, иногда на немногих близких людей. Все оценивают окружающих и себя с точки зрения достигнутого успеха, результата. У них два основных критерия успеха: власть и деньги. Впрочем, эти критерии сильно связаны между собой. Деньги приносят власть, а власть делает возможным получение, сохранение и приумножение денег. Такие люди должны часто отказываться от своей точки зрения, быстро, прямо на ходу создавать новую модель поведения и даже новую мораль. Или заимствовать из-за рубежа готовую, мелкобуржуазную или глобалистскую. Они живут в постоянном напряжении, тревоге, ожидании плохого. Они имеют значительно больше благ, чем те, кто остается в прошлой реальности. И вместе с тем слишком дорогой ценой платят за это. Эти люди зачастую отказались от своего прошлого, от ценностей своих предков и семьи. Они заново создают себя, свою жизнь, да и жизнь всего нашего государства.

Как известно, полностью отказаться от наследия прошлого без специальных психотерапевтических технологий удастся с большим трудом и лишь единицам. Многие другие создают себе мифы будущего возвращения в прошлое. Такие мифы позволяют жить в настоящем, но, несомненно, вызовут на закате жизни лишь разочарование. Люди, создающие новую реальность нашего общества, вынуждены платить слишком высокую цену за свои достижения. Они расплачиваются своим психологическим благополучием, здоровьем, а часто и самой жизнью.

В обществе постепенно и медленно развивается демократическая реальность. Это третья реальность – гражданское общество. Ее представители развивают гуманистические ценности и традиции. Высоко оценивают себя и окружающих других. Наибольшей ценностью и всеобщей единицей измерения в обществе для них является конкретный человек. Его интересы, чаяния, переживания, достижения. Впрочем, все чаще и для многих всеобщей единицей измерения становится семья. То, что полезно конкретной семье, важно и полезно для всего общества. Те, кто разделяет эти убеждения, как правило, ценят работу и ее результаты. Многие из них не нуждаются в религии. Ведь современные гуманистические концепции психологии и психотерапии объясняют место человека в мире, дают направления развития и конкретные пути и технологии достижения поставленных целей. Многие из них считают, что деньги сопровождают результат и не должны являться самоцелью.

Демократическая реальность нуждается в сохранении, а часто и в защите. И не только потому, что в нашей стране она только зарождается и не является доминирующей. И в странах с вековыми традициями демократии часто находятся лидеры, желающие узурпировать власть в обществе. По-видимому, в глубине души считающие, что именно они смогут лучше других распорядиться властью.

Конечно, сегодня резко вышла за свои традиционные границы и широко распространилась во всем обществе уголовная субкультура. Ее тотальное проникновение во власть, силовые методы захвата материальных благ, абсолютное подчинение слабого сильному, противопоставление своих представителей законопослушным гражданам, грубый цинизм по отношению к их идеалам и ценностям, попытки «прикрыть беспредел» специфической романтикой – сегодня заметны повсюду. Эта субкультура заняла очень большое место и в кино- и в шоу-бизнесе. В обиходном языке, да и в речи официальных лиц, на радио- и телепередачах все больше слов и оборотов, пришедших из «фени» уголовников. Жители городов подчас видят в криминальных «авторитетах» своих заступников и избирают их во властные структуры.

Вместе с тем возможности данной реальности ограничены. Она расцвела, когда рухнул подавлявший ее коммунистический режим. Режим не допускал никаких легальных конкурирующих с ним объединений граждан, поэтому в период тотальной дезорганизации на какое-то время криминальная субкультура осталась чуть ли не единственным организованным слоем общества. Этот слой значительно расширился за счет большого числа невостребованных государством граждан страны. И если в советском прошлом большинство людей практически не умело управлять деньгами, а хорошие менеджеры зачастую были не нужны вовсе либо со слишком большим трудом пробивались через плотные заслоны партийного аппарата, то в уголовном мире все было иначе. Там ценили деньги и умели с ними работать. В той среде в условиях жесткой конкуренции вырастали лидеры, способные эффективно работать даже в условиях мало структурированного, переживающего кризис общества.

Впрочем, большинство граждан нашей страны по-прежнему отрицательно настроено к уголовной субкультуре. Поэтому нынешние руководители социальных институтов, противодействующих ей, оказываются особо востребованными и занимают первые строчки в списке деятелей государственной иерархии.

Важно обратить внимание, что сегодня есть и множество иных реальностей. Их создают и поддерживают все великие религии, а также большое число традиционных и новых сект, действующих на территории нашей страны. Каждая из них предлагает свою реальность.

«Качели жизни»

В восточной версии анализа мы обычно пользуемся представлениями о «качелях жизни».

«Качели жизни» – это метафорическое наименование типичного для каждого человека явления в социальной жизни, когда, достигнув вершины одного социального периода, мы переходим в другой и оказываемся в самой низкой его точке. Мы много раз начинаем нашу жизнь снова и снова. И на определенных отрезках жизни проигрываем всю жизнь. Покажем это на примере.

Мы в самой старшей группе детского сада. Мы знаем, что можно, а что нельзя, какие наказания за какие провинности обязательно последуют и каких можно избежать. Мы сильнее всех физически, и у нас самые крепкие связи среди сверстников и персонала. Мы на верху «качелей жизни».

И вот мы приходим в школу и оказываемся самыми маленькими. Такими, что даже на переменах в коридор нас не выпускают, так как бегущие мимо старшеклассники могут сбить и не заметить! Мы стремительно несемся вниз на «качелях жизни» и очень быстро оказываемся в низшей точке. Теперь нам предстоит длинный и непростой подъем.

Мы в конце обучения в выпускном классе. Наши «качели жизни» снова в верхней точке...

Может быть, кому-то из нас покажется, что так будет всегда. Это только желание. И для его выполнения нужно жить в искусственно сконструированном мире. Между тем внешний мир полон неожиданностей.

Еще много раз мы будем оказываться на верху и внизу качелей жизни. И, уже выходя на финишную прямую, когда мы станем, как принято называть в англоязычных странах, старшими гражданами (или, как это принято говорить у нас, выйдем на пенсию в пожилом возрасте), тогда с удивлением для себя можем обнаружить, что «качели жизни» вновь в самой низкой точке. И есть все возможности подниматься на новую вершину.

Теперь можно расслабиться и сосредоточиться на воспоминаниях о ваших качелях жизни. В какой точке их движения вы чувствуете себя комфортно? И насколько Вы готовы, поднявшись на очередную вершину, вновь устремиться вниз?

В основе выбора любой реальности, любого психологического пространства, в котором живут люди, в основе неосознаваемого плана жизни или жизненного сценария лежат конкретные экзистенциальные установки, основные жизненные позиции. Перейдем к их рассмотрению.

Глава 2. Основные жизненные позиции

Выбор жизненной позиции человеком

Каждый человек уникален. Рождение его – следствие миллионов закономерностей, случайностей и совпадений. Сущность его сложна и противоречива. Однако, подобно дому, который опирается на свой фундамент, личность человеческая опирается на систему базисных убеждений и представлений о себе, других людях и окружающем мире. Эти убеждения и представления определяют жизненный выбор и поведение человека, являя собой экзистенциальную установку его личности (она называется также фиксированной (основной) эмоциональной установкой, или жизненной позицией).

Выбор фиксированной жизненной позиции осуществляется самим человеком, но в значительной степени определяется семьей, в которой он родился и вырос, и ближайшим окружением. Формирование этой позиции начинается с первых мгновений жизни и в основном заканчивается к семи годам. То есть приходится на период, когда маленький человек еще не обладает необходимым для автономного существования запасом достоверных знаний о мире и не может поэтому до конца осознавать степень серьезности принимаемых им решений, которые будут решающими в его судьбе.

Как только основная жизненная позиция определилась, все действия, все поведение человека направлено на ее подтверждение и закрепление.

Уточняя вышесказанное, важно сообщить, что основная жизненная позиция человека складывается еще до рождения. И каждый ребенок до своего рождения считает, что он благополучен и другие люди благополучны. Я – хороший, вы – хорошие. Вы – это мама и еще те, кто ее окружает.

Нами проводился большой многолетний опрос по обнаружению фиксированных эмоциональных установок во время внутриутробной жизни. У двух тысяч человек, проходивших обучение психотерапии на декадниках, в круизах на теплоходе, циклах профессионального усовершенствования, проводилась возрастная регрессия до ощущений и переживаний внутриутробной жизни.

В связи с тем, что у многих память на дошкольный период и раннее детство блокирована Родительскими запретами, регрессию мы проводили в состоянии транса. У большинства был получен положительный результат, а значит, удалось восстановить переживания внутриутробной жизни.

Только у двух человек во внутриутробной жизни выявлена установка «Я не благополучен». От одного из них мать многократно пыталась избавиться при помощи криминальных абортов. Мать другого страдала тяжелым заболеванием позвоночника, и развивающийся плод доставлял ей дополнительные, с трудом переносимые боли.

У остальных участников опроса во время внутриутробного развития сложилась фиксированная эмоциональная установка: «Я благополучен – Вы благополучны». И это очень важно! Мать вызывает доверие у своего малыша, родившегося или еще нет. Она выполняет свои материнские обязанности, которые сочетают безусловную любовь, чуткую заботу о потребностях малыша и неколебимую верность ему. Возникающее при этом у ребенка ощущение надежности и доверия формирует базовое представление о собственной идентичности, закладывая основу для позиции благополучия: «Я благополучен!», «Я являюсь самим собой!», «Я становлюсь тем, кем меня хотят видеть другие (мои близкие)!».

К сожалению, в дальнейшем у большинства людей отношение к самому себе изменяется, формируя уже другую жизненную позицию, гораздо менее оптимистичную: «Я не благополучен – Вы благополучны». Как же это происходит?

Характеристики основных жизненных позиций

«Я не благополучен – Вы благополучны»

Человек в нашей стране рождается обычно в крайне недоброжелательной, если не сказать, враждебной, обстановке стандартного государственного учреждения, что, конечно, отражается на его дальнейшем развитии. Ведь происходит это публично, зачастую в окружении чужих, незаинтересованных людей. Они недовольны тем, что роды обычно происходят ночью. Иногда без необходимости стимулируют родовую деятельность. А это приводит к травмам матери и ребенка.

Студентам-медикам, да и другим людям, часто приходится слышать, будто бы современные женщины разучились рожать. Может быть, в этом и есть какая-то доля истины. А вот что в родильных домах разучились, да, в общем-то, особенно и не умели, бережно и с уважением относиться к роженицам – это сплошь и рядом!

Матери в муках удалось родить ребенка. И безразличные люди тут же уносят его от нее. Часто надолго. И теперь от них зависит, когда же он снова попадет к маме, как его будут кормить и пеленать, в какой температурной среде он будет находиться, да и какие процедуры, лекарства и инъекции будут ему назначены.

У такого ребенка формируется ощущение заброшенности, беспомощности и собственной ненужности. Он оценивает себя: «Я не благополучен». А окружающие, от которых он полностью зависит и которые представляются ему огромными всемогущими фигурами, – благополучны.

Так весьма часто в первые дни жизни у детей, рожденных в нашей стране, формируется установка «Я не благополучен – Вы благополучны».

Фиксированная эмоциональная позиция, сформировавшись, должна подтверждаться. И этого не приходится долго ждать.

Каждый человек имеет свой опыт, связанный с недостатком любви в детстве. В этом возрасте ребенок особенно хорошо воспринимает информацию, передаваемую прямыми физическими контактами. И многое в первые месяцы жизни малыша зависит от высокой чувствительности его кожных покровов. Испытывающий массу дискомфортных ощущений и вызывающий о помощи младенец зачастую получает ее далеко не сразу, а только тогда, когда в его состоянии появляются явные признаки нездоровья, поэтому он очень скоро может обучиться понимать: чтобы привлечь внимание, следует заболеть.

Обиды и унижения детства ограничивают нашу свободу и резко уменьшают возможности выбора.

Ребенок начинает ходить. Он очень неловок, падает, разбивает посуду, портит вещи. Он неуклюж и вызывает насмешки. Его часто наказывают.

Затем детские ясли, детский сад, школа. И везде позиция «Я не благополучен – Вы благополучны» воспитывается, навязывается, вдалбливается. Впрочем, это наиболее адаптивная позиция для советского человека – скромного труженика, смиренно ждущего вознаграждения.

Человек с негативным образом собственного «Я» отягощен происходящими событиями и принимает на себя вину за них. Он недостаточно уверен в себе, не претендует на успех и результат. Низко оценивает свой труд. Отказывается брать на себя инициативу и ответственность, подвержен стрессам и часто болеет. При этом заболевания развиваются медленно, протекают вяло, период выздоровления затягивается на длительное время.

Он часто испытывает депрессии, страдает неврозами, нарушениями характера, склонен к саморазрушающему поведению: курению, злоупотреблению алкоголем, наркотиками. Для

него типичны вегето-сосудистые и психосоматические расстройства, снижение иммунитета. Типичны гастриты, язвы, болезни тонкого и толстого кишечника, дискинезии желчевыводящих путей и почечные колики. Для женщин характерны расстройства месячного цикла, для мужчин – простатиты. У них снижены половое влечение и потенция. Типичен гипотиреоз, гипотония, динамические расстройства мозгового кровообращения, возможны ишемические инсульты.

Такие люди зачастую неряшливы в одежде, да и в образе жизни. Они выбирают для себя жизненные сценарии непобедителей или побежденных.

Весьма часто их можно встретить на приеме у врача, среди пациентов соматических, психиатрических или наркологических стационаров.

Важно отметить, что большинство членов нашего общества всю жизнь несет в себе фиксированную эмоциональную установку «Я не благополучен – Вы благополучны». Мы их встречаем постоянно и повсюду. Им живется тяжело и грустно. Они оказывают влияние на окружающих, и нам вместе с ними нелегко. «Я предполагаю, что Вы знаете (умеете, сделаете), а я нет» – их тезис. Уход, депрессия – их стратегия. Пассивность – их социальная позиция.

Первое упражнение которое вы можете проделать состоит в том, что вы будете искать у себя характеристики и черты типичные для установки «Я не благополучен – Вы благополучны». Перечислите их. Запишите. Расскажите о них своему партнеру по самоанализу. Вспомните, как они проявлялись в течение вашей жизни? Проследите, как проявляются сейчас? Может быть, такой анализ удастся не с первой попытки. Ведь много из фиксированных эмоциональных установок относится к ближайшему бессознательному. И важно получить доступ к нему.

И все же это не самая минорная установка. Есть еще одна: «Я не благополучен – Вы не благополучны».

«Я не благополучен – Вы не благополучны»

Такой человек недостаточно энергичен; он, скорее, апатичен, склонен к подавленности, пассивной враждебности к себе и другим. Не способен проявлять настойчивость. Его постоянно преследуют неудачи, и он свыкся с этим. Ему не свойствен творческий подход к работе и вообще к жизни.

С его точки зрения, он не заслуживает положительной оценки и похвал. Более того, он их не воспринимает или даже не слышит. Он мрачен, ироничен, труден в общении. Его пассивность в конце концов формирует отрицательное отношение к нему окружающих. Своей неопрятной, скандализирующей одеждой, внешностью, запахом, исходящим от одежды и тела, он постоянно заявляет: «Со мной все не в порядке – С вами все не в порядке».

Это позиция безнадежного отчаяния, когда жизнь бесполезна и полна разочарований. Человек бессилен, и другие не могут помочь ему. Остается опуститься на дно и ждать кончины.

Установка неблагополучия складывается у ребенка, лишенного внимания, заброшенного, когда окружающие безразличны и не интересуются им. Или же когда человек понес большую утрату и не располагает ресурсами для собственного восстановления, когда все окружающие отвернулись от человека и он лишен поддержки.

Такие люди страдают множеством различных болезней. Это депрессии и апатия. Различные простудные, инфекционные и соматические заболевания, вызванные пониженным иммунитетом. У них резко подавлено половое влечение, снижена потенция. У женщин ограничены возможности беременеть и рожать.

Для них типичны все нарушения здоровья, вызванные саморазрушающим поведением: непомерное курение, злоупотребление алкоголем и его суррогатами, наркотическими и ток-

сичными веществами. Причем они предпочитают особо вредные и особо токсичные вещества. Характерны травмы тела, а также черепа и мозга и их последствия.

Заболевания и нарушения здоровья у них протекают длительно. По большей части такие люди медленно «разбалчиваются». Сами заболевания текут вяло, сопровождаясь осложнениями. Период выздоровления затягивается. Часто присоединяются сопутствующие заболевания. Лекарства, используемые для их лечения, дают много побочных действий и осложнений. Часто они болеют сразу несколькими заболеваниями. И не удастся понять, где завершилось одно и началось другое.

Только часть людей с установкой «Я не благополучен – Вы не благополучны» живет в обществе. Многие из них проводят жизнь в ожидании конца в наркологических, психиатрических и соматических стационарах, домах для хронически больных, в местах лишения свободы. Многие сегодня просто выброшены из жизни и завершают свой печальный жизненный путь на улице, пополняя ряды бомжей. У них нет ни сил, ни ресурсов для борьбы. И они не ждут помощи. «Все бесполезно и бессмысленно в этом мире и от меня ничего не зависит» – их девиз. Стратегия – либо длительное ожидание конца, либо суицид.

Второе упражнение, которое вы можете проделать, состоит в том, что вы будете искать у себя характеристики и черты, типичные для установки «Я не благополучен – Вы не благополучны». Перечислите их. Запишите. Расскажите о них своему партнеру по самоанализу. Вспомните, как они проявлялись в течение вашей жизни? Проследите, как проявляются сейчас? Может быть, такой анализ удастся не с первой попытки. Ведь много из фиксированных эмоциональных установок относится к ближайшему бессознательному. И важно получить доступ к нему. А данная установка особенно неприятна и сложна для воспроизведения.

Следующая установка не столь пессимистична. И все же ее носители доставляют множество забот и неудобств окружающим. Она формулируется следующим образом: «Я благополучен – Вы не благополучны».

«Я благополучен – Вы не благополучны»

Это установка надменного превосходства. Такой человек сообщает себе и миру: «Со мной все в порядке – С вами все не в порядке». Он выглядит чванливым и самодовольным. В какой бы деятельности он ни участвовал, всегда преувеличивает свою роль, свой вклад в общий результат.

С ним трудно общаться. Он стремится подавлять и принижать других. Он использует людей в качестве инструментов для достижения своих целей. Когда чаша терпения окружающих переполняется, они покидают его. Он временно остается в одиночестве, чувствуя себя неудачником.

Постепенно некоторые к нему возвращаются. В его окружении оказываются и новые люди, готовые подчиняться и терпеть унижения. Первыми возвращаются «профессиональные» подхалимы и люди с установкой «Я не благополучен – Вы благополучны»: находясь рядом с ним, они могут испытывать боль и унижения, в количествах, достаточных для оправдания их пассивной жизненной позиции. Кроме того, в этот круг могут вовлекаться и люди с установкой «Я не благополучен – Вы не благополучны».

И вот наш «герой» снова поглощен борьбой. Он терроризирует близких, обнаруживает врагов, затевает разборательства. Он сколачивает группы и коалиции. Он всегда непрощенный советчик, который якобы знает все лучше всех.

Такой человек стремится выделяться и собственной одеждой, и маркой автомобиля. Он любит униформы, специальные фасоны, все экзотическое, необычное, эксклюзивное.

Эта фиксированная эмоциональная установка может сформироваться в раннем детстве или в более зрелом возрасте.

В детстве она может складываться по двум механизмам психогенеза. В одном случае семья всячески подчеркивает превосходство младенца над другими ее членами и окружающими людьми. Такой ребенок растет в атмосфере почитания, всепрощения и принижения окружающих. Для него это естественная среда, и другой он не знает.

Как только установка определяется, человек делает все, чтобы ее постоянно подтверждать. Он делает это неустанно. И вся жизнь его – борьба.

Второй механизм развития срабатывает, если ребенок постоянно пребывает в условиях, угрожающих его здоровью и даже жизни. Например, при плохом обращении с ребенком. И когда он восстанавливается после очередного унижения, для того чтобы преодолеть свою беспомощность, приниженность или просто выжить, он заключает: «Я благополучен», чтобы освободиться от чувства безысходности, зависимости от своих обидчиков и тех, кто не защитил его: «Вы не благополучны». Такие люди активно стремятся стать лидерами и руководителями. Некоторые из них становятся главарями преступного мира.

Типичные для данной эмоциональной установки формы патологии: гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, инфаркт миокарда, геморрагический инсульт, истерия со всем разнообразием ее клинических проявлений.

Его девизы – «Меня это не заботит, это ваши проблемы!» или «Я лучше знаю, что тебе нужно». Стратегия – разрушение, уничтожение, избавление. Социальные позиции, роли – революционер, участник общественных кампаний, борец за правду.

Третье упражнение, которое вы можете проделать, состоит в том, что вы будете искать у себя характеристики и черты типичные для установки «Я благополучен – Вы не благополучны». Перечислите их. Запишите. Расскажите о них своему партнеру по самоанализу. Вспомните, как они проявлялись в течение вашей жизни? Проследите, как проявляются сейчас? Может быть, такой анализ удастся не с первой попытки. Ведь много из фиксированных эмоциональных установок относится к ближайшему бессознательному. И важно получить доступ к нему. Впрочем, характеристики этой установки обнаружить достаточно легко.

Итак, мы рассмотрели уже три фиксированные эмоциональные установки.

Важно отметить, что зачастую они не осознаются человеком и, соответственно, не могут быть сформулированы им самостоятельно, и даже в том случае, когда он без труда определяет жизненные позиции других. Впрочем, во время глубокого самоанализа мы обнаруживаем у себя признаки той или иной фиксированной эмоциональной установки. Чаще всего фрагменты различных и даже всех четырех установок. Затем какая-то из них начинает доминировать, и мы все больше осознаем ее.

И только одна экзистенциальная позиция является обычно осознаваемой и может быть сформулирована ее носителем. Эта позиция еще не полностью рассмотрена нами. Мы начали с нее, затем прервались, рассмотрев механизмы переключения на другие типы установок. Теперь мы снова обращаемся к ее описанию.

«Я благополучен – Вы благополучны»

Это оптимистическая установка человека, считающего: «Я благополучен – Мир благополучен», «У меня все хорошо – В мире все хорошо».

Такой человек поддерживает добрые отношения с окружающими. Он принят другими людьми, отзывчив, вызывает доверие, доверяет другим и уверен в себе. Готов жить в изменяющемся мире. Он внутренне свободен и по возможности избегает конфликтов. Зачастую старается не растрчивать время на борьбу с самим собой или с кем-то из окружающих.

Это фиксированная эмоциональная установка удачливой, здоровой личности. Такой человек своим поведением, отношениями с другими людьми, всем образом жизни сообщает: «Со мной все в порядке – С вами все в порядке».

Как уже сообщалось выше, данная фиксированная эмоциональная установка зачастую формируется еще до рождения, во внутриутробной жизни. У некоторых людей она не меняется во время родов. Это происходит только тогда, когда роды не сопровождаются выраженной психической травмой. В нашей стране это пока бывает не часто.

Живя и развиваясь в очень хороших условиях, младенец закрепляет оптимистическую установку. Эта установка в младенчестве особенно ярко проявляется тогда, когда ребенок сосет материнскую грудь. Это состояние особого полного контакта и полного взаимопонимания, когда младенец в гармонии с миром, и мир в гармонии с ним.

Дитя постепенно формирует для себя позицию удачливой, здоровой личности. Считает, что его родители – надежные, любимые и любящие люди, которым можно доверять. И родители доверяют своему ребенку.

Такой ребенок готов формировать свой жизненный сценарий победителя. Он добровольно принимает на себя обязательства и при этом не сгибается под грузом постоянных «я должен», «так надо», «это необходимо сделать».

Люди с установкой благополучия обычно соматически здоровы или страдают заболеваниями, которые не обнаруживают психологического генеза.

Их девиз – «Здоровье, благополучие, процветание!». Их стратегия – сотрудничество, развитие. Их социальные роли – победитель, удачник.

Четвертое упражнение, которое вы можете проделать, состоит в том, что вы будете искать у себя характеристики и черты, типичные для установки «Я благополучен – Вы благополучны». Перечислите их. Запишите. Расскажите о них своему партнеру по самоанализу. Вспомните, как они проявлялись в течение вашей жизни? Проследите, как проявляются сейчас? Эта установка – единственная, являющаяся осознаваемой. И поэтому она доступнее для анализа.

Новейшие представления об экзистенциальных жизненных позициях в восточной версии анализа

Так что же, фиксированная эмоциональная установка – это на всю жизнь? У некоторых людей это так и есть. Приобретая однажды конкретную установку, они всю жизнь подтверждают ее. И остальные эмоциональные позиции у них выражены слабо. Можно сказать, что фиксированная эмоциональная установка у них ригидна. Люди с ригидными установками постоянно подтверждают свою позицию и неуютно себя чувствуют, перейдя к любой из трех других экзистенциальных установок. Наш тренинговый и терапевтический опыт привел нас к обнаружению людей с фиксированной позицией благополучия или неблагополучия. Причем жестко закрепленной оказывается только одна позиция. Допустим «Я не благополучен». Такой человек легко переходит из «Я не благополучен – Ты благополучен» в «Я не благополучен – Ты не благополучен». Тогда как две другие установки у него вовсе не обнаруживаются или проявляются совсем редко. Когда жестко закреплена позиция «Вы благополучны», такой клиент переходит из позиции «Я не благополучен – Вы благополучны» в позицию «Я благополучен – Вы благополучны».

У других людей эмоциональные установки могут изменяться. И таких людей, по нашим данным, значительное большинство среди успешных людей.

Разнообразие ситуаций, в которые попадает человек в первые годы своей жизни, создает предпосылки для формирования у него всех четырех видов эмоциональных установок. При этом каждая из установок позволяет ребенку осознанно или бессознательно «вписываться» во взаимодействия определенного типа и получать от окружающих то, что ему необходимо. Например, просто попросить в одном случае, категорично, с надрывом потребовать – в другом, заслужить – в третьем и смиренно ждать пока его заметят и спросят, либо вообще отказаться – в четвертом. Итак, чтобы удовлетворить свои потребности в конкретной ситуации, маленькому человеку приходится мыслить, чувствовать и вести себя определенным образом. Преобладающий в семье тип взаимодействий подкрепляет соответствующую эмоциональную установку ребенка, фиксирует ее. И ребенок привыкает к ней, и мир кажется безопасным и предсказуемым лишь тогда, когда ребенок чувствует себя в соответствии с этой установкой. И он старается жить так, чтобы все время подтверждать ее для себя и других. А когда жизненные обстоятельства изменяются, и получить желаемое можно только сменив позицию, – испытывает эмоциональный дискомфорт, тревогу или более определенные отрицательные эмоции, которые усугубляются тем, что причины их для него до конца не ясны, ведь без специальной подготовки осознать можно лишь одну эмоциональную установку из четырех возможных.

Испытывая давление установок неблагополучия, человек ощущает беспомощность, бессилие. Он теряет опору в жизни и ищет способы возврата к утерянному раю. Вы помните, что «Я благополучен и мир благополучен» – самая первая установка человека, входящего в этот мир. Чтобы вновь вернуться к ней, одни употребляют психически активные вещества, заменяя истинные переживания благополучия суррогатами счастья. Другие восстанавливают свое базисное доверие к миру через религию. Бог становится любящим родителем, который милостив к детям своим. А те, в свою очередь, вверяют жизнь и судьбу свою в руки Господа, получая взамен успокоение и умиротворение.

При осознании своей доминирующей эмоциональной позиции многие люди задумываются о том, чтобы стать более удачливыми или изменить свою позицию на фиксированную эмоциональную установку: «Я благополучен – Вы благополучны». Осознание позиции – это уже значительное продвижение к ее изменению.

Раскодирование содержания позиции и замена отдельных ее фрагментов благополучными могут вести к изменению экзистенциальной установки. Этот процесс проходит поэтапно,

через ряд промежуточных позиций. В этом состоит один из принятых путей психотерапевтического изменения преобладающей фиксированной эмоциональной установки.

Воспитание – это процесс формирования определенной жизненной позиции. Психотерапия – это длительный путь осознания того, что уже сформировалось, познания своих возможностей и обретения новой, более благополучной жизненной позиции. Или, как говорится, – перевоспитания.

Есть и еще один путь. Он гораздо короче, но его может пройти только тот, кто способен любить. Влюбляясь, человек преображается, а испытав разделенное чувство, преображает свой мир, строя новые отношения, используя такие возможности своей души, о которых ранее и не предполагал.

Таким образом, нами рассмотрены четыре основные жизненные позиции. Человек с преобладающей установкой «Я не благополучен – Вы благополучны» считает, что его жизнь стоит немного в отличие от жизни других – достойных и благополучных людей.

Человек с установкой «Я не благополучен – Вы не благополучны» считает, что как его жизнь, так и жизнь других людей, вообще ничего не стоит.

Человек с установкой «Я благополучен – Вы не благополучны» свою жизнь считает весьма ценной, но не ценит жизнь другого человека.

Человек с установкой «Я благополучен – Вы благополучны» считает, что жизнь каждого человека стоит того, чтобы жить и быть счастливым.

В этих двоичных позициях каждая позиция благополучия подразумевает внутреннюю свободу, активность, результативность и оптимизм; тогда как каждая позиция неблагополучия – ограничение внутренней свободы, пассивность и пессимизм.

Пятое упражнение займет больше времени. Оно будет заключительным по установкам. После его выполнения очень полезно вновь вернуться к выполнению первых четырех. И вы получите новую информацию. Итак, важно осознать, как представлены у вас все четыре фиксированные жизненные установки. Какое место занимает в вашей жизни каждая из них. Как меняется их соотношение. Соотношение можно выразить в процентах. Где 100 % составляет сумма всех установок. А как вы хотите, чтобы были представлены у вас жизненные позиции? Это вовсе не праздный вопрос. Когда мы активно работаем над жизненными установками, то число «+» неуклонно растет, а «—» – снижается. Следующее задание состоит в том, что вы можете проследить, кто и что переключает вас из одной установки в другую? Как вы выбираетесь из установок, содержащих минусы, в установку с плюсами. И завершающее задание состоит в том, чтобы еще раз присмотреться к окружающим вас людям, вашему окружению в целом и осознать, кто и что вызывает у вас установки с плюсами, а кто и что установки с минусами?

К фиксированным экзистенциальным позициям мы еще вернемся после того, как рассмотрим некоторые аспекты стресса.

Стресс и жизненные позиции

Анализируя мимику, позы и движения, состояние кожных покровов, самочувствие людей, переживающих стресс, Т. Кейлер предположил, что в стрессовой ситуации человек за короткий промежуток времени (секунды или минуты) циклически воспроизводит ряд эмоциональных установок, сформированных ранее за долгие годы. Эту последовательность он назвал мини-сценарием (см. рис. 1).

Мини-сценарий, по нашему опыту, является лучшим инструментом переадресовки ответственности за свою жизнь самому себе.

Реакция начинается с первой позиции условного благополучия «Я благополучен – Вы благополучны». Условного потому, что перед стрессом человек чувствовал себя более благополучным, чем в ходе его переживания.

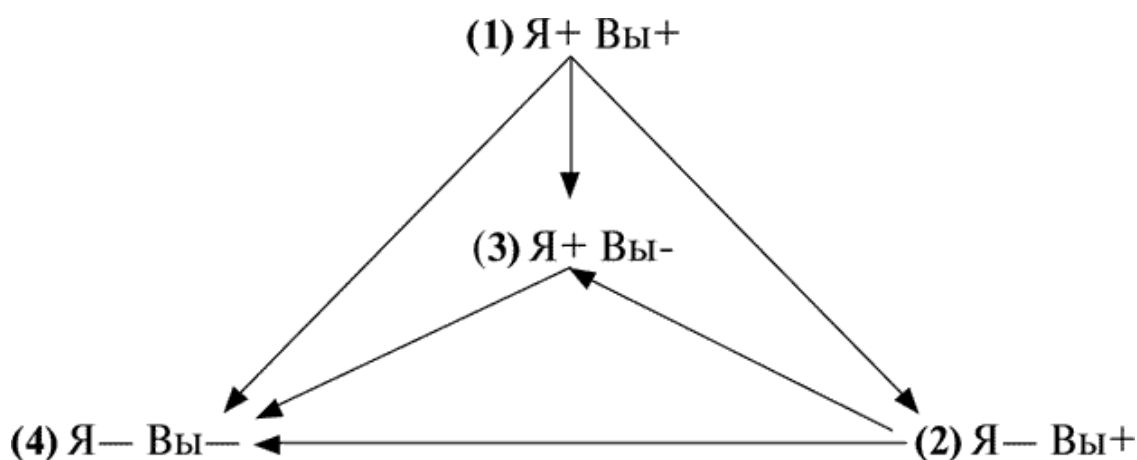


Рис. 1. Минисценарий

Вторая позиция в мини-сценарии отражает жизненную установку «Я не благополучен – Вы благополучны». Наиболее яркие чувства – обида, вина, смущение. Появляются мысли – «Почему это случилось со мной?», «За что?», «Я это заслужил».

Например, я не смог быть на высоте или совершил ошибку, которая привела к отрицательному результату. Я разочарован. И тогда я делаю вывод: «Мне не удалось справиться с проблемой, поэтому я не благополучен» и испытываю смущение и вину, что не смог оправдать чужие ожидания. И если я в детстве решил, что в случае неудачи я всегда буду принимать вину на себя, то теперь я вновь проигрываю эти ранние детские решения и испытываю неприятные чувства из детства: вину, обиду, смущение, беспомощность. И моя установка – «Я не благополучен – Вы благополучны».

Третья позиция – позиция Обвинителя. Если я решил, что лучше обвинять во всем других, то я могу из первой позиции сразу перейти в третью. При этом я торжествующе осуждаю, делаю язвительные замечания с позиции собственной безупречности, впадая порой в «благородное» неистовство. «Я благополучен – Вы не благополучны». Это способ отстоять себя взбунтовавшись. Если продолжить наш пример, то доводы следующие – «Никто не безупречен!», «У самих рыльце в пушку!», «На себя посмотри!».

Позиция четвертая – позиция Разочарованного. Если я решил, что «Я не благополучен, и Вы не благополучны», то из позиции второй или третьей я могу попасть в позицию четвертую. Я буду испытывать чувства беспомощности, разочарования и безнадежности.

Если мне повезло с родителями или я прошел психотерапию, то я не опускаюсь ниже первого уровня. Однако в зависимости от доминирующей жизненной позиции человек может

«застревать» на любой из четырех позиций мини-сценария. Иногда эти остановки длятся годами. Например, люди, пережившие смерть близких, продолжают остро переживать горе на протяжении многих лет («Как будто это случилось вчера»). Обычно они предпочитают не выходить из треугольника мини-сценария. Они перемещаются по малому треугольнику по позициям 2–3–4, реально оставаясь в нем и обрстая вторичными выгодами. Далее мы будем более подробно разбирать треугольник мини-сценария и самоанализ при переживании горя.

Три подхода к основным жизненным позициям

Ранее мы рассмотрели один из трех популярных подходов к основным жизненным позициям. Он получил название двоичных установок благополучия.

Во втором, несколько усложненном варианте, могут быть рассмотрены девять троичных установок благополучия. Это варианты тройственных позиций: Я – Ты – Они.

В третьем подходе также выделяются три уровня благополучия. И каждый из них в свою очередь подразделяется на три. Таким образом, каждый человек может поставить себя на одну из девяти ступенек воображаемой лестницы. И если первый подход больше дает для понимания собственной фиксированной эмоциональной установки, то в третьем подходе больше возможностей для внесения в нее конкретных изменений.

Остановимся подробнее на этом, третьем подходе.

Удачники, середняки, неудачники

Выделяются три, обозначенных выше, уровня экзистенциальных установок: неудачники, середняки и удачники. В свою очередь, в каждом из уровней можно обнаружить три подуровня (см. рис. 2).

В группе неудачников мы различаем: неудачника III степени – абсолютного, или лягушку; неудачника II степени – полного неудачника и неудачника I степени – слабого неудачника.

Среди середняков: середняка III степени – слабого середняка, коекакера; середняка II степени – полного середняка, по крайнему мерщiku; середняка I степени – крепкого середняка, малоудачника.

Среди удачников: удачника III степени – слабого, хрупкого удачника; удачника II степени – полного удачника; удачника I степени – абсолютного удачника, принца.

В данном подходе особенно привлекает группа удачников. Развиваемый нами психотерапевтический подход направлен на переход человека в число удачников или переход внутри этой группы на более высокую ступень.

Теперь обо всем по порядку.



Рис. 2. Уровни благополучия

Неудачники – это такие люди, которые практически никогда не достигают целей, которые сами для себя ставят. А за достижения, даже небольшие, они платят слишком высокую цену. Они отказываются от претензий на результат, успех; часто лишены комфорта на своем жизненном пути. Многие из них упорно думают о том, как они себя поведут во время «генеральной» расплаты за свои неудачи. Когда они накапливают материальные ценности, то делают это ради того самого «черного дня», который, по их мнению, когда-нибудь обязательно наступит. Когда начинают какое-либо дело, то заранее программируют себя на провал и заняты тем, что «подстилают соломку» в те места, куда они обязательно упадут при неотвратимо приближающейся катастрофе. Как видно, такие люди заранее прогнозируют неудачу и своими действиями бессознательно приближают ее.

Середняки – это те, кто довольствуется тем малым, что удастся достигнуть день ото дня, терпеливо неся свою ношу. Они избегают риска и возможных потерь. Ограничивают себя, свои достижения, свой комфорт в жизни. Они всегда только сводят концы с концами. Избегают риска. Часто думают о том, что произойдет, когда они потерпят поражение. Однако они фиксированы на неудаче в меньшей степени, чем представители предыдущей группы.

Удачники – это те, кто достигает поставленных целей, рискует, выполняет контракты, договоры, заключаемые с собой. Удачники обеспечивают для себя и своих близких желаемый уровень комфорта.

Неудачники

Неудачники манипулируют собой и другими людьми, перекладывая на других ответственность за свои проблемы. Большую часть времени они играют роли, притворяются, повторяя заученные в детстве образцы поведения и расходуя энергию на сохранение масок и сдерживание своей активности. Они постоянно боятся оказаться в затруднительном положении. Они погружены в игры с собой и окружающими, и эти игры заменяют им реальность, делая их неспособными относиться честно и откровенно к другим людям и, в особенности, к самим себе. Это удастся установить, реконструируя и слушая диалоги между субличностями человека. Вместе с тем они направляют все свои силы и помыслы на то, чтобы жить соответствуя ожиданиям других людей. И в конечном счете неудачник в течение всей жизни является кем-то другим, а не самим собой.

Многие из них бесплодно мечтают о чуде, которое сделает их счастливыми безо всяких усилий с их стороны. А пока ждут и остаются пассивными.

Они уничтожают настоящее, сосредоточившись на прошлом или будущем, часто испытывают тревогу в настоящем и бегут от него.

Тревога и беспокойство искажают восприятие ими реальности. Они сами себе мешают видеть, слышать, чувствовать, понимать. Они видят себя и других в кривом зеркале. И живут в окружении кривых зеркал.

Они часто лгут. Причем как окружающим людям, так и себе. Ложь для них просто образ жизни. И в их жизни ее с каждым годом все больше.

Впрочем, обычно им удается рационализировать свои действия, объяснить поражения. Это не всегда получается сразу после очередной неудачи. Иногда на это нужно время. Но это всегда приносит успокоение.

Такие люди боятся всего нового. Из всех сил держатся за привычный статус. И часто даже не подозревают о возможностях более продуктивного наполнения своего жизненного пути. Можно сказать, что они живут чужими жизнями: популярных личностей – звезд, героев кинофильмов, книг. Иногда родственников или просто соседей. Ведь они даже не желают осознать свою неповторимость, уникальность.

Поступки, действия и аргументы неудачников предсказуемы. Они не любят себя, поэтому им мало доступна любовь к ближнему.

Середняки

Группа середняков образована тремя подгруппами, представителей которых можно назвать малоудачниками, по крайнему мерзкому и коекакерами. Эти люди составляют «золотую середину» общества. Они постоянно озабочены тем, чтобы свести концы с концами. И преуспевают в этом, действительно лишь сводя концы с концами и ничего больше.

День ото дня они несут свою ношу, немного при этом выигрывая, но и не очень проигрывая. Они не поднимаются на высоты и не падают в пропасти. Они не умеют рисковать, избегают риска и считают его неоправданным. Их жизнь спокойна и лишена неожиданностей.

Д. Рон (1998) пишет, что мир полон людей, решения которых направлены на уничтожение их собственных шансов на успех.

Каждый день у нас бывают десятки моментов, когда мы стоим на распутье и нам нужно принимать решения как по мелким, так и по серьезным вопросам. Выбор решения дает нам возможность заложить качество нашего будущего. Мы должны быть заранее готовыми к принятию решений. Момент выбора требует от нас знаний и философии, выработанной нами на основе этих знаний, которая либо будет служить нам, либо сведет на нет все наши усилия, считает Д. Рон.

Удачники

Тоталитарная, унифицированная система воспитания мастерски воспроизводила неудачников и середняков, тогда как удачники были при этом «побочным продуктом». Поэтому многие нуждаются в терапии, так как в структуру их личности буквально впаяны фрагменты от неудачников и середняков.

Удачники достигают своих целей, выполняют контракты, заключенные с самим собой. Удачники обеспечивают себе комфортные условия жизни. Они действуют осознанно, продуктивно, обладают чувством перспективы. Способны вырабатывать различные стратегии поведения, подходить к проблемам с различных выигрышных точек зрения.

Удачник рассматривает многие возможности и выбирает из них несколько. Учитывает реальные обстоятельства, пробует разные пути движения к результату, пока не достигает успеха. Способен ставить и реализовывать долгосрочные цели. Избегает концентрировать все ресурсы на достижении одной-единственной цели. Это обеспечивает избегание жизненных тупиков.

Представители этой группы не связывают себя жесткими шаблонами поведения. Поступают в соответствии с изменившимися обстоятельствами. Реагируют в соответствии с ситуацией. И могут менять свои планы в соответствии с изменившимися условиями.

Способны отделять факты от мнений, проекты от реалий жизни. Умеют рассматривать проблемы как с точки зрения поведения людей, так и их интересов. Дорожат временем. И действуют опираясь на факты и реалии жизни.

Стремятся делать приятное другим. Ведь делать приятное другому человеку даже полезно для собственного здоровья. Не используют манипулирование людьми в качестве средства достижения комфорта и безопасности. В частности, позволяют себе лгать только тогда, когда это для них абсолютно необходимо.

Умеют радоваться собственным достижениям, быть непосредственными. Получать удовольствие от работы, общения, природы, секса, пищи. И умеют откладывать удовольствия.

Именно способность переносить во времени удовольствия представляется важной чертой удачников.

Удачники настраивают себя на успех, на результат. Обладают умением выражать свои принципиальные убеждения без осуждения и унижения других людей. Способны помочь другим людям находить их собственный путь, не изнуряя советами.

Для удачников главное в жизни – быть аутентичным, познавать новое, реализовать себя. Все больше позволять себе роскошь откровенности и честности, открытости и отзывчивости. Они берут на себя ответственность и позволяют себе претендовать.

Удачники успешно отказываются как от манипулирования другими людьми, так и от полной зависимости от кого бы то ни было. Они сами себе являются руководителями. Избегают чувства благоговения перед кем-либо и ссылок на ложные авторитеты.

Удачники часто живут для того, чтобы полностью реализовать свой человеческий потенциал, чтобы сделать мир лучше, чтобы им самим, их окружающим, как близким, так и дальним, было лучше и они смогли достичь счастья.

Осознание удачливости способно повышать ее уровень.

По мнению Д. Рона (1998), по мере того как страдают наши результаты, начинает ослабевать и наша позиция. А поскольку наши отношения к жизни начинают немедленно сдвигаться от позитивного к негативному, наша уверенность в себе еще больше падает... и так далее.

Если мы хотим достичь успеха, мы будем постоянно наблюдать за тонкой гранью между успехом и неудачей, выявлять внутренние побуждения к повторению нерезультативных действий, которые порой дорого нам обходятся, и учиться находить и использовать новые способы достижения наших целей.

Назовем критерии разграничения внутри группы удачников.

Удачник III степени – человек способный, достигающий результата путем длительного развития своих способностей. Удачник II степени – человек одаренный, достигающий результата трудом, на базе природных предпосылок. Удачник I степени – талант или гений, легко и свободно достигающий незаурядных результатов. Гениями рождаются, и каждый человек рожден гением. К сожалению, только единицы знают, в какой области они гениальны.

Удачник III степени ориентирован на то, чтобы владеть, накапливать, иметь. Удачник II степени направляет свои усилия на то, чтобы стать кем-то, достичь желаемого результата, или на то, чтобы получать согласно своим достижениям, своему вкладу. Удачник I степени стремится состояться, наиболее полно реализовать свои возможности, а категории «быть» и «иметь» для него складываются сами по себе, без специальной фиксации на этом.

Удачник III степени живет в мире, где правят «надо» и «должен» и остается немного места для «могу» и «хочу». В – мире удачника II степени «могу» и «хочу», «надо» и «должен» уживаются друг с другом без конфликтов. Тогда как у удачника I степени «могу», «хочу», «надо» и «должен» просто совпадают.

Удачник III степени достигает результата часто после многих попыток, и лишь иногда ему везет. Он рискует с большой оглядкой и по мелочам. Удачник II степени достигает результата с одной или двух попыток, осторожно и оправданно рискуя и контролируя ситуацию. Ему часто везет. Удачник I степени идет самым прямым путем, достигает результата с первой попытки, легко и свободно, охотно рискуя и получая удовольствие. Ему везет постоянно.

У удачника III степени большая часть его каждодневного труда представляется ему безрадостной обязанностью, радуют в основном только результаты. Удачник II степени привычно выполняет свой труд, часть которого приносит радость. Удачник I степени занимается тем, что дает ему радость и удовольствие.

Удачник III степени легко возвращается на позиции середняка и даже неудачника. Для возвращения на прежние позиции ему требуются значительные усилия. С большим трудом удачник III степени переходит на уровень более удачливой личности и легко спускается с него.

Удачник II степени более устойчив в своей удачливости, с большим трудом спускается на более низкие позиции. Удачник I степени переходит на более низкие ступени с трудом и весьма ненадолго.

Удачник III степени не всегда завершает начатые дела. Для него характерно промедление, застревание на процессе выполнения в ущерб результату. Удачник II степени завершает начатое, хотя иногда со значительной задержкой. Удачник I степени завершает начатое всегда и идет к получению плодов своей деятельности самым коротким путем.

Отличаются они друг от друга и реакцией на стресс. Удачник III степени временами терпит поражение, впадает в уныние. Удачник II степени побеждает и выстаивает, и это иногда дается ему с трудом. Удачник I степени побеждает легко, отвлекая на борьбу только часть своих ресурсов, иногда даже не замечая стрессов.

Надо сказать, что пациенты, которые обнаруживают низкий уровень удачливости, далеко не всегда стремятся перейти из категории лягушек в принцы. Многие из них желают оставаться лягушками, только жить в более комфортабельном болоте.

Чем более выражены проблемы и заболевания у человека, тем сильнее его потребность в подкреплении своей позиции.

У части людей отмечаются смешанные жизненные позиции. Такие люди еще в детском возрасте могут принять решение быть удачниками I степени (принцами) в работе, середняками II степени (покрайнемерщиками) по уровню материального благополучия и неудачниками III степени (лягушками) в личной жизни. Мы привели терапевтический диагноз, выражающий важные жизненные решения многих людей. Значительное число таких людей можно было встретить в советскую эпоху в научно-исследовательских учреждениях, академгородках.

Впрочем, при смешанных жизненных позициях возможны и многие другие наборы экзистенциальных решений. Они часто выявляются во время психотерапевтического процесса. И нужно сказать, что изменять такие жизненные позиции часто бывает легче, чем монолитные. Правда, сами изменения могут оказаться не очень-то устойчивыми.

Завершая раздел о фиксированных экзистенциальных позициях, приведем два выражения основоположника транзактного анализа Э. Берна.

Удачники способны приносить неприятности другим только косвенно, задевая зевак в идущих между ними сражениях. Впрочем, иногда задевая миллионы. Наибольшие проблемы себе и окружающим приносят неудачники. Даже поднявшись на вершину, они остаются неудачниками, а когда приходит расплата, втягивают в нее других людей. Падающий с вершины неудачник увлекает за собой всех, до кого он только способен дотянуться. Поэтому иногда важно следить за соблюдением достаточной дистанции от неудачников. И еще одна цитата.

Удачник – это тот, кто становится капитаном команды, назначает свидание Королеве Мая и выигрывает в покер. Средняк тоже в команде. Только во время матчей он не подбегает близко к мячу, назначает свидание статистке, а в игре в покер остается «при своих», то есть без выигрыша и проигрыша. Неудачник не попадает в команду, не назначает свидание, а в игре в покер проигрывается в дым.

Каждый человек может значительно повысить уровень своей удачливости. Начинать это можно, не откладывая, прямо сейчас. Важным здесь представляются знания в области эмоциональных взаимодействий – поглаживаний и пинков.

Поглаживания

Поглаживания, пинки, взаимодействия без чувств

Анализ фиксированных эмоциональных установок советского и постсоветского человека показывает, что одной из наиболее часто встречающихся причин неуспешности и нарушений здоровья является заниженная самооценка и низкий уровень самоуважения. Более точно – неоправданно низкая самооценка и неоправданно низкий уровень самоуважения.

Исследования в этой области показывают, что у большинства людей не сформировались внутренние резервы хорошего отношения к себе. А кто не любит себя, вряд ли способен любить других.

Самоуважение, любовь к себе формируются путем накопления фактов признания своих достоинств, результатов, заслуг.

На языке анализа единицу признания или просто узнавания называют поглаживанием. Точнее, когда эта единица вызывает положительные эмоции. Когда же она вызывает отрицательные эмоции – это мы называем пинком. Когда же во взаимодействии нет узнавания или эмоций, мы называем это взаимодействием без чувств, или безразличным. Каждое взаимодействие людей содержит поглаживания, пинки или безразличие (взаимодействия без чувств).

Общаясь, мы посылаем сигнал партнеру «Я здесь! Ответь мне!». Этот стимул требует ответа. Реакция партнера может вызывать в нас положительные или отрицательные чувства, эмоции. Мы интерпретируем их как поглаживание или пинок. Если партнер не ответил нам никак, не заметил, не выделил, мы испытываем замешательство, смущение, растерянность. Его поведение мы оцениваем как безразличие к нам.

Можно уверенно сказать, что наша жизнь протекает в пинках и поглаживаниях. Именно они дают нам энергию для свершений. Они составляют наш банк поглаживаний и пинков. А этот банк во многом определяет нашу самооценку и самоуважение. Более того, наш внутренний потенциал. И следовательно, возможность претендовать и действовать во многом зависит от качества и количества средств, вложенных нами в этот банк. И самое неприятное и плохо переносимое нами взаимодействие – взаимодействие без чувств, безразличие. Когда нет достаточного притока чувств, личность человека просто перестает развиваться.

Одним людям больше энергии дают поглаживания, другим – пинки. И все же можно заключить, что ценность поглаживаний выше. Ведь мы много раз можем обращаться к поглаживанию, брать его энергию и укреплять само поглаживание и его энергетическое наполнение. Тогда как обратившись к пинку и взяв его энергию, мы чаще падаем на землю, чем взмываем ввысь. Своей успешной деятельностью мы избавляемся от отрицательной энергии пинка, тратя значительное количество сил и энергии поглаживаний. Освободиться от отрицательной энергии и гнетущих эмоций пинков, а не накапливать их в себе – особое умение и искусство, которым важно владеть. Ибо оно позволяет избавляться от отрицательных эмоций. Вместе с тем, анализируя жизнь особо успешных людей, мы обнаружили, что некоторые пинки не только придавали им ускорение в жизни, но даже переводили их успешность на новый, более высокий уровень. Такой пинок мы обозначили как Золотой пинок. Способностью переводить обычный пинок в Золотой обладают удачники II и I степеней. Вера в свое благополучие и благополучие окружающих, в мир, полный возможностей, дает импульс внутреннему Свободному Ребенку творчески использовать пинок. Источник энергии заложен именно в Естественном, спонтанном Ребенке, в его неограниченных возможностях творчества, в его вере в добро (в благополучие мира) и в собственное всемогущество (я могу все, мне разрешено все). Адаптивный Ребенок скорее подчинится пинку и будет «доказывать» его правомерность.

Безразличие – отсутствие ответа на предложение общаться – игнорирование чувств, желаний, страхов и самого существования партнера. Пожалуй, безразличие травмирует больше, чем пинки. Отсутствие стимулов приводит к умиранию, угасанию, потере жизненной энергии. Женщины, дети и старики наиболее чувствительны к безразличию. Многие люди могут сказать: «Я хочу, чтобы меня любили. Я готов принять и отрицательное отношение ко мне. Но для меня непереносимо безразличие окружающих».

Итак, поглаживания для нас намного полезнее и важнее пинков и безразличия. И важно специально заниматься поглаживаниями, поскольку жизнь в нашей стране сама по себе обеспечивает нам большое количество пинков и безразличия.

Для получения поглаживаний человек использует все пять органов чувств. Следовательно, поглаживания, как и пинки, могут быть слуховые, зрительные, кинестетические, ароматические, вкусовые. Обычно мы используем слуховой канал, мы говорим и слышим разговоры, забывая об остальных возможностях получения информации и удовольствия от нее.

Поглаживания, как и пинки, могут быть вербальными и невербальными. Вербальные поглаживания мы передаем с помощью связной речи, невербальные с помощью мимики, жестов, тела. При общении вербальные и невербальные поглаживания могут совпадать или не совпадать.

Остановимся на особенностях речевых поглаживаний и пинков. Они могут быть условными, когда касаются того, что человек делает. Вам говорят: «Вы хорошо работаете». Такое поглаживание подчеркивает результат человека.

Поглаживания могут быть безусловными. Это более важно для человека, поскольку такие поглаживания адресованы тому, кем человек является. Вам говорят: «Вы специалист высшего класса». Безусловное поглаживание, по нашему мнению, является единицей измерения любви.

Есть поддельные, фальшивые поглаживания. Внешне они как бы позитивны, а на самом деле оказываются пинками. Вот пример: «Вам, конечно же, понятно, что я вам говорю, хотя вы и производите впечатление недалекого человека». Это пинки, подслащенные фальшивыми поглаживаниями.

Прделаем упражнение, состоящее из двух частей. В первой части важно вспомнить и записать самые важные поглаживания и пинки вашей жизни. От кого вы их получили? Как вы их восприняли? Какое значение в вашей жизни они имеют. Во второй части упражнения важно выявлять и фиксировать пинки и поглаживания, которые вы получаете из окружающего вас мира и от самих себя. Какие поглаживания можно усилить? Какие дополнительные поглаживания Вы можете получить? Какие пинки можно избежать?

Пять правил поглаживаний

Каждый человек, независимо от пола и возраста, нуждается в поглаживаниях. Поглаживания необходимы человеку для сохранения и развития здоровья. Энергию для активности и деятельности человек также часто черпает в поглаживаниях. Особенно в поглаживаниях нуждаются дети и старики. Самая острая потребность в поглаживаниях – в детском и подростковом возрасте. Это первое правило.

Чем старше человек, тем меньше физических поглаживаний он получает и тем больше настроен на поглаживания психологические. Мы охотно обнимаем детей, когда они маленькие. Мы прижимаем их к себе, целуем, пощипываем, похлопываем, дуем в пупок и попку, покусываем, щекочем, потираем. Да мало ли еще, какие другие поглаживания могут быть проделаны. И все они воспринимаются ребенком радостно, как знаки признания. Ребенок растет. Он все больше отдаляется от нас. Мы все меньше касаемся его, а наши поглаживания все больше носят психологический характер. И уж совсем никому в голову не придет проделать вышеперечисленные поглаживания, адресованные малым детям, со взрослыми или пожилыми людьми. Зато

наши психологические поглаживания могут становиться все более дифференцированными и изощренными. Это второе правило.

Третье правило гласит, что поглаживания подкрепляют поведение, ведущее к поглаживаниям. Человек, получающий поглаживания, бессознательно, да и осознанно стремится к тому, чтобы вновь их получать. Мы получаем поглаживания от окружающих нас людей, от себя самих, от комфортных условий жизни. И некоторые люди так сильно стремятся к поглаживаниям, так сильно зависят от них, что они как бы находятся в паутине поглаживаний и ведомы ею по жизни.

Человек способен накапливать в себе поглаживания. Такая способность у каждого различна и может развиваться путем психологического тренинга. Собрание поглаживаний каждого человека называется его банком поглаживаний. У одного этот банк обширен и заполнен безусловными поглаживаниями. Такой человек больше зависит от себя, собственного мнения, обладая высокой степенью автономии. У другого этот банк мал или нефункционален. Такой человек зависим от поглаживаний извне и влеком паутиной поглаживаний. Это четвертое правило.

Пятое правило гласит, что поглаживания и пинки находятся в обратной зависимости. Чем больше человек принимает поглаживаний, тем меньше отдает пинков. Чем больше человек принимает пинков, тем меньше отдает поглаживаний.

Советский и постсоветский человек неохотно отдает поглаживания и зачастую просто мало обучен принимать поглаживания от других. *А теперь вы можете выполнить следующее упражнение: посмотреть внимательно на другого человека и искренне, от души отдать поглаживание. И значительно сложнее, когда ожидаешь поглаживание, расправить плечи, увидеть, услышать и почувствовать человека, передающего вам поглаживание. И так почувствовать само поглаживание, полностью принимая его, чтобы мурашки по спине побежали от осознания приятных переживаний и чтобы это поглаживание надолго, на многие годы оставалось с вами.*

Можно попробовать отдавать поглаживания знакомым и незнакомым людям. И в ответ вы чаще всего будете получать поглаживания. Когда вы отдаете пинки, то и получаете пинки. И более сложной работой является настройка отдающего вам пинки человека на передачу поглаживаний. Этого можно добиться возвращая ему не пинки, а поглаживания.

В литературе подчеркивается, что принятие поглаживаний – это биологический процесс, и он требует времени. Удачна метафора о высохшей почве. Высохшая почва требует подготовки – взрыхления, потом полива и медленного насыщения водой, когда земля набухает и меняет свою консистенцию. Так и человек должен быть готов к поглаживаниям и медленно наполняться ими, не упуская «ни капли». У каждого человека свой период насыщения. В любом случае, после того как поглаживание дано, может пройти от пяти до пятнадцати секунд (или больше), прежде чем оно будет принято. Самый главный признак того, что поглаживание полностью принято, – это когда человек воспринимает его, широко и довольно улыбается и ничего не говорит в ответ.

Быстрое ответное поглаживание или поспешное «спасибо» – признаки не до конца принятого поглаживания. Человек и не принял поглаживание, и не отказался от него (Стейнер Клод, 1974, 327–328).

Игнорирование и обесценивание поглаживаний, свидетельствует о непринятии поглаживаний. Например, «Вы так хорошо выглядите!». Ответ с игнорированием поглаживания: «Который час?». Ответ с обесцениванием поглаживания: «Здесь плохое освещение».

Важно проследить, свойственно ли вам игнорирование и обесценивание поглаживаний? Если свойственно, то от кого и какие поглаживания вы либо игнорируете, либо обесцениваете?

Обучение умению принимать поглаживания значительно сложнее, чем обучение умению отдавать их.

Поглаживания столь важны в нашей жизни, что, исходя из представлений о них, можно всех людей, вслед за Э. Берном, подразделить на настоящих и податливых. Настоящие люди располагают достаточным банком поглаживаний и часто сами принимают решения. Податливые люди зависят от поглаживаний и пинков окружающих и часто поддаются под влияние «пирожков судьбы», оказываются потерпевшими неудачу, проигравшими.

Как это происходит, мы хотим проиллюстрировать сказкой Клода Стейнера, переложённой на русский лад, которую мы рассказываем на своих тренингах для детей и взрослых.

Запреты на поглаживания

Сказка о теплых Поглаживаниях

В тридевятом царстве в тридесятом государстве жили-были два счастливых человека – Иван да Марья, со своими детьми Настенькой и Мишуткой. Чтобы понять, как они были счастливы в те дни, послушайте сказку.

Вы знаете о тех счастливых днях тоже, потому что каждый из вас при рождении получил мягкий и тёплый Мешочек счастья.

В любое время ребенок мог обращаться к Мешочку и получал тепло и ласку, и оставался согретым и любимым долгое время.

В те далекие дни было легко быть счастливым. Если становилось грустно, можно было открыть Мешочек, запустить туда руку и из него вылетали теплые, пушистые шарики – поглаживания «Ласковушки». Они садились на голову, плечи, руки. И через кожу разливалось тепло, и становилось спокойнее. И так как Ласковушки были у всех и всегда, то не было трудностей и печали. Все люди были здоровы, добры и приветливы. Они были согреты заботой и вниманием. Они были счастливы!

Однажды Баба Яга, которая делала бальзамы и микстуры из пиявок и змеиного яда для больных людей, сильно разозлилась. Никто не покупал ее лекарств, потому что люди перестали болеть. Баба Яга была очень умна и придумала коварный план.

Однажды, в прекрасный солнечный день Марья играла с Настенькой и Мишуткой. А Баба Яга превратилась в муху и нажужжала Ивану: «Смотри, Иван! Смотри и слушай! Марья дает сейчас Ласковушки Настеньке и Мишутке. И они остаются у детей и не возвращаются назад, в Мешочек. Так могут все и закончиться. И когда в них будет кто-то очень нуждаться, например ты, их уже не будет у Марьи».

Иван был удивлен: «Это что ж, каждый раз, когда мы берем из Мешка поглаживания, их количество уменьшается?».

И Баба Яга ответила: «Да, они не возвращаются назад! И как только они закончатся, вы не сможете иметь их больше!». Баба Яга была очень довольна, теперь она может спать спокойно.

Иван принял это близко к сердцу. Он начал следить за Марьей и всегда раздражался, когда Мария раздавала Ласковушки без счёту всем. Иван стал жаловаться на плохое настроение, когда видел, как Марья раздает поглаживания. Мария любила мужа и начала экономить поглаживания.

Дети тоже стали бережливыми. Они решили, что Ласковушки нельзя давать в любое время, в любом количестве и просто так. Они стали следить друг за другом. И если родители выделяли кого-то и давали больше Ласковушек, то испытывали ревность и зависть, жаловались, а иногда и закатывали истерику. Даже когда они сами брали для себя Ласковушки из Мешочка, то делали это тайком и чувствовали себя виноватыми.

С каждым разом люди становились все более скупыми на поглаживания. До вмешательства Бабы Яги они любили собираться вместе, группами или компаниями. Они никогда не заботились о том, кто больше получил. Ласковушек было много и хватало всем. После прихода Бабы Яги люди начали ограничивать свое общение. И если они забывали и вновь раздавали поглаживания или кто-то получал больше, то все волновались. И в эти минуты каждый ощущал, что воспользовались именно его поглаживаниями, количество которых уменьшилось. И это незаслуженно. Зависть и ревность – новые чувства, которые появились у людей.

Они стали болеть и истощаться, некоторые даже умирали от недостатка поглаживаний. Все больше людей стало ходить к Бабе Яге за микстурами и бальзамами, чтобы можно было работать и не страдать.

Ситуация становилась все хуже и хуже. Бабе Яге уже и самой все это не нравилось. Люди умирали. А мертвым не нужны лекарства, микстуры и бальзамы. И она придумала новый план.

Каждому давался бесплатный Мешочек с пинками. Они не давали такого тепла, как поглаживания, но это было лучше, чем ничего. Пинки были холодными, они распространяли мороз, но люди от пинков не умирали.

Теперь они меньше волновались, что поглаживаний мало. «Я могу дать вам хороший пинок, не желаете ли?» – можно было услышать в ответ на просьбу о поглаживании. И люди выбирали.

Они стали меньше умирать. Хотя многие из них становились холодными. Они все меньше нуждались в Ласковушках.

Если раньше поглаживания были везде как воздух, и ими дышали и наслаждались все без ограничений, то теперь они стали дефицитом.

Некоторым везло – они имели теплых и любящих жен, мужей, родственников или друзей и не страдали от дефицита поглаживаний. Большинству же приходилось зарабатывать деньги и тяжело трудиться, чтобы покупать поглаживания.

Некоторые люди становились популярными, им дарили поглаживания поклонники и фанаты, и их не надо было возвращать. Популярные люди продавали поглаживания, людям непопулярным. Купив поглаживания славы и популярности, непопулярным людям казалось, что они теперь счастливы и знамениты.

Еще среди людей появились такие, которые делали из пинков поддельные, искусственные, пластиковые Ласковушки. И если два человека, встречались с ожиданиями иметь настоящие поглаживания, обменивались пластиковыми, то испытывали боль и разочарование.

Или люди собирались вместе и обменивались пластиковыми поглаживаниями, потом расходились, испытывая холод и смущение от пинков. И это добавляло проблем.

Однажды приехала в эту несчастливую страну Василиса Премудрая. Она ничего не знала о запретах и раздавала поглаживания всем без ограничений. Ее полюбили дети, потому что они чувствовали себя рядом с ней счастливыми. Она не выделяла кого-то одного, а любила всех и была щедра со всеми. Постепенно дети стали подражать ей и вновь использовали свои Мешочки с поглаживаниями, запуская туда ручку, и пушистый шарик Ласковушки расправлялся и улыбался ребенку.

Родители были очень взволнованы. Даже издали закон, запрещающий раздавать поглаживания без лицензии. Однако дети не следовали закону. Они продолжали обмениваться Ласковушками. Дети вырастали здоровыми и счастливыми, и их путь отличался от Родительского.

Запреты на поглаживания

Мы живем в окружении миллиардов поглаживаний. Это так доступно: цвет, запах, вкус, звук; природа, любовь, близость, дружба, книги, музыка, кино, друзья, спорт, секс, работа, творчество, искусство. Они присутствуют постоянно, рядом. Однако мы часто похожи на слепо-глухо-немых, которые при этом и парализованы. Мы не чувствуем, не слышим, не видим, не двигаемся, не хотим, не желаем. И всему есть оправдания. Чем выше интеллект, тем изощренней оправдания нашего заточения. Одно из них – воспитание. Вот его основные постулаты: поглаживаний ограниченное количество. Поглаживание надо заслужить. Чем важнее человек, дающий поглаживание, тем оно ценнее. Существуют пять запретов на поглаживания: не давай; не принимай; не проси; не отказывайся, если дают, а тебе не хочется брать; не давай поглаживаний самому себе.

А теперь попытайтесь перечислить и написать все свои запреты на поглаживания. Когда вы закончите эту работу, можно обратиться к таблице 1, где психолог Сидоренко Е. приводит список запретов на поглаживания и комментарии к нему. Сравните ваш список с таблицей.

Для человека постсоветского периода характерна следующая иерархия запретов: не проси (35 %); не давай (23 %); не принимай (15 %); не гладь себя сам (14 %); не отказывайся, даже если не нравятся (12 %). «Не проси» – самый сильный запрет. Если просишь – значит слабый, зависимый! Не доверяй себе и другим! – лозунг таких людей. Обычно они подозрительны, испытывают трудности в принятии решений, легко истощаются эмоционально и физически, постоянно раздражены.

Таблица 1. Запреты на поглаживания

Запрет	Причины необходимости запрета
Не давай поглаживаний	1. Потому что люди все равно не поверят в твою искренность. 2. Люди будут думать, что ты льстишь им, чтобы добиться своих целей. 3. Потому, что это нескромно – говорить другим людям приятное. 4. Потому что, хваля других, ты не стимулируешь их к развитию. 5. Потому что тебя редко хвалят – зачем же делать приятное другим? 6. Да. И кому интересна твоя похвала? Ведь ты ничтожество.
Не принимай поглаживаний	7. Чтобы не одалживаться. 8. Потому что искренне тебе все равно не скажут. 9. Чтобы люди не подумали, что ты нуждаешься в их поддержке. 10. Потому что, это нескромно – слушать чужие похвалы и тем более получать от этого удовольствие. 11. Потому что похвалы не будут тебя стимулировать к развитию – тебе критика нужна. 12. Да и за что тебя хвалить? Ведь ты ничтожество.
Не проси поглаживаний	13. Потому что это нескромно и недопустимо для уважающего себя взрослого человека. 14. Потому что люди могут подумать, что ты не можешь обойтись без чужой поддержки. 15. Потому что для твоего развития нужна критика, а не поглаживания. 16. Потому что после этого ты окажешься в долгу у тех, кто дал тебе поглаживание. 17. Потому что тебе могут ответить отказом – и правильно сделают. Ведь ты ничтожество.
Не отказывайся от поглаживаний, даже если они тебе не нравятся	18. Потому что раз дали – бери, все пригодится в наш век экономии. 19. Потому что это нескромно – отказываться от чужой похвалы. 20. Потому что в следующий раз вообще ничего могут не дать, если ты сейчас откажешься. 21. Потому что уж что дали, то и заслужил. На что ты еще можешь претендовать? Ведь ты ничтожество.
Не давай поглаживаний самому себе	22. Потому что это в высшей степени нескромно и недостойно взрослого человека. 23. Потому что для развития тебе нужна критика, а не хвастовство. 24. Потому что это своего рода психологическая маструбация – а ты же не хочешь сказать, что ты до этого дошел? 25. Да и за что тебе себя хвалить? Ведь ты...Ну, да ты сам знаешь кто.

В своих тренингах мы даем специальные упражнения, когда вся группа просит и дает друг другу поглаживания. Первым этапом является обмен вещами, как опосредованными через предметы поглаживаниями. Здесь игра идет весело. Затем обмен деньгами, как опосредованными через материальные ценности поглаживаниями, имеющими свою стоимость – здесь скорость обмена значительно уменьшается. Когда предлагается дать и принять медленно и с полным поглощением безусловные вербальные поглаживания с добавлением невербальных, с условием конгруэнтности обоих – группа испытывает большие трудности.

Банк поглаживаний

Одно из наиболее важных терапевтических начинаний в анализе состоит в создании достаточного для полноценной жизни банка поглаживаний.

Чем более высокие цели ставит перед собой человек, чем большее сопротивление окружающих испытывает он на своем жизненном пути – тем больший банк поглаживаний необходим ему для достижения поставленных целей.

Человек с маленьким банком поглаживаний не способен быть самостоятельной, творческой личностью. Такие люди могут быть лишь исполнителями, активность и результативность которых постоянно направляется и подкрепляется пинками и поглаживаниями.

Достаточное число поглаживаний в детстве способствует формированию сценария победителя. Этому вовсе не способствовало советское воспитание с гневным осуждением «казнйства». Последнее видели в каждой претензии на успех, на результат по уровню выше среднего.

Приведем пример демонстрации банка поглаживаний Бабой Ягой из сказки Е. Шварца «Два клена». Там она говорит о себе: «Я, Баба Яга – умница, ласточка-касаточка, старушка-вострушка! Я в себе, голубке, души не чаю. Я, ненаглядная, только себя самое и люблю. Я только о себе, лапушке, и беспокоюсь. Золото мое! Старушка – попрыгушка, мушка – веселушка. Всем я, злодеечка, нужна! Я душенька. Жаба зелененькая. Гадючка. Я лисичка. Птичка. Я умница. Бедняжечка. Я змейка. Я малютка-Яга, милочка. Шалунья единственная. Я красавица. Птичка-малиновка».

Так представляет себя Баба Яга – один из наиболее неприглядных и несимпатичных персонажей сказок. Несомненно, что с таким банком поглаживаний она способна на многие свершения и стойкость при множестве неудач.

А теперь вспомним, как мы заполняли официальную анкету в советское время. Подчеркивали, зачеркивали и вписывали: «Не был, не участвовал, не состоял». И, завершив заполнение, обнаруживали себя никаким человеком. И именно такой человек был наиболее востребован в стране нашего прошлого. Многие люди до сих пор значительно легче отдают себе пинки, чем поглаживания. Так одна молодая и привлекательная женщина в нашем тренинге просто отказалась от упражнения, где нужно было принимать поглаживания. Причем она сказала: «Я не могу позволить себе принимать поглаживания, а вот напнать себя по полной программе готова прямо сейчас». И только в конце недельного тренинга она позволила себе принимать поглаживания. И это изменило ее жизнь!

Работая в тренинговой или терапевтической группе, мы просим каждого рассказать о своем банке поглаживаний. У нас есть специальные упражнения, выполняемые в парах, когда мы вырабатываем, тренируем и закрепляем способности каждого участника группы отдавать и, главное, принимать поглаживания. На тренингах или в других условиях участники групп записывают и вербализируют свои банки поглаживаний. Затем каждый вводит удобную для него классификацию и переписывает свой банк поглаживаний по рубрикам. К этим записям важно часто возвращаться, напоминать их себе и дополнять.

Наши студенты, будущие психотерапевты и психологи (врачи-психологи), сдавая зачет по данному разделу курса обучения, должны были, обратившись лицом ко всему потоку, на протяжении 15 минут ровным голосом, в среднем темпе предъявлять свой банк поглаживаний. Можно быть уверенным, что сдавшие такой зачет имеют банк поглаживаний, достаточный для адаптации в современном обществе.

С согласия автора приводим банк поглаживаний успешного врача-психотерапевта Ирины Алексеевны Чегловой:

1. Я – задорное и озорное существо, любимое дитя Вселенной. Я пришла в этот мир, чтобы веселиться и учиться, творить и любить, и быть счастливой. Я – одна из миллионов и вместе с тем уникальна.

2. Я живу. Меня согревает солнце и человеческое тепло. Меня поддерживает Земля и увлекает небо. Я существую во времени и пространстве мира и несу в себе мое собственное пространство и время.

3. Земная гравитация оттачивает форму моего тела, наполняет упругой силой мышцы, дарит наслаждение многообразием движений и поз и позволяет ориентироваться в мире.

4. Я принимаю мою судьбу и мою миссию, выбираю мой путь и создаю мое будущее.

5. Меня зовут Ирина. Мое имя звенит и сверкает как хрустальный колокольчик, в нем – горькая прелесть ландыша и улыбка солнечного зайчика на тонкой грани льдинки. В нем – ласковое тепло земляничной поляны и бурлящая свежесть горной реки. В нем – две буквы «и» – как знаки объединения и гармонии. В моем имени звучит неукротимая воля и радость жизни.

6. Я едина с природой и проникнута ее красотой. Никогда не перестану восхищаться и удивляться тому, как хрустящая свежесть зимы сменяется пьянящим восторгом весны, теплой истомой лета и терпкой ясностью осени. Моя память хранит множество образов восхитительных мест, куда я могу переноситься в воображении, когда того пожелаю.

7. Я испытываю благоговение перед красотой и целесообразностью в человеке и его творениях – словах и мыслях, поэзии и прозе, музыке и живописи, архитектуре и производительном труде. Наивысшее искусство для меня – это искусство любви и жизни.

8. Я обворожительная интеллигентная женщина.

9. Страстная и нежная, робкая и гордая, задумчивая и веселая, властная и покорная, искусенная и наивная, восторженная и критичная, ветреная и преданная, утонченная и бесшабашная, сильная и беззащитная – разная, сотканная из крайностей и противоречий, и тем не менее все это я.

10. Все существо мое преисполнено любовью. Она трепетным теплом звучит в моем голосе, мерцает в уголках глаз, оттеняя сокровенный смысл каждого слова и жеста, и наполняет чуткой грацией движения. Любовь указывает мне путь, одухотворяет мои мечты и желания и венчает мою жизнь благодатью взаимности.

11. Я – плоть от плоти моих предков, я храню благодарную память о них и дорожу их наследием. Черты их характеров и судеб проявляются в моей судьбе, вдохновляя и защищая меня. Я достойная дочь моих родителей, всецело принимаю их, нежно люблю и горжусь ими.

12. У меня есть уютный домашний мир: я – жена и мама, душа и хранительница моей семьи. Нас трое – муж, сын и я. У каждого есть суверенные интересы, и вместе с тем мы едины. Мы дарим друг другу радость, тепло и заботу, сообща преодолеваем трудности и строим наш дом, который получается добрым и светлым, там вдоволь места для всех нас и для каждого из нас.

13. Я умею дружить и дорожу дружбой. Всей душой стремлюсь к открытым, доверительным отношениям с интересными и значимыми для меня людьми. Близость с ними – это жизненно необходимый для меня источник новых идей, взаимной поддержки и обратной связи.

14. Я приветлива и миролюбива, мое имя означает МИР, и я рождена для того, чтобы жить в мире и гармонии и меняться вместе с миром. Я верю в то, что могу многое изменить к лучшему. Я тщательно отбираю для себя из большого мира все то, что мне по душе.

15. Я едина с людьми и созвучна их самым светлым, добрым и возвышенным чувствам. Я радуюсь вместе с другими людьми и больше всего, когда вижу возрастание радости и счастья в жизни тех, кто близок мне по крови и по духу, или просто находится рядом или встречается на пути. Я желаю людям счастья и верю в то, что мы все можем быть счастливыми.

16. Я – русская. Я люблю мое Отечество и малую родину – уголок Москвы, в котором впервые увидела небо, сказала первые слова и сделала первые шаги, держась за руки мамы и папы, – и всю огромную Россию. Я – представительница моего народа, наследница и носительница русской культуры. Моя жизнь – и результат истории моей страны, и вклад в нее.

17. Меня интересуют люди разных национальностей, их культура и традиции.

18. Я чрезвычайно любознательна, у меня живой ум и развитое воображение. Способна к обучению и творчеству, и в этом мое величайшее наслаждение. Стремлюсь к реализации того, что даровано мне природой. Моя задача – это развитие, взросление ума и души, достижение результативности и профессионализма в избранном деле. Я учусь гибкости, чуткости и осознанию, учусь предоставлять событиям идти своим чередом, слушать и наблюдать. Я хочу воспринимать себя такой, какая есть, доверять себе, раскрывать для себя творящую силу свой-

ственных мне чувств и переживаний. Я стремлюсь к тому, чтобы мои эмоции и самооценка стали источником энергии и стимулом для реальных дел, прокладываю дорогу к самой себе и, через свою душу, дальше – в мир, к людям.

19. Меня интересует и волнует вопрос о пространственно-временной организации человеческой психики и человеческих взаимодействий, я много читаю и думаю об этом.

20. Я наслаждаюсь общением с талантливыми и созидательными людьми, восхищаюсь их мастерством, обожаю узнавать новое о них и их деле, учусь у них, перенимаю необходимые мне умения и навыки и воплощаю их в своей жизни.

21. Я плодотворно и азартно работаю, высоко ценю и постоянно осваиваю приспособления и устройства, которые позволяют облегчить работу, ускорить ее и сделать более качественной. Это касается и производственной деятельности, и особенно домашнего хозяйства. Я очень люблю приобретать и использовать такие вещи.

22. Я люблю работать в коллективе и для коллектива моих единомышленников. Я активно поддерживаю лидера как творца, объединителя и организатора, носителя идеологии и методологии коллектива.

23. Я хочу открыть в себе лидерские качества, чтобы воплотить в жизнь мои замыслы.

24. Я успешна в условиях «мозгового штурма», аргументированно и грамотно отстаиваю свои идеи и убеждения и могу их изменять, если получу доказательства того, что ошибалась. Я признаю за собой право на ошибки.

25. У меня есть организаторские способности.

26. Я получаю удовольствие от «власти ума, души и таланта» как средства оптимизации деятельности и сама с радостью подчиняюсь такой власти.

27. Я искренний и открытый человек.

28. Считаю правду лучшей политикой.

29. Я свободолюбива, способна противодействовать насилию над моей личностью.

30. Я надежный и ответственный человек. Я в состоянии принимать решения и реализовывать их.

31. У меня есть чувство юмора.

32. Мы с сыном с удовольствием играем в лего, совершаем длинные поездки на велосипеде, катаемся с горки и лазаем по деревьям, читаем друг другу книги, сочиняем и рассказываем сказки. Еще мы всей семьей любим ездить по старым русским городам и узнавать их поближе.

33. Я с радостью веду хозяйство, оборудую и украшаю свой дом, придумываю для него всяческие оригинальные «изюминки». Жить в моем доме спокойно и удобно.

34. Самое приятное в мире вещей – это прохладный, струящийся по коже китайский шелк, теплый мягкий кашемир и ласковая замша. Обожаю ходить в элегантной обуви, носить изящные украшения и кутаться в легкий пушистый мех. И подбирать для себя ароматы духов и цветов, которые доставляют мне удовольствие и соответствуют настроению.

35. Моя стихия – огонь, смотрю и не могу на него насмотреться. Он завораживает и согревает меня, приобщая к вечной магии бытия. Горжусь тем, что умею разводить и поддерживать костер и готовить пищу на открытом огне.

36. Я часто священнодействую на кухне, изобретаю всякие вкусности, чтобы порадовать ими себя и свою семью. И тогда дом наполняется новыми теплыми ароматами и становится от этого еще уютнее. Я с удовольствием устраиваю застолья и принимаю гостей, покупаю и читаю книги по кулинарии.

37. Мое увлечение – вышивка. В ясный солнечный день, когда видны тончайшие оттенки цвета, так замечательно не спеша подбирать нужные для рисунка нитки из моей коллекции, а потом вышивать картины и украшать ими дом или дарить любимым людям.

38. У меня красивый голос и музыкальный слух, мне нравится петь и слушать хорошие песни.

39. Я с удовольствием езжу верхом, играю в бадминтон, а больше всего мне нравится – замедленный спуск по склону на горных лыжах, бодрящая радость в каждой мышце от точно выверенных движений, упоение властью над скоростью.

40. Я люблю животных – лошадей, коров, собак, но особенно – кошек, и больше всех – моего ласкового мурлыку – сиам Барсика. Животные доверяют мне, я умею за ними ухаживать.

41. Меня понимают растения. Они отвечают на мою заботу, хорошо растут и цветут, украшая мой дом и рабочее место.

42. Я очень люблю леса, поля и реки – все то, что составляет существо русской природы. Меня интересуют имена цветов, трав и деревьев, я узнаю их как старых друзей. Мне нравится внимательно их разглядывать, вдыхая живые запахи, и наблюдать за их жизнью.

43. Меня вдохновляет обычай дарить цветы. Радостные и пряные ярко-желтые розы, морозные игольчатые хризантемы, дивные ирисы и орхидеи – воплощенная роскошь, созданная содружеством природы и человека.

44. Мне присуще чувство моего родного языка. Я люблю угадывать глубинное значение и происхождение простых слов, меня увлекает фонетический строй языка и музыка русской речи. Я испытываю огромное наслаждение от чтения, когда автор хорошо владеет языком и имеет неповторимый собственный стиль. Есть несколько книг, которые я люблю перечитывать, и каждый раз они открываются мне по-новому.

45. В художественной и научной прозе, молитвах, стихах и песнях, в обыденной речи я увлеченно ищу слова, которые особенно точно выражают то, что я ощущаю и думаю. Часто нужное слово, подсказанное собеседником, становится для меня поистине бесценным подарком. Мне нравится выражать свои мысли и чувства на бумаге. Случается, я пишу стихи, они доставляют удовольствие мне и тем, кто их слышит.

46. Мне нравится читать книги, смотреть фильмы и петь песни на английском языке. Я постепенно вживаюсь в него. Меня интересуют особенности мышления и сознания, отраженные в английском и французском языках, особенно в их временной парадигме, употреблении модальных и вспомогательных глаголов, связок и предлогов, оттенки смысла сходных понятий, идиомы.

47. Я знаю множество прекрасных старых и современных стихов, поэзия сопровождает меня в жизни, помогает прочувствовать и осмыслить неопределенные ситуации, пережить боль поражений и разочарований, наполнить смыслом минуты ожидания и печали.

48. Мне нравится каллиграфия, доставляет удовольствие художественное изображение кириллических букв.

49. Я восхищаюсь мастерством художников и композиторов, которые переводят на понятный всем язык изображений и звуков и запечатлевают на века мимолетные образы своих наблюдений или внутренних озарений.

50. Я люблю открывать для себя новые места и потом в них возвращаться, отыскивать и запоминать детали, которые трогают душу, вплетая трепетную сиюминутность в размеренную поступь вечности. Бабочка, взлетевшая на плечо гранитного монарха; пузырек от чернил, стоящий между двумя львами на лестнице помпезного присутственного места; пара ослепительно-белых голубей, резвящихся в небе над киевской Софией; юный констебль, укрывшийся от непогоды за древними глыбами Стоунхенджа; блики огня на стенах Дмитриевской церкви во Владимире, оживляющие высеченных на белокаменной стене диковинных созданий; мой сын, тянущийся к рулю петровского ботика в Переславле, сиамский кот, полярным днем созерцающий из форточки горделивый ход огромного крейсера по Кольской губе. Эти образы, как и множество других, будоражат воображение и помогают жить.

51. Я люблю ездить в метро. Оно не только служит для меня местом самообразования, так как в нем я читаю книги, но и погружает меня в поток человеческих жизней и судеб. Смотрю и вижу, как нас много, и какие мы разные, и как по-разному относимся друг к другу и к самим себе. Как чудесны юные влюбленные, прильнувшие друг к другу и забывшие обо всем на свете, и как прекрасны пожилые пары, вот так же, рука об руку, прошедшие жизнь. Женщины, которым подарили цветы, любящие родители и их дети, люди, увлеченные хорошей книгой, поглощенные интересным разговором, все те, чьи лица озарены улыбкой, живым интересом, восхищением, добротой и любовью...

52. Я глубоко благодарна моим Учителям, всем людям, которых я встречаю в жизни, и тем, чьи мысли и чувства доносятся до меня через пространство и время.

Выше приведено субъективное мнение успешного профессионала. А субъективное наше ощущение и является самым важным для психотерапии.

Позвольте теперь предложить вам одно из наиболее важных заданий нашей книги. Важно составлять и записывать ваш банк поглаживаний. Он составляется только для вас и никто без вашего ведома не только не получит доступ к нему, а даже знать о нем не будет. Такой банк пишется медленно. Каждое утверждение представляется точным и прочувствованным. Вы будете часто возвращаться и пополнять свой банк. А когда жизнь предложит вам испытания, вы будете перечитывать банк поглаживаний, черпая из него ресурсы для свершений.

Советский и постсоветский человек неохотно отдает поглаживания и зачастую просто мало обучен принимать поглаживания от других. *А теперь вы можете выполнить следующее упражнение: посмотреть внимательно на другого человека и искренне, от души отдать поглаживание. И значительно сложнее, когда ожидаешь поглаживание, расправить плечи, увидеть, услышать и почувствовать человека, передающего вам поглаживание. И так почувствовать само поглаживание, полностью принимая его, чтобы мурашки по спине побежали от осознания приятных переживаний и чтобы это поглаживание надолго, на многие годы оставалось с вами.*

Можно попробовать отдавать поглаживания знакомым и незнакомым людям. И в ответ вы чаще всего будете получать поглаживания. Когда вы отдаете пинки, то и получаете пинки. И более сложной работой является настройка отдающего вам пинки человека на передачу поглаживаний. Этого можно добиться возвращая ему не пинки, а поглаживания.

Теперь остановимся на пинках. Как и при поглаживаниях здесь можно сформулировать пять правил.

Пять правил пинков

Каждый человек, независимо от пола и возраста, получает пинки. Энергию для активности и деятельности многие люди черпают в поглаживаниях. Пинки способствуют выходу из состояния пассивности и часто снижают уровень самооценки человека. Это первое правило.

Чем старше человек, тем меньше физических пинков он получает и тем больше пинков психологических приходится на его долю. Психологические пинки могут становиться все более дифференцированными и изошренными. Это второе правило.

Третье правило гласит, что пинки подкрепляют поведение, направленное на избегание пинков. Человек, получающий пинки, бессознательно, да и осознанно стремится к тому, чтобы вновь их не получать. Мы получаем пинки от окружающих нас людей, от себя самих, от дискомфортных условий жизни. И некоторые люди так сильно стремятся избежать пинков, что готовы пожертвовать многим, чтобы их не было.

Человек способен накапливать в себе пинки. Такая способность у каждого различна и зависит от условий воспитания и формирования личности. Собрание пинков каждого человека называется его банком пинков. У одного этот банк обширен и заполнен как условными, так и безусловными пинками. Часто такой человек даже не осознает многие пинки своего банка. Это четвертое правило.

Пятое правило гласит, что пинки и поглаживания находятся в обратной зависимости. Чем больше человек принимает поглаживаний, тем меньше отдает пинков. Чем больше человек принимает пинков, тем меньше отдает поглаживаний.

Можно проделать следующее упражнение. Сосредоточьтесь на пинках, которые вы получили и продолжаете получать в вашей жизни. Для этого полезно вспомнить свои прозвища и клички, которыми вас награждали в течение жизни. Тогда и пинки вспомнить легче.

Важно обратить внимание, что мы больше фиксируемся на поглаживаниях, чем на пинках. Это связано с тем, что жизнь нам предлагает больше пинков чем поглаживаний. Наше стремление работать с успешной частью личности человека приводит к акценту на поглаживаниях. Мы используем процедуру рефреमेंга для перевода пинков в поглаживания.

Занимаясь тренингами, терапевтической практикой, работая с фиксированными эмоциональными установками – поглаживаниями, пинками и взаимодействиями без чувств, мы часто осознаем сложную структуру человеческого «Я». Когда в одном состоянии мы совершенно благополучны, в другом – менее благополучны, а в третьем вовсе не благополучны. В одном состоянии мы охотно и умело отдаем поглаживания, в другом способны их принимать. А есть еще и третье состояние, войдя в которое, мы все подвергаем критике, становимся недоверчивыми и брюзгливыми.

Каждый человек сложен. Он содержит в себе противоречивые части. Важно понимать это, уметь распознавать и применять в работе, да и просто в жизни. Здесь очень помогают подходы анализа. Недаром эта достаточно простая и информативная система приобретает все большую популярность среди терапевтов, социальных работников, педагогов и пациентов во всем мире.

Глава 3. Структура личности

Понятие структуры личности

Человек, еще не прошедший подготовки по анализу, во время бодрствования в каждое мгновение осознает только одну часть своей личности, считая именно ее всей своей личностью. Часто осознается еще одна часть личности, которую иногда называют внутренним голосом. Реже человек сообщает, что он как личность слышит два внутренних голоса. Здесь личность имеет уже три составляющие.

В анализе личность человека на первом уровне подразделяется на три части или три эго-состояния. Еще их называют субличностями. Выделяется **Родительское** состояние, **Взрослое** состояние и **Детское** состояние. Каждая часть представляет собой способ проявления нашей личности, совокупность связанных друг с другом моделей поведения, мыслей, чувств и желаний.

Структурные аспекты эго-состояний

Родительское состояние

Согласно представлениям анализа, каждый человек в первые годы своей жизни запечатлел в психике внешние, авторитетные фигуры своего окружения. Это прежде всего родители, прародители, воспитатели, образы из сказок, мультфильмов и многое другое, в зависимости от опыта ребенка. Взрослея, он приобретает знания о морали и нравственности, культурные, религиозные и национальные ценности. Особое место занимают авторитарные фигуры вождей и кумиров. А когда эти кумиры позже были низвергнуты с пьедесталов, в нашем сознании на их местах остались зияющие пустоты. Итак, эта составляющая психики, складывающаяся из внешних влияний, называется Родительское состояние, или просто Родитель.

Родительское состояние представляет собой в основном внешнюю, авторитарную реальность детских лет человека, запечатленную в психике. Его основные функции состоят в сохранении традиций, сбережении опыта прежних поколений. Оно является хранителем этических норм, морали. Это чужие, внешние ценности, принятые добровольно или под давлением воспитания, или из любви к родителям. Человек может принять эти ценности, «переварить и усвоить» и пользоваться как своими всю жизнь. А может мучиться, боясь наказания от уже давно потерявших свою власть значимых в детстве фигур. А может следовать этим ценностям из любви, совершая подвиги против себя и воздвигая памятники любви бывшим кумирам.

Родительское состояние ответственно за автоматические решения и действия, когда не нужно или нет времени думать. У этого состояния есть мнения и решения на все случаи жизни. Уверенность Родительского состояния успокаивает человека. Хорошо сформированное Родительское состояние позволяет эффективно действовать в качестве родителей своих детей. Это состояние несет в себе родительские инстинкты. Его достаточно легко распознать.

Характерны мимические и пантомимические признаки Родителя, то есть его мимика и жесты. Типичные проявления состоят в хмурающемся лбе, поджатых губах, качании головой, указующем персте, руках, сложенных на груди, на бедрах, в заламывании кистей рук. Кроме того, существует множество других проявлений, свойственных конкретным людям. Типичная мимика и характерные жесты накапливаются в семьях и передаются из поколения в поколение.

Впрочем, Родительское состояние характеризует не только мимика. У него есть и типичные словесные обороты. Они часто содержат категоричные суждения «всегда», «никогда», «ни за что на свете». Многие оценивающие слова говорят о Родительском состоянии человека. Такие, как «глупый», «капризный», «нелепый», «отвратительный».

Для Родителя типичны приказы, содержащие такие заявления, как «должен», «обязан», «необходимо». Или же более мягко – советы «я бы на твоём месте», «здесь лучше поступить так...» и многие другие.

Использование пословиц и поговорок также является характерным проявлением Родительского состояния. Ему часто просто не нужно думать – можно использовать готовые пословицы и поговорки. Они накоплены народной мудростью нескольких поколений на все случаи жизни. Вот только жизнь этих поколений была совсем другой. Впрочем, Родительское состояние это особенно не беспокоит.

Запреты и разрешения представляют собой весьма сильно действующие родительские послания. В традиционном воспитании запретов бывает великое множество, а вот разрешений совсем мало.

Есть два основных родительских влияния на человека. Прямое влияние проводится под девизом «Делай как я!». И косвенное влияние, которое реализуется под девизом «Делай не как я делаю, а как я велю делать!».

Родительское состояние стремится доминировать и подавлять другие состояния. Ведь оно несет в себе мудрость поколений и поэтому считает, что все знает. Чем менее развита личность человека, тем больше ему это удастся. И если представить, что Родительское состояние целиком заполняет всю психику, полностью подавляя другие состояния, то такой человек будет отличаться следующим.

Это суровый, постоянно напряженный человек, строгий к себе и окружающим. Он всегда живет, и будет жить по точно установленным правилам, тщательно соблюдать традиции, моральные нормы. Будет стремиться все и везде контролировать. Все новое будет воспринимать подозрительно, недоверчиво и даже враждебно. Чаще всего он вовсе не будет воспринимать новое.

Такой человек хорошо адаптируется в традиционном обществе и совершенно беспомощен в эпоху перемен. Эти люди желают друг другу: «Не дай тебе Бог жить в эпоху перемен!». Эта древняя китайская пословица особо любима ими.

Самым частым вариантом их приспособления является попытка оставаться в старом, стабильном обществе, создавая для себя специальную нишу. И пусть все труднее удерживаться в прошлом, и пусть все больше усилий необходимо для сохранения достигнутого – они идут на все издержки, преодолевают все преграды.

Такой человек часто не понимает, а еще чаще просто отказывается понимать, что вокруг уже многое изменилось. Есть множество возможностей, а они живут в старой реальности. Прилагают максимум усилий, чтобы приспособить мир к себе, скорее даже к своим иллюзиям. Такой человек обретает Родительское качество жизни.

Важно проанализировать все обстоятельства, прежде чем принимать решения о выводе такого человека за пределы реальности его доминирующего Родительского состояния.

Родительское состояние весьма неоднородно. Оно состоит из ряда доминирующих, авторитетных фигур детства. Надо сказать, что у людей, которые воспитывались бабушками и дедушками, информация в Родительском состоянии особенно устарела. И таким людям, как правило, очень трудно адаптироваться в обществе.

Важно отметить, что когда человек обучается прислушиваться к своему Родительскому состоянию, то может услышать много разных голосов, узнать тех людей, кому они принадлежали. И их беседы далеко не всегда носят мирный характер. Расслышать эти голоса, проанализировать содержание их бесед – значит многое понять в устройстве и принципах работы своего Родительского состояния, да и всей своей личности. Может быть, даже разрешить некоторые свои проблемы и освободить свой внутренний мир от голосов, постоянно повторяющих сентенции, которые давно утратили смысл, а может быть, никогда им и не обладали.

В тех условиях, когда Родительское состояние полностью заблокировано и не функционирует, человек лишается этики, моральных устоев и принципов, родительского инстинкта.

Такой человек больше не обращается к мудрости, накопленной веками. Он живет, потакая своим желаниям. Может активно пользоваться вновь получаемой информацией. В изменяющихся условиях он создает приспособленную к ним, каждый раз обновляемую этику и мораль. В литературе указывается, что именно такие люди могут состояться в качестве известных политических деятелей или главарей мафии.

Согласно представлений восточной версии анализа Родительское состояние формируется в течение всей жизни. Только основное формирование осуществляется в детстве. И чем дальше мы от детства, тем меньше изменяется Родительская субличность, в отличие от Взрослого состояния.

А теперь скрестите руки на груди и вспомните о том, что вам, да и другим людям нельзя делать, что не хорошо и плохо. Перечислите это вначале в уме, а затем напишите столбиком в тетради. После этого вспомните о том, что можно делать. Затем напишите рядом столбиком. Если первый список длиннее второго, то у вас преобладают родительские запреты над родительскими разрешениями.

В классическом транзактном анализе Родительское эго-состояние представлено в большей части с негативной стороны. Жесткое, догматичное, запрещающее. Однако, благодаря Родителю мы любим и воспитываем своих детей, защищаем, заботимся, жертвуем собой, фанатично верим, что все будет хорошо, они будут счастливы и благополучны, разрешаем и опекаем, несем ответственность за других.

Эрик Берн считал, что зрелое Родительское эго-состояние должно обладать тремя характеристиками и одновременно уметь их реализовывать по отношению к себе и другим людям. Это РАЗРЕШЕНИЕ – СИЛА – ЗАЩИТА.

РАЗРЕШЕНИЕ дается другому человеку или себе. Если человек принимает Родительское разрешение и следует ему, то делает все правильно, думает верно, чувствует себя хорошо. Ведь известно, что «родители плохого не пожелают». Очевидно, что существует значительная ответственность в предоставлении разрешения, поэтому любое разрешение сопровождается поддержкой. При работе с самим собой, при самоанализе разрешение человек дает сам себе, например, принимая решение измениться. Это не только Взрослое, аргументированное решение, но и Родительское разрешение на изменение. Например, вы чувствуете себя неуверенно, однако приняли решение быть активным, уверенно говорить, двигаться, презентировать себя. Это не простая работа, чтобы ее осуществить, вы должны обладать СИЛОЙ.

СИЛА – это готовность Родителя защищать свою мудрость, веру, убеждения и вместе с тем способность мощно, радикально изменяться. Потенция – это дремлющая сила, которая может мобилизовать все способности, знания, опыт, все средства, запасы и источники для достижения цели. Вам понадобится сила, чтобы преодолеть сопротивление старого опыта и прорваться в своем изменении, нужна сила для убежденности в правильности выбранного пути и что вы обладаете большим потенциалом ресурсов для достижения цели изменения. Однако вы можете испытывать сомнения, боль, разочарование и здесь помогает еще одна родительская функция – защита.

ЗАЩИТА дает гарантию, что ты сам и другие не испытывают бесполезные и ненужные страдания, затруднения. Защита основана на заботе о других людях и о себе. Мы часто активно заботимся о благе и благополучии других, это поощряется. «Позаботьтесь о себе. Защитите себя» – такие послания даем мы своим ученикам, для того чтобы они научились использовать свое эго-состояние Родитель. Однако часто человек нуждается в защите и со стороны других людей, особенно близких. Например, вы успешно продвигаетесь в самоанализе и принимаете РАЗРЕШЕНИЕ на изменение – «Я стану уверенным в себе человеком». Вы полны СИЛ для реализации цели. Это сознательные, взрослые решения и поступки, часто на уровне логики и здравого смысла. Вместе с тем вы чувствуете себя испуганным и беспомощным, как заблудившийся ребенок, потерявший привычные ориентиры. И здесь защита и поддержка может исходить от близких вам людей, родственников, детей, друзей. Их Родитель даст вам поддержку и уверенность, защитит от сомнений.

Кроме перечисленных качеств Родитель должен обладать еще рядом характеристик, которые позволяют ему быть хорошим воспитателем, учителем и мотивировать других на

изменения. Родительское эго-состояние складывается из внешних фигур, которые копируются полностью, поэтому в Родителе могут присутствовать черты детские и взрослые.

Итак, дополнительные характеристики Родителя, которые делают его хорошим и заботливым воспитателем, учителем, наставником.

ЧУВСТВО ЮМОРА – способность подмечать в явлениях комические стороны, эмоционально откликаться на них. Родитель должен быть веселым и остроумным, обладать чувством юмора. Уметь совместно использовать ресурсы радостного проживания настоящего, наполняя его творчеством, радостью и любовью.

СПРАВЕДЛИВОСТЬ требует, чтобы права и обязанности, привилегии и обязательства для себя и других были сбалансированы.

ТВЕРДОСТЬ, РЕШИТЕЛЬНОСТЬ – способность и желание активно высказаться по конструктивным и здоровым причинам, и не отступить. Решительно настаивать на своей позиции.

ГИБКОСТЬ – способность изменяться в связи с изменяющимися условиями или обстоятельствами. Умение «взвешивать» все перед тем, как начать действовать. Уметь обсуждать.

ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ – Родитель должен взаимодействовать вместе с Ребенком и Взрослым и не выпадать из общего контекста. Самодисциплина и контроль позволяют реализовывать это качество.

УБЕЖДЕННОСТЬ – уверенность в истинности своих ценностей.

ПОСТОЯНСТВО – как гарантия стабильности, уверенности и защищенности.

Мы перечислили десять качеств, как десять пальцев на руках родителя, которыми он обнимает, защищает, оберегает и поддерживает. И в таких руках из маленького зернышка вырастает прекрасное растение, а из «Гадкого утенка» благородный Лебедь.

Помните, что Качества Родителя необходимы не только в обучении и воспитании детей, но и для себя, супруга, коллег и для ваших друзей. Здесь иная ответственность.

Чтобы лучше узнать свое родительское эго-состояние, с ним надо познакомиться. Задайте себе вопросы и запишите ответы на них:

1. Что ценного в моем Родителе? От каких качеств моего Родителя я не откажусь никогда?

2. Как можно задобрить Родителя? Какие у него мечты и желания? Как умиротворить его и примириться с ним? Как позаботиться о нем, чтобы он всегда был добр и не обесценивал, и не конфликтовал.

В нашей книге мы будем часто предлагать упражнения, где вы самостоятельно научитесь погружать себя в трансовое состояние. Вначале вы прочитаете текст упражнения и запишите его на магнитофон. Ваша речь должна быть медленной с паузами между предложениями. Затем выберите удобное место, где не будут мешать и отвлекать. Отключите все телефоны, выключите свет. Закройте глаза и начните слушать магнитофонную запись и представлять. И в вашем воображении появятся картины, звуки и даже запахи. Это интереснейший опыт. Исследуйте свой мир. Будьте любопытными к себе.

Этот транс позволит вам увидеть свое Родительское эго-состояние, пообщаться с ним. Вы помните, что оно образ собирательный, состоящий из узнаваемых родственников,

учителей и значимых фигур, а также из родительских, идеальных фигур, желаемых вами, но которых вы так и не встретили в жизни.

Итак, текст. «Вы сидите в удобной позе, ваши глаза закрыты, вы делаете глубокий вдох и выдох, вдох и выдох. Ваше внимание сконцентрировано на вдохе и выдохе. Вы выбираете удобный для себя ритм дыхания, и просто следите, за тем, как ваша грудь поднимается и опускается на вдохе и выдохе. И когда вы будете готовы, то увидите густой туман, который медленно тает. И за туманом проступают очертания дома, сада вокруг него. Это дом, в котором вы жили когда-то. А возможно, это незнакомый дом и вы видите его впервые. В доме живет семья. Люди, которых вы знаете, помните. Они живут все вместе. В одном доме. И если представить дом. Он может быть большой или маленький. Знакомый или нет. Крыльцо, на котором вы стоите и дверь, которую открываете. Вы заходите в дом и начинаете его исследовать. Вот детская оттуда раздаются смех и шум, вот комната для взрослых – это кабинет и библиотека, слышен стук клавиш и шум работающего компьютера. А это комната родительская. Вы открываете дверь и заходите. Что за комната? Кто в ней? Кто эти люди? Сколько их? Что делают, о чем говорят? Как обращаются к вам? Что они думают о вашем возрасте? Сколько вам лет, по их мнению? Вы садитесь рядом с каждым, берете за руку и говорите о своих чувствах, о том, что трудно было сказать и выразить раньше, когда они были живы или трудно сказать сейчас. Нет сил. Вы обнимаете, тихо сидите вместе. Время идет, вам пора прощаться. Скажите все, что вам хочется сказать сейчас, о любви, нежности, уважении. Попросите прощения. Будьте искренними. Прощайтесь. Вы выходите и тихо закрываете дверь дома. Пойдите на крыльце дома. Глубоко вдохните и выдохните раз, второй раз и откройте глаза.

Взрослое состояние

Человек в течение всей своей жизни открыт для мира. Каждый из нас постоянно получает, накапливает, обрабатывает и хранит информацию из внешнего мира, собственного организма, собственной психики. Мыслит и принимает решения в соответствии с поступившей информацией, приспосабливается к изменяющемуся миру.

И все это делается с помощью части психики, получившей наименование Взрослого состояния или просто Взрослого.

Кроме того, развитое и компетентное Взрослое состояние может стать координатором, осуществляющим посредничество между другими составляющими психики человека. Чаще всего это достигается при помощи специальной психотерапии.

Взрослое состояние имеет свои характерные, узнаваемые черты и характеристики.

В мимике оно проявляется глубокомысленной концентрацией внимания на процессе мышления, в заинтересованности человека, изучающего окружающее. Взрослый сосредоточенно собирает информацию. Он рассматривает, прислушивается. Использует возможности всех своих анализаторов. И, что особенно и принципиально важно, Взрослое состояние, в отличие от других, способно интенсивно развиваться в течение всей жизни человека.

Словарь Взрослого построен без предубеждения к реальности и состоит из понятий, при помощи которых можно объективно измерить, оценить и выразить объективную и субъективную реальность. Это существительные, глаголы и другие части речи, которые объединяет то, что все они лишены предубеждения к реальности. Например, такие как «способный», «экономный», «конструктивный». И вопросительные слова: «Почему?», «Что?», «Где?», «Когда?», «Как?» и т. д.

Именно Взрослое и только Взрослое состояние технологично. Оно отвечает за то, как достичь поставленной цели, как добиться желаемого результата.

К сожалению, Взрослое состояние у многих людей, живущих в нашей стране, развито слабо, ведь наша национальная черта – иррациональность: «Наша жизнь – таинственный природный процесс!» Мы совершаем многие поступки исходя из принципов: «мало ли что», «как бы чего не вышло», «а вдруг» (два последних, наоборот, препятствуют деятельности), «авось да небось». И только развитие Взрослого состояния сможет привести нас к успеху в области технологий и приобретению Взрослого качества жизни. Взрослое состояние развивает нашу культуру. А культура как таковая – и русская, и китайская, и какая угодно – и есть во многом набор готовых технологий для проживания жизни.

Описанная нами ранее система общественных правил и мифов в нашей стране отнюдь не способствовала полноценному развитию Взрослой части личности людей. Ведь отдельный человек и его душа – это слишком тонкая и сложная материя, и непроизводительная к тому же, а иногда – идеологически вредная. («Единица... / Кому она нужна? / Голос единицы – / тonyше писка. / И кто его услышит? / Разве – жена, / и то, если не на базаре, / а близко...» В. В. Маяковский.)

А вот «народные массы» – это то, что обеспечивает научно-технический прогресс, поставляет живую силу для армии и грандиозныхстроек, и единодушное «за» на выборах. Зачем человеку «массы» способность точно и беспристрастно оценивать ситуацию и самостоятельно принимать решения? То, что нужно делать – ему и так укажут. Зачем в быту высокие технологии? Они должны быть только на службе у государства. Ведь чем труднее обыденная жизнь – тем меньше разногласий в семьях: трудности сплывают. Чем больше в человеке Детского – тем он послушнее. Чем больше Родительского – тем крепче желание следовать моральному кодексу «строителя коммунизма». А в случае бунта – для этого есть партком.

В последние годы государство уже не указывает нам что делать и как думать. Это отдано на откуп коммерциализовавшимся средствам массовой информации, основная функция которых – обеспечивать продажи продукции и услуг и готовить «электорат» для своих клиентов с помощью соответствующих рекламных технологий. Поэтому им также невыгодна аудитория с хорошо развитыми Взрослыми характеристиками. Лучше всего для них – доверчивые Дети и заботливые Родители, которые будут покупать все то, что им предлагают. И потом – хвастаться друг перед другом своими приобретениями и – из зависти и тщеславия – приобретать все больше и больше.

Но трудно быть счастливым человеком, если все время игнорировать собственный опыт и позволять другим людям манипулировать собой. Если оставить все как есть – то все так и останется. Так мы и будем жить для реализации чужих амбиций и набивания чужой мощи.

И только развитие Взрослого состояния сможет привести нас к успеху в достижении наших собственных целей, решении наших собственных задач. И – к приобретению Взрослого качества жизни.

В случае преобладания Взрослого состояния с полным подавлением других составляющих психики человек становится рациональным, объективным, способным просчитать наиболее адаптивное поведение. Это очень сухой и очень рациональный человек.

Конечно, самое главное в жизни – уверенно ответить себе на вопросы: что мы совершили и какими мы стали. Такой человек легче других приспосабливается к изменяющейся действительности. И вместе с тем он лишается моральных, этических ценностей и убеждений.

Кроме того, он теряет способность испытывать многие эмоции – чувствовать жизнь, ощущать себя живым. Существование становится пресным и бессмысленным, ведь из него уходит радость, переживание счастья. А их невозможно спрогнозировать, подсчитать и документально зафиксировать. И может возникнуть вопрос – а зачем все это, зачем успехи в делах, если они не радуют, зачем вообще деятельность, если она не приносит удовлетворения?

В мягких случаях это приводит к пассивности прежде результативных людей. А в крайних случаях – к саморазрушающему поведению и даже к самоубийствам внешне успешных и даже преуспевающих людей.

Взрослое состояние не развивается, когда человек не думает сам, а позволяет другим или даже заставляет других принимать за себя решения, которые определяют его жизнь.

Когда Взрослое состояние заблокировано и не функционирует, человек живет в прошлом. Он не способен осознать изменяющийся мир. Его поведение колеблется между эпизодами бесшабашных развлечений и самого строгого соблюдения пуританского образа жизни. Его Родительское состояние стремится к контролю над Детским. И часто это ему удается. А когда Детское состояние вырывается на свободу, это приводит к эксцессу. Родительское вновь обретает власть. Это ведет к раскаянию и воздержанию. Такой человек теряет возможность постоянного тестирования реальности. А его странное поведение может вызвать у окружающих подозрения о наличии психических проблем.

Вернемся к предыдущему упражнению. Попробуйте провести Взрослый анализ целесообразности родительских запретов и разрешений, изложенный вами столбиком в тетради. Что из запретов и разрешений целесообразно, а что представляется устаревшим и архаическим.

Проделаем еще одно упражнение на оценку вашего взрослого эго-состояния. Представьте себе, что к вам с просьбой обращается человек, который не является вашим родственником или другом: «Извините, не могли бы вы мне помочь. Я хочу, чтобы вы сделали для меня одолжение».

КАКОВ ВАШ ОТВЕТ?

1. Вы говорите «ДА», сразу соглашаясь.
2. Вы говорите: «НЕТ». Затем испытываете вину за отказ.
3. Вы чувствуете ГНЕВ? Возмущенно отказываете, аргументируя отказ.
4. Вы растеряны, ощущаете БЕСПОМОЩНОСТЬ и соглашаетесь?
5. Вы ИСПУГАНЫ и убегаете?
6. Вы говорите уверенно: «КОНЕЧНО, НЕТ ПРОБЛЕМ».
7. «О ЧЕМ ЭТО ВЫ?» Изображая непонимание, уходите.
8. «Я СЛУШАЮ ВАС, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ?» Вы начинаете задавать вопросы, чтобы прояснить ситуацию и принять решение.

Если ответ короткий и эмоционален, то человек имеет низкий потенциал эмоциональных и социальных ресурсов. Это может быть ответ из Детского или Родительского эго-состояний. Из Ребенка человек согласится, чтобы получить одобрение и поглаживания за помощь. Из Родителя – возмутится или позаботится о благополучии просящего. Когда человек эмоционально включен во взаимодействие (все равно давая позитивный или негативный ответ), можно предположить, что это взаимодействие дает необходимый в этот момент ресурс, например, гордость за себя, за свое благородство, доброту, отзывчивость или наполняет его праведным гневом, что дает возможность отреагировать накопившуюся злость. Целесообразно спросить: «Что этот поступок принесет нового в мою жизнь? Сделается ли она более осмысленной, насыщенной и богатой?».

Для человека, имеющего зрелое Взрослое эго-состояние необходим сбор информации, до того как дать ответ. Почему? Потому что Взрослый делится своими ресурсами, вступая во взаимодействие с другим человеком. Итак, Взрослое эго-состояние нуждается в следующих ответах.

КТО

1. Кто он просящий? Эта фигура из настоящего, прошлого или будущего.
2. Каков его интерес? Профессиональный, персональный, сексуальный, денежный?
3. Действительно ли просящий ответственный человек, заслуживающий доверия, или он мастер манипуляций и обмана?

ЧТО:

1. Что он просит? Какие ваши ресурсы будут задействованы – время, деньги, энергия?
2. Действительно ли вы можете сейчас делиться этими ресурсами?

ГДЕ:

1. Это удобно для вас?
2. Это безопасно для вас?

ПОЧЕМУ:

1. Почему это важно для просящего?
2. Какие потенциальные конфликты включены?
3. Существует вероятность того, что эти просьбы будут повторяться?

КАК:

1. Как можно выйти «из игры», т. е. как можно прекратить выполнение соглашения?
2. Чем это грозит?

СКОЛЬКО:

1. Сколько ресурсов включено в выполнение соглашения? Сколько времени, энергии, денег, и т. д.

2. Является ли это в пределах вашей разумной способности выполнить все это?

Возможно, вам покажется, что слишком много вопросов. «А, где отзывчивость, душевный порыв. – скажете вы. – Ведь этим человек и отличается от компьютера?». Здоровый личный интерес начинается с понимания чувств, поведения и личного интереса другого человека. Ведь вы определяете действительность по тому, что вы знаете о ней и чему верите. Дополнительный сбор информации, помимо вашей интуиции (Детское эго-состояние) и симпатии-антипатии (Детское и Родительское) относительно просящего человека, даст больше материала для принятия Взрослым окончательного решения.

Итак, кроме Родительского и Взрослого есть еще Детское состояние.

Детское состояние

Каждый человек прежде был ребенком, и все мы родом из детства.

Детское состояние представляет собой зафиксировавшуюся внутреннюю реальность детства каждого человека. Его желания, стремления, страхи, радости, удовольствия, чаяния и заблуждения. И многое другое, что заполняло психическую жизнь ребенка. Его функции: опрометчивые поступки, порывы, любопытство, чувства и эмоции, интуитивное творчество.

К Детскому состоянию относятся и основные влечения человека: пищевое, половое, самосохранение. Поскольку ранние реакции человека на внешний и внутренний мир не могут быть выражены в словах, а выражаются мимикой, движениями, вегетативными и соматическими проявлениями, постольку именно эти проявления особенно важны для понимания Детского состояния.

Ребенка ярко характеризуют гримасы, надутые и дрожащие губы, всхлипывания, высокий хнычущий голос, закатывание глаз, хихиканье, смех, выражение восторга, страха и даже ужаса, ерзанье, ковыряние пальцем в носу и шмыганье носом... Для Детского состояния типичны: пожимание плечами, потупленный взор, улыбка, застенчивый наклон головы, высокий, хнычущий голос.

Голосовые проявления носят как вербальный, так и невербальный характер. Это лепет, междометия, шутки, прибаутки, поддразнивания, сленг, некоторые ругательства, «матерки», клятвы. В Детском состоянии понятия часто используются в превосходной степени: «огромный», «обжираться».

Детскому состоянию нужна безопасность, определенность, уверенность, защищенность. У него есть три базовых верования: в свое бессмертие, в неотразимость своего очарования,

во всемогущество своих мыслей и чувств. Эти верования лишь частично осознаваемы. И они обеспечивают некоторую защищенность. Им противостоят страхи: угрозы смерти, собственной ущербности и бессилия. Впрочем, люди предпочитают определенные состояния. Одни люди много времени находятся в Родительском состоянии, другие – во Взрослом, третьи – в Детском. Каждое состояние приносит свои плоды, свои эмоции и чувства, приятные переживания. На формирование Детского состояния оказали наши языческие корни. В нем есть место и для традиционных религий, например православия. Самое большое влияние традиционные религии оказали на формирование Родительского состояния. Тогда как наше Взрослое состояние продолжает сомневаться. Именно оно в поиске новых истин. Нового мировоззрения!

В Детском состоянии человек верит, что он благодаря своей беспомощности может заставить других решать его проблемы. Беспомощность может стать формой насилия, направленного вовне. Человек игнорирует свои способности решать проблемы. Свои усилия направляет на все более настойчивые попытки заставить окружающих делать это за него. Такие попытки могут облачиться в форму психосоматических симптомов и заболеваний, нервных срывов и расстройств или злоупотребления средствами, вызывающими зависимость.

Детское состояние выбирает из окружения людей для общения и манипулирования ими. И важно помнить, что товарищей, друзей, врагов, супругов, любовников выбирает в основном наше Детское состояние.

В случае полного преобладания Детского состояния, когда два других полностью подавлены, человек становится чувственным, радостным, беззаботным. Его жизнь превращается в череду простых удовольствий. Он живет и действует бездумно и безответственно. Такой человек растрчивает все свои ресурсы и склонен попадать во всякие неприятные для себя ситуации. Эти люди обретают Детское качество жизни.

Находясь в Детском состоянии, человек склонен преувеличенно воспринимать свои проблемы. Вернее, каждую проблему человек в Детском состоянии может оценивать как трагедию и катастрофу. При встрече с трудностями Детское состояние выдает бурю эмоций и чувств. А лишившись способности к автоматическому, бездумному реагированию, с одной стороны, и к логическому мышлению – с другой стороны, такой человек склонен попадать в ситуации повышенной вероятности серьезных проблем и даже гибели.

В тех же ситуациях, когда Детское состояние заблокировано и не функционирует, человек лишается многих простых радостей и удовольствий. Он приучен к подавлению основных влечений. Это мрачный, консервативный, все просчитывающий тип, которого даже собственные успехи не радуют.

Частичное блокирование и вытеснение Детского состояния приводит к запрету на воспоминания детского периода жизни и вытеснению их.

Детское состояние украшает нашу жизнь, делает ее интересной и разнообразной. С ним связано такое важное для анализа понятие, как *«марсианский взгляд на мир»*.

Марсианский взгляд на мир – это взгляд предельно наивный, самый простой, буквальный, не отягченный какими-либо обязательствами или апперцепцией. Для него характерно марсианское мышление и марсианские умозаключения. Например, все, что говорится и пишется в ходе психотерапии, должно быть понятно ребенку в возрасте не старше шести-семи лет.

Приведем пример.

Хорошо одетая солидная дама пришла на прием к психотерапевту. Она попросила об обеспечении полной конфиденциальности встречи. Затем сообщила, что ее брат – сильно пьющий человек. Его лечили, только это совсем не помогло, да и не может помочь. Недавно она услышала, что есть такое лекарство, которое «вшивается в мышцы, это больно. И человек ходит с этим лекарством, а если выпивает, то может умереть. Это лекарство трудно достать. Я готова заплатить сколько надо. А вы вшейте моему брату сразу три таких препарата».

Психотерапевт немного помолчал, а затем прямо и жестко спросил: «За что же вы так ненавидите своего брата, что желаете, чтобы я убил его?». Женщина начала громко рыдать. Немного успокоившись, она сообщила, как брат компрометирует их семью, ее саму, ее мужа, детей и как она чувствует себя виноватой перед братом.

Этот марсианский вопрос положил начало успешной семейной психотерапии.

К марсианскому взгляду мы еще вернемся, когда будем рассматривать его применение для анализа жизненного сценария, описанного в сказке «Красная Шапочка».

Согласно представлений восточной версии анализа Детское состояние формируется в течение всей жизни. Только основное формирование осуществляется в первые годы жизни. И чем дальше мы от детства, тем меньше изменяется Детская субличность.

Для того чтобы почувствовать и представить своего раннего Ребенка проделаем следующее упражнение. Вы уже научились входить самостоятельно в трансовое состояние, используя свое воображение. Итак, вы записали на магнитофон текст упражнения, нашли удобное место, выбрали время, когда вас не будут беспокоить и начали знакомство со своим Детским состоянием. Представьте родильную палату. Вы только что родились. Ваша мама, уставшая и счастливая, отдыхает. А в тугих пеленках рядом с ней или в детской палате лежит младенец – это вы. Он лежит один на кроватке, тихо, прохладно. Он пришел в этот мир несколько часов назад, ему страшно и одиноко. Он нуждается в тепле и заботе. И тогда к младенцу подходите вы настоящий, взрослый и уже большой, проживший столько лет, сколько вам сейчас. Рассматриваете малыша, взглядываясь в знакомые черты. И начинаете что-то говорить ласковое и нежное. Вы успокаиваете его, берете на руки, прижимаете к груди и согреваете. Качая, баюкая, тихо начинаете рассказывать ему о будущем, о том, что ждет его впереди. Вы говорите, что жизнь интересна и увлекательна, что он встретит друзей и любящих его людей. Рассказываете, о чем мечтали и что удалось реализовать. Вы рассказываете смешные и грустные истории о вас обоих. Вы заверяете его, что будете всегда рядом, оберегать и защищать его, наполняя его жизнь любовью и заботой. Малыш успокаивается и засыпает. Вы кладете его в кроватку, накрываете одеялом и что-то говорите ему на прощание. Медленно удаляетесь, чтобы не разбудить его.

Когда вы чувствуете и знаете, что Ребенок живет в вас постоянно, то понимаете, что единственный кто может позаботиться о его благополучии – это вы сами. Вы можете проделывать упражнения по общению со своим Детским состоянием, выбирая любой возраст: три, пять лет, школьные годы, подростковый возраст, юность. Вы уже выросли и можете рассказать своему внутреннему Ребенку много интересного о его жизни. Например, рассказать, как сложились события в вашей жизни после той «трагедии», которую переживал он в 3 года, разбив любимую бабушкину чашку. Вы можете вместе поплакать и посмеяться. Общение с внутренним Ребенком обычно приводит к тому, что хочется активно баловать себя, заботиться о здоровье, выгуливать и наряжать, кормить лакомствами и развлекаться.

Подводя итог сказанному, отметим, что Родительское состояние формируется в первые годы жизни и дополняется затем на всем ее протяжении. Оно содержит в себе внешнюю реальность жизни человека. Оно живет устаревшими догмами и пытается навязать заимствованные суждения. Родительское состояние живет надличностными, общественно определяемыми ценностями, которые без всяких размышлений заимствуются от родителей и значимых людей на протяжении всей жизни человека.

Детское состояние также складывается в течение первых лет жизни и содержит в себе внутреннюю реальность первых лет и проживание детского опыта в последующей жизни. Важно отметить, чем более адаптирован человек, тем больше он позволяет себе находиться в Детском состоянии.

Находясь в Родительском состоянии, мы сознательно и неосознанно контролируем, опекаем и наказываем Детскую сущность. В Детском состоянии мы допускаем необдуманные

импульсивные поступки, основываясь на дологическом (или марсианском) мышлении, или на капризе и желании.

И только у развитой личности между Родителем и Ребенком стоит Взрослый. Он посредничает между ними.

Взрослое состояние развивается в течение всей жизни. Оно стремится оценить и классифицировать ситуации, подчинить жизнь логическим схемам. Компетентное Взрослое состояние принимает решения, изучив ситуацию, осмыслив полученную им информацию и сведения, содержащиеся в Родительском и Детском состоянии. И качество решений зависит от того, насколько хорошо информирован Взрослый и насколько он способен выбирать и анализировать информацию, предоставляемую Родителем и Ребенком.

Сегодня особенно важна адаптивность и гибкость личности. Осознанная адаптивность – функция в основном Взрослого состояния. Она требует осторожности, дипломатичности, терпимости. Гибкость – это способность пожертвовать частью своих ожиданий, довольствоваться менее полным их удовлетворением. Часто с тем, чтобы в последующем получить все сполна.

Адаптивный и гибкий человек достигает своих целей, принимая взвешенные решения и планируя будущее, обдуманно и точно делая в настоящем то, что нужно для реализации своих планов. Он может позволить себе быть мягким и терпеливым. Он умеет вовремя реагировать на внезапные изменения ситуации. Он знает свои возможности и осознанно использует ресурсы всех своих эго-состояний.

И все мы постоянно переходим из одного состояния в другое.

Впрочем, люди предпочитают определенные состояния. Одни люди много времени находятся в Родительском состоянии, другие – во Взрослом, третьи – в Детском. Каждое состояние приносит свои плоды, свои эмоции и чувства, приятные переживания.

Некоторые избегают находиться в каком-то одном из состояний или даже в двух. Такие люди значительно обедняют свою жизнь. И когда им удастся прислушаться к своим внутренним диалогам, то они слышат только один или два голоса.

Когда же удастся услышать три равноправных голоса, это уже свидетельствует о том, что личность человека достаточно развита и готова к автономии.

В заключение приведем таблицу, в которой содержатся обобщенные и несколько упрощенные для наглядности представления о характеристиках эго-состояний (табл. 2).

А теперь сядьте поудобнее, расслабьтесь, это упражнение важно делать в полной тишине. Достаточно посидеть несколько секунд, реже минуту и вы услышите голоса внутри вас. Это может быть один, два или три разных голоса. Иногда такой голос называют внутренним. Не нужно пугаться, это обязательно есть у всех людей. Только некоторые запрещают себе слышать внутренние голоса. Часто можно слышать два голоса. Один из них более грубый и низкий, это голос Родителя, другой высокий и срывающийся на фальцет. Это голос Ребенка. Между ними часто идет перебранка. Иногда удастся услышать целый внутренний эфир. И чем больше вы слушаете, тем больше понимаете, что в этом эфире много бесполезных и даже засоряющих его «шумов». То, что много раз повторяется и мешает вашему восприятию. Освобождение своего внутреннего эфира от устаревших и ставших бесполезными «шумов» позволяет нам стать более результативными и эффективными в нашей психической деятельности. Услышать еще раз старые диалоги, обрывки стихов, песен и другие звуки и решить, что это все уже из прошлого и должно уйти навсегда, это зачастую освобождает от этого груза. А это значит освободить пространство для нового мышления.

Вот еще одно упражнение. Человеческую личность можно уподобить семье, где есть престарелые родители, маленький ребенок и взрослый член семьи, например старший сын, который получил образование и занят делом, обеспечивая всю семью. Родители заботятся о ребенке, кормят и рассказывают ему сказки, следят за порядком в доме. С ними всегда можно посоветоваться, они подскажут, как принято поступать в той или иной ситуации. Они тре-

буют к себе внимания и уважения. Малыш вносит в жизнь семьи тепло и счастье, неистощим на выдумки и шалости, не перестает удивляться тому, что видит вокруг. Он еще так юн, что нуждается в поддержке, обучении и защите.

Представьте, что ваша личность – семья субличностей. Семья состоит из представителей разных поколений. В ней есть Родители, Дети и Взрослые. У каждого члена семьи свои функции, роли и миссии внутри семьи, свои собственные интересы, мечты и желания. Какая она ваша семья? Ответьте на вопросы:

- 1. Состав вашей семьи, количество членов.*
- 2. Возраст членов семьи.*
- 3. Имя каждого или прозвище.*
- 4. Дайте характеристику каждому члену семьи, опишите характер, темперамент.*
- 5. Цели и задачи, миссия каждого из них в семье.*
- 6. Возможные конфликты внутри вашей семьи.*
- 7. Дайте название вашей семье, например, «Семейка Адамс».*

Вы получили бесценный материал. Теперь вы знаете к кому обращаться за помощью и поддержкой, с кем строить бизнес и зарабатывать деньги, с кем веселиться и радоваться жизни. Вы знаете их имена, возраст, их слабые и сильные стороны. Это семья, где вас всегда примут, ведь это вы сами!

Все три состояния существуют одновременно, однако человек может находиться только в одном эго-состоянии в каждый отдельный момент времени. Существует метафора о психической энергии **фасисе** и **катексисе** – месте ее концентрации.

Концепция психической энергии

Жизненная энергия, отвечающая за прогресс внутри личности и между поколениями людей, получила название фасис (Physis). Это – внутренняя потребность в развитии, целостности и здоровье. Как мы переключаемся из одного эго-состояния в другое? Это можно узнать, введя понятие катексис. Когда одно состояние увеличивается по своей интенсивности, другие уменьшаются с целью компенсации, поскольку общее количество катексиса остается прежним. Катексис – принятое понятие, обозначающее переход психической энергии, фасиса, из одной части личности в другую. Значит, фасис – это сама энергия, а катексис – это движение энергии.

Некоторые люди могут иметь некоторое количество активного фасиса во всех трех состояниях личности одновременно. И тогда они невероятно быстро переходят из одного состояния в другое. Иногда даже складывается впечатление, что такие люди одновременно находятся сразу в двух или даже трех состояниях своей личности. Это состояние теперь часто называют Интегрированный Взрослый. К этому мы еще вернемся.

Человек может ощущать те состояния, в которых в данный момент есть фасис. Одни люди способны и обучены энергизировать и как бы включать себя, перераспределяя потоки фасиса. Наиболее доступный способ делать это с помощью эмоций. Как положительные, так и отрицательные эмоции наполняют наши эго-состояния фасисом. Только фасис в результате отрицательных эмоций быстро расходуется и требует нового наполнения, новой подпитки. А значит – и новых отрицательных эмоций. Он как бы разовый. Такие люди ищут возможности разгневаться или обидеться. А вот уровень фасиса, повышенный в результате положительных эмоций, лишен свойства быстро расходоваться и может стать ресурсным состоянием личности.

Проделаем следующее упражнение. Расслабьтесь и сосредоточьтесь на воспоминаниях. Какие сообщения, вызывающие у вас положительные или отрицательные эмоции дают вам большие энергии. Может быть энергию дают только положительные эмоции, а отрицательные лишают ее. А может быть именно отрицательные эмоции переполняют вас энергией. Может быть энергию дают и те и другие. Да и сама энергия ведь различна. Как и насколько

эффективно вы можете расходовать энергию, полученную в результате переживания положительных и отрицательных эмоций? Что вы желаете изменить в этой области.

Мы обнаруживаем также огромный запас недифференцированной психической энергии, скрытой в каждом из нас, – пластичную часть бессознательного, которая находится в нашем распоряжении, наделяя нас неограниченной способностью к научению и созиданию. Нам важно получить доступ к этой энергии. Первый шаг к такому доступу мы уже сделали. Мы «почистили» наш внутренний эфир, представляющий собой наше ближайшее бессознательное.

Итак, три эго-состояния как три цвета светофора. Энергия «зажигает» только один из цветов в данный момент времени. Когда загорается один, то другой гаснет. Когда фасис в одном эго-состоянии, то другие неактивны. Каждый цвет, каждое эго-состояние имеет свои характеристики. По поведению, мыслям, суждениям, мимике аналитик может определить, в каком эго-состоянии находится клиент. На своих терапевтических сессиях мы обучаем клиента узнавать свои эго-состояния. Эти знания помогают выстраивать конструктивные терапевтические взаимодействия и могут приводить к успеху каждого человека, в его личной и профессиональной жизни.

Теперь о каждом состоянии по порядку.

Функциональные характеристики эго-состояний

Человек может пребывать поочередно во всех эго-состояниях, но, находясь в одном из них, совершенно не осознавать возможностей, заключенных в других состояниях, либо испытывать затруднения, связанные с их конфликтом. Осознать структурные компоненты личности человека, различить и изучить их помогает функциональный анализ эго-состояний.

Функциональная модель эго-состояний классифицирует наблюдаемое поведение, а структурная модель – хранимую память и стратегии (см. рис. 3).

Структура отвечает на вопрос «что?». Мы подробно разобрали, что является содержанием эго-состояний Родитель, Взрослый и Дитя. Функция же отвечает на вопрос «как это действует?».

Почему так важно различать эти модели? В терапии, когда разбираются взаимоотношения между людьми, то используется функциональная модель. Структурная модель применяется при анализе внутренних состояний человека. Когда выясняется, в каком эго-состоянии находится человек, то используется функциональная модель, о структуре в этот момент можно только догадываться. Чтобы узнать содержание и структуру эго-состояния, необходимо провести дополнительную работу и задать ряд вопросов.

Родитель: функциональная модель

Итак, функциональная модель эго-состояния Родитель. Выделяют два основных его проявления: *Поощряющий* (Заботливый, Воспитывающий) *Родитель* и *Контролирующий* (Руководящий, Регулирующий, Управляющий, Карающий, Критикующий) *Родитель*.

В детстве мои родители были заботливыми и любящими, они оберегали меня и ухаживали за мной. Теперь, когда я веду себя подобным образом, я нахожусь в состоянии Воспитывающего, Поощряющего, Заботливого Родителя.

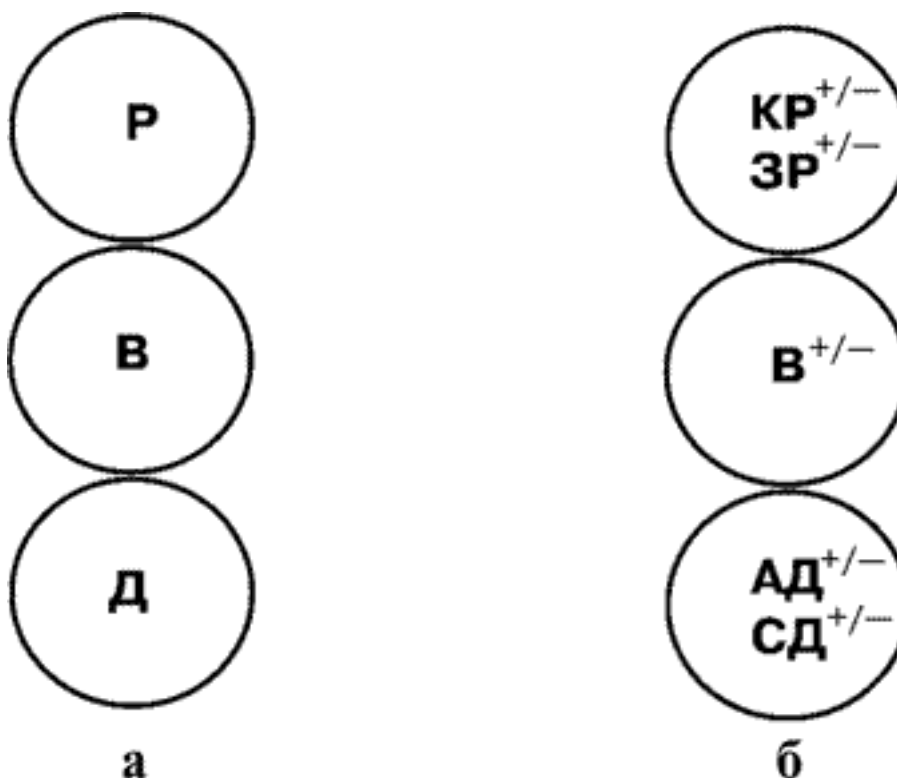


Рис 3. Структурная (а) и функциональная (б) модели эго-состояний

Когда я в позитивном Заботливом Родителе, то я забочусь и помогаю, поддерживаю и подбадриваю. Я верю в успех человека, о котором забочусь. В основе отношений лежит уважение, доверие, открытость. Поощряется экзистенциальная позиция «Я благополучен – Вы благополучны». Те же принципы и в отношении внутреннего Ребенка – «Давай, дерзай, у тебя все получится!». Когда мы создаем банк поглаживаний, то используем состояние Поощряющего Родителя, любящего и уважающего.

Когда человек в негативном Заботливом Опекающем Родителе, то он демонстрирует гиперопеку, гиперпротекцию по отношению к другому. Часто мы стараемся сделать что-то за другого, не позволяем ему самому принять решение. Примеров этому можно привести много. Это и мать-благотельница, которая балует свое дитя и так любит, что просто душит в объятиях, не давая развиваться. Это и самопожертвование, «подвиг во имя другого». Это и агрессивное поведение – «Я лучше знаю, что надо сделать». В основе поведения негативного Заботливого Родителя лежит неверие в способности другого человека и в способности своего внутреннего Ребенка быть успешным. «Ты мал и беззащитен, я помогу тебе, я сделаю это лучше тебя. Я позабочусь о тебе, я лучше знаю, что тебе нужно». «Ты неблагополучен. Я благополучен. И я спасу тебя, как бы ты ни сопротивлялся!» – девиз негативного Заботливого Родителя.

Контролирующий Родитель контролирует и критикует. Он проявляется, когда мы повторяем фразы своих родителей: «Смотри у меня!», «Не опаздывай», «Работай, не ленись!», «Марш руки мыть», «В угол, ты наказан». Мы находимся в Контролирующем Родителе, когда даем качественные характеристики, такие как: глупый, умный, послушный, капризный, лгун, честный.

Состояние «Контролирующий Родитель» может проявляться позитивно или негативно. Например, когда человек в позитивном Родителе, то его директивы направлены на искреннюю помощь и поддержку другим людям, на сохранение их здоровья и благополучия. Негативный Контролирующий – Карающий Родитель, наоборот, игнорирует другого человека, его способности и успехи. Например, «Ты опять допустил ошибку! Бездарь. У тебя никогда ничего не получится!». Контролирующий Родитель может направлять свою энергию также и на поддержку или критику своего внутреннего Ребенка. Самоедство и самобичевание, активность внутреннего критика – негативного Контролирующего (Карающего) Родителя. Его задача состоит в ослаблении самооценки, в создании позиции неблагополучия (Я не благополучен). «Слабак! Неудачник! Бесполезно тебе что-либо поручать, завалишь» – звучит голос Карающего Родителя, и взрослый человек теряет свой ресурс и ощущает себя вновь беззащитным и беспомощным ребенком.

Критика позитивного Контролирующего Родителя конструктивна, она поддерживает позицию «Я благополучен». «Сделал ошибку – исправляй!»

Анализ Родительских команд показывает, что у многих людей Карающее, Контролирующее Родительское состояние значительно более развито, чем Поощряющее. Карающий Родитель охотно, с удовольствием и в любое время готов применять по полной программе свои карательные возможности и неохотно, вяло и малозаметно использует поощрения. То есть он очень настроен раздавать пинки. И совсем не настроен на поглаживания. Эта часть родительского воспитания реализуется путем Родительских запретов. Запреты на поглаживания исходят от негативного Родителя.

Заботливый Родитель награждает, балует, потворствует. Его часть воспитания реализуется путем Родительских разрешений, в том числе и на поглаживания: «Бери! Раздавай! Проси! Получай удовольствие! Мир так прекрасен! Ты можешь все! Живи! Будь счастливым!».

Теперь сделаем такое упражнение. Понаблюдайте за поведением ваших родителей и фигур их дополняющих, наблюдайте за своим поведением, когда вы выполняете роди-

тельские функции. Каково соотношение Поощряющего (Заботливый, Воспитывающий) Родителя и Контролирующего (Руководящий, Регулирующий, Управляющий, Карающий, Критикующий) Родителя в вашем родительском поведении. Когда у вас нет возможности наблюдать за исполнением реальных родительских функций, вспомните поведение ваших родителей. И сопоставьте частоту и выраженность их поощряющих и контролирующих составляющих. Каково, с вашей точки зрения, оптимальное соотношение этих составляющих в зависимости от возраста и пола ребенка?

Как вы теперь настроены воспитывать детей?

Ребенок: функциональная модель

Детское состояние также неоднородно. Оно проявляется в двух вариантах: Свободный Ребенок и Воспитанный Ребенок.

Спонтанное состояние – это природный Ребенок во всем его естественном очаровании. Когда ребенок ведет себя так, как он хочет, – он находится в Естественном Ребенке. При этом он не подчиняется требованиям родителей, социума, он не бунтует, он естествен и спонтанен. Он плачет, когда ему больно или грустно. Он смеется, когда ему весело и хорошо. Природный Ребенок придает теплоту и обаяние личности человека. Он боязлив. Им владеет первичный страх неожиданного нападения и страх оказаться покинутым.

Природный Ребенок часто скрыт и проявляется в фантазиях человека.

Поведение Спонтанного Ребенка можно также классифицировать как негативное (Неблагополучен) и позитивное (Благополучен). Спонтанный Ребенок ведет себя свободно, не придерживаясь родительских требований и запретов. Однако запреты бывают и ценными, оберегающими жизнь, здоровье. Пренебрежение ценными запретами характерно для поведения негативного Спонтанного Ребенка. Например, лихачество на дороге, любое злоупотребление пищей, алкоголем, наркотическими веществами, сексом. «Хочу! Мне нравится! Сейчас!» – традиционные слова. Стимулами для поведения являются удовольствие и наслаждение. Важной характеристикой негативного спонтанного Ребенка является отсутствие интереса к последствиям и невозможность переноса или оттягивания удовольствия во времени.

Спонтанный ребенок раним и незащищен. Кроме того, он пакостлив и безрассуден. Поэтому многие люди позволяют себе проявлять Спонтанного Ребенка только в ситуациях, когда им не грозит опасность и они не скомпрометируют себя в обществе.

Адаптивный, Воспитанный Ребенок прошел через социализацию, различные формы воспитания и представляет собой продукт социальных воздействий. Чаще всего в работе нам приходится иметь дело с Адаптивным Ребенком. Первый этап формирования эго-состояния Воспитанный Ребенок проходит от рождения до 6–7 лет под руководством родителей. Ребенок приспособливается к требованиям отца, матери, бабушки и дедушки, возможно, няни, братьев и сестер. Все коммуникации сводятся к взаимодействию внутри семьи, внутри дома, внутри замкнутого, ограниченного пространства.

Следующий этап от 7 до 12 лет. Это период социализации. Ребенок начинает осваивать пространство вне дома. Здесь формируется «персона» (Э. Берн) ребенка. «Персона» – способ представить себя другим людям. Когда большинство детей впервые выходят из дома одни, они сталкиваются с внешним миром и с людьми, которых ни они сами, ни их родители не выбирают. Каждый ребенок в результате своего детского опыта начинает понимать, что нужно избегать затруднительных ситуаций в незнакомом мире. И ребенок копирует или изобретает свои способы адаптации к миру. «Персону» можно обозначить прилагательными: общительный, угрюмый, послушный, остроумный, высокомерный, упрямый. Человек может использовать «персону» в неизменном виде всю жизнь. А может изменять по мере приобретения опыта, в ходе взросления. Это можно проследить, посмотрев фотографии разных периодов жизни человека.

Меняется его выражение лица, поза, мимика или нет. «Персона» суперадаптивна, однако с возрастом эта детская способность теряется, и полномочия переходят к Взрослому. Если этого не происходит, то человек, находясь среди людей, испытывает тревогу, чувство собственной несостоятельности или совсем избегает людей, предпочитая одиночество.

Воспитанный Ребенок может быть позитивным и негативным. Поведение позитивного Ребенка хорошо было прописано на плакатах периода социализма про счастливое детство. Поза, мимика, мысли, поведение – все было наглядно представлено. «Пионер – всем ребятам пример!», затем «Кодекс строителя коммунизма» – безопасная социализация для адаптивного Воспитанного Ребенка.

Негативный Воспитанный ребенок ярче всего проявляется, когда мы бунтуем, восстаем против правил и ожиданий, которые родители или социум навязывают. Вместо того, чтобы найти иной способ адаптации или выражения своего несогласия, мы выбираем бунт и стараемся все делать наоборот. Все то же самое в позитивном Ребенке, только со знаком минус. Например, был отличником – стал двоечником, была ангельской невестой – стала женой-мегерой.

Теперь упражнение. Расслабьтесь и сосредоточьтесь. Вспомните, в каких условиях и когда вы позволяете себе перейти в состояние Свободного Ребенка и состояние Воспитанного Ребенка? Рядом с кем из людей вы позволяете себе это? А кто подавляет ваше Детское состояние? А может быть, вам и не нужно себе позволять? Сам свободный или Воспитанный Ребенок заявляет свои права, и вы оказываетесь в его власти? Какое из этих двух состояний доставляет положительные эмоции, а какое отрицательные? Попробуйте научиться легко переходить в мир Детского состояния. И вы оцените те новые возможности, которые дают нам неиспользованные ресурсы Детского состояния.

Порой взрослый человек проигрывает детские паттерны поведения, которые не соответствуют реальной ситуации. Если в детстве бунт приводил к желанному результату, то и во взрослой жизни он может часто встречаться в поведении. При этом человек не пользуется прямым способом достижения результата, а требует и кричит, как в детстве, когда был ограничен в ресурсах, чтобы отстоять себя. Все мы бываем в состоянии негативного Ребенка, кричим, бунтуем или дуемся и обижаемся. А проблема остается нерешенной. Одна из целей анализа заключается в замене старых, неэффективных способов взаимодействия на новые, которые полностью используют возможность осознанного выбора необходимых ресурсов и форм поведения.

Взрослый: функциональная модель

Во Взрослом состоянии возможно выделение Позитивного и Негативного Взрослого. Такое условное и схематичное подразделение позволяет лучше понять Взрослое состояние и получить инструменты для работы с ним. В Позитивном Взрослом состоянии человек работает на себя и свободно достигает поставленных им целей. Его жизнь протекает в пространстве свободных решений. Его деятельность направлена на максимальную самореализацию. Он осознает себя человеком среди людей и действует таким образом, чтобы не принести вреда людям. А когда возможно, то принести пользу. В этом состоянии человек часто осознает свою миссию. Она является важной частью жизненного сценария, по-другому не осознаваемого плана жизни человека. Негативное Взрослое состояние направляет свой потенциал для рационализации неблагоприятных взаимодействий и организации поведения, направленного на достижение ложных целей или оправдания неудач. Из негативного Взрослого человек преследует и добивается эгоистических целей, приносящих результат и комфорт ему лично, возможно за счет нанесения прямого ущерба окружающим.

Границы и расстройства эго-состояний

Понятие о границах эго-состояний

Представление о границах эго-состояний очень полезно как для психотерапевтической практики, так и для самопознания. Эрик Берн предлагал считать границы полупрозрачными, как мембраны, через которые психическая энергия может из одного эго-состояния перетекать в другое. Эта метафора предполагает, что при жестких границах психическая энергия замыкается в этих границах, капсулируется и ограничивается, таким образом, лишь одним состоянием. А при слабых границах – непрерывно перемещается из одного эго-состояния в другое. Также возможны перекрывания областей и нарушение границ. Все эти варианты описывают патологию структуры эго-состояний. **Слабые** границы эго-состояний. Личность со слабыми границами ведет себя непредсказуемо и нелогично, иногда бурно реагируя на незначительные стимулы, имеет низкий уровень Взрослого контроля. Такой личности трудно самостоятельно действовать в реальном мире, и она нуждается в постоянной психологической помощи и поддержке.

Жесткие границы эго-состояний. Психическая энергия удерживается в рамках одного эго-состояния, исключая два других. Люди, имеющие жесткие границы Я, стремятся реагировать на большинство воздействий только из одного эго-состояния. Такой человек длительные отрезки времени находится только в одном эго-состоянии. Например, всегда в Родительском, либо всегда во Взрослом, или в Детском эго-состоянии. Рассмотрим варианты поведения людей с постоянными эго-состояниями.

Постоянный Родитель

Личность, которая действует преимущественно с позиции Родителя, часто воспринимает окружающих как неразумных малых детей. Существуют два наиболее ярких варианта постоянного Родителя. Один с преобладанием Карающего Родителя, другой – Поощряющего Родителя.

Постоянный Карающий Родитель – критик, моралист, он не способен плакать и смеяться в состоянии Ребенка и быть объективным и благоразумным в состоянии Взрослого. Он знает ответы на все вопросы, манипулирует окружающими, часто обладает сильным чувством долга. Такие люди выбирают себе профессии, связанные с властью над другими людьми, особенно им удается властвовать над детьми.

Постоянно заботливый Поощряющий Родитель – это вечная нянька или Спасатель-Спаситель. Диапазон ролей здесь широк – от великодушного диктатора до святого, посвятившего себя помощи другим. При позитивном фасаде – Вечного Спасителя или Жертвы во имя других – в основе поведения таких людей часто лежит игровое, манипулятивное поведение и игнорирование способностей другого человека решать свои проблемы.

Постоянный Взрослый

Поведение человека с постоянным Взрослым эго-состоянием характеризуется беспристрастностью, сосредоточенностью на фактах и логике. «Сухарь, робот, терминатор» – такими эпитетами награждают Постоянного Взрослого, потому что он производит впечатление бесчувственного, малосимпатичного человека, который лишен сочувствия и душевной теплоты,

часто среди всеобщего веселья испытывает скуку. Люди, общаясь с Постоянным Взрослым, могут испытывать обиду, раздражение, а он, в свою очередь – тревогу, непонимание.

Постоянный Ребенок

Личность, предпочитающая эго-состояние Ребенка, является вечным мальчиком или девочкой, подобно Питеру Пену, который не хотел взрослеть. Постоянный Ребенок не берет на себя ответственности за собственные поступки. Не испытывает угрызений совести и часто привязывается к тем, кто заботится о нем. Для брака Постоянный Ребенок ищет партнера – Постоянного Родителя.

Перейдем к упражнению. Выполнив предыдущие задания, вы уже научились различать в себе состояния Родителя, Взрослого, Ребенка. А теперь важно проследить за своим поведением. Как легко вы переходите из одного состояния в другое. Что нужно сделать для того, чтобы перейти из одного состояния в другое. Для кого-то нужны внешние стимулы. Для кого-то достаточно представить игровую ситуацию, и вы оказываетесь в детском состоянии. Вспомнить проблему ребенка, и вы уже в Родительском состоянии. Если это так, то границы ваших эго-состояний достаточно проницаемы и вы можете эффективно взаимодействовать с окружающими людьми. Возможен другой вариант. Когда вам обычно бывает трудно переключиться из состояния в состояние. Допустим, что вы в Родительском состоянии, а эффективное взаимодействие в диалоге, который вы ведете, требует состояния Взрослого. А вы все оцениваете и обсуждаете людей и никак не можете перейти к беспристрастному измерению их возможностей. В этом случае границы ваших эго-состояний представляются слишком жесткими. Возможна и такая ситуация, что в процессе взаимодействия с другими людьми вы слишком часто переключаетесь из одного состояния в другое состояние. И люди не успевают за вами и у них возникают трудности общения с вами. Это значит, что границы ваших эго-состояний слишком мягкие. Это упражнение особенно ярко, показательно и наглядно можно проделать в вашей паре самопознания и рефлексии.

Мы рассмотрели варианты жестких границ, при которых исключаются два других эго-состояния. При исключении одного эго-состояния возможны следующие варианты: исключенный Родитель, исключенный Взрослый и исключенный Ребенок.

Люди, которые исключили Родителя, не будут действовать согласно готовым жизненным принципам. Каждый раз они создают для себя новые стратегии и принципы, используя интуицию и объективную информацию о положении вещей. Более того, они создают мораль, пригодную для данной ситуации. Считается, что из таких личностей могут складываться заправилы и воротилы бизнеса, преступного мира и политики.

При исключении Взрослого слышатся только голоса внутренней борьбы Родителя и Ребенка. Нет действующего аппарата тестирования и оценки действительности. Поступки такого человека могут быть столь странными, что высока вероятность постановки ему психиатрического диагноза.

При исключении Ребенка человек отличается холодным, неэмоциональным поведением. На вопрос: «Какое у вас было детство?» ответ – «Я не знаю, ничего не помню».

Прделаем упражнение. Вы уже умеете слушать свои внутренние голоса. Расслабьтесь, сосредоточьтесь и послушайте свои внутренние голоса. Их должно быть как минимум три. По одному на каждое эго-состояние. Когда вам удастся услышать только два голоса, это значит велика вероятность того, что одно из ваших эго-состояний заблокировано и не проявляет себя. Спросите у своего партнера по анализу, все ли ваши эго-состояния ему удастся наблюдать?

Контаминация или засорение

Еще одной патологией эго-состояний является контаминация – засорение, заражение Взрослого эго-состояния Родительским или Детским, либо одновременно обоими этими эго-состояниями.

Засорение происходит, когда во Взрослое эго-состояние проникают в качестве непреложных истин предубеждения Родительского эго-состояния или фантазии и страхи Детского. Находясь во Взрослом эго-состоянии, человек оправдывает их и дает им рациональное объяснение. Результат контаминации – искаженное видение действительности и, соответственно, непродуктивные, ошибочные стратегии поведения.

Засорение Родительским эго-состоянием приводит к грубым нарушениям обработки информации о себе и внешнем мире. Человек оценивает то, что он видит, слышит и чувственно переживает не для решения своих собственных задач в конкретных условиях, а для оценки соответствия ситуации определенным, заданным Родительскими фигурами критериям. Хотя эти критерии могут быть устаревшими или принципиально неприемлемыми для решения задачи, в данный момент стоящей перед человеком. Наиболее распространенный вариант – это предрассудки – ложные взгляды, которые стали привычными и поэтому не подвергаются объективному анализу и воспринимаются с детства как аксиомы. Родители выражают свое мнение с такой уверенностью, что ребенок принимает их за истину. Вырастая, человек обрастает предрассудками, принятыми в его близком и дальнем, семейном, социальном и профессиональном окружении. Наиболее ярко проявляется контаминация во взглядах на расовые и половые проблемы.

В крайнем, патологическом варианте контаминации человек может слышать голоса обвиняющие, приказывающие, например, «Ты ничтожество, ты не должен жить!» или «Он враг! Убей его!».

Речь человека, у которого Взрослое эго-состояние засорено Родительским, богата безличными предложениями. Например, «Нужно дело делать, а не болтать!», «За все надо платить!». Часто в речи местоимение «я» заменяется на «мы». Например, «Мы – советский народ, – самый читающий в мире!». А теперь часто можно услышать: «Мы, русские, бедны, ленивы и глупы. Нас только палкой погонять».

На своих тренингах мы много времени уделяем работе с деконтаминацией. Освобождение от предрассудков, чужих ценностей дает много энергии для изменений. Мы предлагаем человеку написать прилагательные, которые он использует, когда говорит о людях различного пола, национальности, возраста, происхождения, веры, сексуальной ориентации. Например, «Мужчины – сильные, мужественные, воинственные, богатые, агрессивные, жестокие. Женщины – слабые, незащитные, нежные, ласковые, любящие». Далее мы задаем вопросы: Вы располагаете достаточно точной информацией для таких утверждений? Есть ли в вашем опыте иная информация? Что побудило вас принять такие утверждения? Кто из родственников, друзей имеет аналогичные взгляды? Как помогают или мешают такие убеждения вам в жизни? Теперь измените ваши высказывания. Что вы обнаружили?

Засорение Взрослого эго-состояния Детским – это принятие детских иллюзий, заблуждений, представлений и страхов. Например, «Я хуже других», «Я не такой, как все», «Я не нравлюсь людям». Если контаминация связана с ранними детскими переживаниями, то иллюзии могут быть и такими: «Мама полюбит меня, если я умру. Вот посмотрю, как они все будут плакать на похоронах и жалеть, что обидели меня». Далее перечислены наиболее распространенные Детские фантазии, которые «обманывают» Взрослого так, что он начинает воспринимать их как реальность. Человек начинает строить свою взрослую жизнь, опираясь на детские иллюзии и страхи. Это – иллюзия собственной грандиозности («Я гениален во всем»); вели-

чия или никчемности. Ощущения преследования, страхи смерти или вера в бессмертие («Я не умру никогда»). Фантазии о рождении или происхождении. Вера в волшебство, магию, в то, что все само собой решится по «щучьему велению». Вера в возможность влиять на людей («Я испортил маме настроение») и, наоборот, люди могут влиять на меня, без моего ведома («Она меня сглазила»). Вера в волшебные превращения без усилий («Вчера алкоголик, сегодня трезвенник» – из рекламы). Вера в «Авось», «Да, небось, пронесет», в «Халяву!».

Иллюзии возникают у детей по-разному. Некоторые заблуждения внушаются родителями, старшими братьями и сестрами («Ты не родной ребенок, а я – родной»). Некоторые появляются в результате работы детского воображения, фантазий. Здесь надо отметить и пагубное влияние на воображение ребенка фильмов ужасов, триллеров, отдельных сказок и фольклора. Страх насильственной смерти, верования в нечистую силу, в черную кошку и обезьянью лапку, которая выполняет все желания. В то, что все делается не с помощью труда и знаний, а с помощью колдовства и удачи в лучшем случае, а в худшем хитростью и обманом.

Многие детские иллюзии связаны со сценарными решениями. Например, мечтательная девочка вырастет, повзрослеет, а потом и состарится, но всю жизнь она «проспит» в ожидании принца, который ее найдет, поцелует и «оживит». Мальчик – Спаситель мира будет в рядовой ситуации видеть вселенскую трагедию и сражаться с ветряными мельницами, как с великанами.

Обычно в речи человека с контаминацией Взрослого Детским эго-состоянием присутствуют фразы: «Если бы он изменился, то я...» или «Когда я разведусь, то я...» или «Когда дети подрастут, то я...». Существуют фантастические проекты о том, что будет после того, как... Такой человек верит, что все произойдет само собой, по щучьему велению. В терапии он ждет взмаха волшебной палочки или волшебной таблетки счастья и дует на терапевта, когда чуда за час не происходит. И только процесс деконтаминации Взрослого эго-состояния, накопление ресурсов, создание банка поглаживаний и системы поощрений позволяет сделать зрелый шаг. И заменить «Когда я разведусь, то я буду более самостоятельной и независимой» на «Я достаточно самостоятельный и независимый человек, чтобы принять решение – разводиться мне или сохранить наши отношения».

Итак, мы рассмотрели варианты патологии эго-состояний. Прodelали упражнения по осознанию и освобождению от «загрязнений». В идеале сейчас Родитель, Ребенок и Взрослый имеют собственные границы, через которые, как через мембраны, проходит катексис – психическая энергия. Следующим шагом является активизация и укрепление Взрослого эго-состояния, а также делегирование ему исполнительных полномочий. Функции Взрослого состоят в следующем:

- Взрослый принимает на себя всю ответственность за свои сознательные решения.
- Взрослый осознанно выбирает, какое эго-состояние активизировать в настоящий момент. Взвешивает все «за» и «против». Решает, использовать ли старый опыт или синтезировать новую стратегию и получить новый опыт.
- Опыт и информация, поступающая от эго-состояний Родитель и Ребенок, анализируются и перерабатываются. Окончательное решение человек принимает, находясь во Взрослом эго-состоянии. Причем оптимальным является решение, которое соответствует интересам всех трех эго-состояний.
- Взрослое эго-состояние контролирует функции Родительского и Детского, прерывает диалог между ними, если он деструктивен или вызывает болезненные переживания, и способствует его возобновлению, если в этом есть необходимость.
- Для того чтобы сознательно взять в свои руки исполнительную власть, человек должен тренировать и использовать свое эго-состояние Взрослый. У Берна есть хорошая метафора: «Если в чем-то доме не слышно радиоприемника, это не значит, что его нет. Он просто не включен».

Перечисленные нами стратегии являются проверенными на опыте описаниями функций Взрослого эго-состояния. Когда вы все внимание концентрируете исключительно на обучении и развитии Взрослой субличности, то Детская – очень часто начинает обижаться или бунтовать. Родители также могут брюзжать или критиковать все и вся, обесценивая результаты работы. Мы учим своих клиентов, студентов, да и терапевтов любить и баловать семью своих субличностей.

Вот одно из упражнений, которое позволяет позаботиться о ней. Напишите список людей, о которых вы заботитесь или должны заботиться в жизни? Представьте себе, что где-то есть ребенок, о котором вы тоже можете позаботиться. Что бы вы сделали для него? Напишите. Вы теперь также знаете, что есть Ребенок, который живет внутри вас. Можете ли вы уделить ему столько же внимания, как абстрактному, чуждому, незнакомому ребенку. Заботитесь вы о нем? Задайте себе вопросы: «В чем состоят мои обязанности перед моим внутренним Ребенком?» «В чем обязанности Ребенка передо мной?» Проиграйте внутренний диалог между Родителем и Ребенком, начиная со слов: «...Мы любим друг друга, мы заботимся друг о друге. Мы не зависим друг от друга. Мы оказываем поддержку и любовь друг другу, но не навязываем ни обязанности, ни прав... Правом можно пользоваться и не пользоваться. В этом каждый из нас свободен». Упражнение можно повторить и с вашими Родительскими фигурами и со Взрослым.

Большинство из нас предпочитает в жизни использовать лишь Взрослое и Родительское эго-состояния. Детское же игнорируется и часто воспринимается просто как помеха. В результате человек становится раздражительным, излишне требовательным или плаксивым. Ему кажется, что у него одни обязанности и нет прав даже расслабиться и получить удовольствие. Чтобы избежать таких ситуаций и уменьшить груз переживаний, полезно сделать что-нибудь приятное вашему Ребенку. Каждый может найти свой путь, проверяя желания Ребенка и удовлетворяя их с помощью Взрослого, находя приемлемый способ для этого. Например, позвольте себе удовольствия, которые были вам особенно приятны в детстве, или исполните неудовлетворенные желания. Вы будете исполнять желания Ребенка, находясь во Взрослом эго-состоянии. Будете оценивать желания с точки зрения безопасности для здоровья и ограничивать в разумных пределах частоту удовлетворения желаний. Составьте список своих желаний и приступайте к этим важным и приятным занятиям.

Иногда внутренний Ребенок подвержен постоянным нападкам критикующего или грубого Родителя. Если контроль осуществляет Взрослый, то «задабривание» Родителя – эффективная стратегия. «Пряником» для Родителя может быть любая мелочь, которая ему будет приятна. Например, многие люди умиротворяют своего Родителя, посещая церковь, чтя церковные праздники. Занимаются благотворительностью. Подумайте о «пряниках», которые устроили бы вашего Родителя.

Активизация и укрепление Взрослого эго-состояния

Взрослое эго-состояние укрепляется по мере его использования. Одним из важнейших элементов укрепления Взрослого эго-состояния является получение образования. Приобретение новых знаний и информации расширяет ресурсы. Самопознание – важный элемент образования и необходимый для человека, который стремится быть успешным и счастливым. При решении проблем человек использует свое эго-состояние Взрослый. Заключает договор (контракт) с самим собой об изменении мыслей, чувств и поведения. Например: «С сегодняшнего дня я не курю». Контракт включает в себя решение измениться, ясно сформулированную цель, возможность и условия выполнения договора. Воля и целеустремленность, которые относятся к наиболее важным инструментам Взрослого, помогают его реализовать. Контракт должен заключаться с участием всех эго-состояний. При этом оговариваются согласие и доля участия каждого эго-состояния. Взрослое эго-состояние позволяет человеку понять необходимость изменений, заключить с самим собой соответствующий договор, организовать и контролировать работу и при необходимости скорректировать условия и формулировки контракта. А после его выполнения – и поощрить, и наградить себя за достигнутый успех.

Впрочем, к контактной системе мы еще вернемся.

Для того чтобы удерживаться во Взрослом эго-состоянии при большом соблазне «включить» Родительское или Детское состояния, каждый из нас уже давно имеет свои «палочки-выручалочки». Одни считают до 10, другие – начинают дышать определенным образом, третьи – вспоминают число, месяц и год, смотрят на часы. Эти приемы – элементы «аптечки скорой помощи» Взрослого эго-состояния. Иногда очень важно в нем удержаться, чтобы избежать трагедии.

Мы говорили о том, что Взрослая субличность интенсивно развивается всю жизнь, вбирая в себя новый опыт, информацию, стратегии. Интегрированный (или объединяющий) Взрослый – заключительная стадия развития личности – аккумулирует все лучшее из Взрослого, Родительского и Детского эго-состояний.

Симбиоз. Зависимость и созависимость

Симбиозы

В своей работе мы используем концепцию симбиоза, предложенную школой Шиффов одного из направлений анализа (Cathexis – школа катексиса). В ней болезненные взаимоотношения психически больных людей представлены как результат неразрешенных детских симбиотических взаимоотношений с родителями и пассивное поведение. Симбиоз, с точки зрения J. Schiff, – нормальная стадия развития младенца, который воспринимается матерью и ребенком как слияние и разделение их потребностей. Симбиоз имеет место, когда два и более человек действуют так, как будто только вместе они могут функционировать. И только вместе формируют единую целостную личность. Каждый человек в симбиозе обесценивает в себе одно или два эго-состояния. Недостающее эго-состояние компенсируется только при взаимодействии с другим человеком, который структурно восполняет пробел, но игнорирует в себе присутствующие у партнера эго-состояния.

Симбиозы подразделяются на здоровые и нездоровые. Здоровый симбиоз является стадией нормального развития ребенка, когда Взрослое и Родительское эго-состояния внешнего родителя заменяют еще не сформировавшиеся субличности ребенка. При этом внешние фигуры оказывают заботу, которая является необходимым условием для здорового и нормального развития младенца. Вместе с тем если родительские фигуры будут игнорировать способность ребенка к самостоятельному использованию природных сил к адаптации и развитию, то высока вероятность формирования симбиотических отношений и развития зависимости от человека или вещества.

Рассмотрим более подробно процесс формирования собственного эго у младенца. Каждому из нас понятно, что эго – не реальность, а идея. Модель, объясняющая наши поступки, она полезна в профессиональной работе и для самоанализа. Эго подразумевает наличие ряда возможностей у человека. Это возможности: (1) понимать себя, (2) изменять себя, т. е. делать выборы, и (3) защищать себя. Чтобы нормально жить человеку, нужно, чтобы все три возможности у него были. Проблемы часто связаны с отсутствием или дисгармонией в возможностях и их реализации. Для взрослой личности мы используем понятия автономии личности, интегрированного ЭГО. А реализованные во взрослой жизни возможности называем – осознанием, спонтанностью и интимностью. Для понимания симбиоза важно проанализировать развитие индивида в раннем детстве, где симбиоз является обязательной стадией развития. Где реализация возможностей понимать, изменять и защищать себя вначале осуществляется не самим младенцем, а взрослым, который заботится о нем. Развиваясь, ребенок учится быть самостоятельным, и задача взрослого передать полномочия и ответственность ребенку. Обратимся к тому, как формируются у младенца эти возможности.

Мы будем рассматривать стадии здорового развития ребенка при условии полной семьи и благополучия обоих родителей (Я+, Ты+, Мир+) (Мэри Кокс, Маргарет Майлер, Джеймс Мастерс, Галина Макарова).

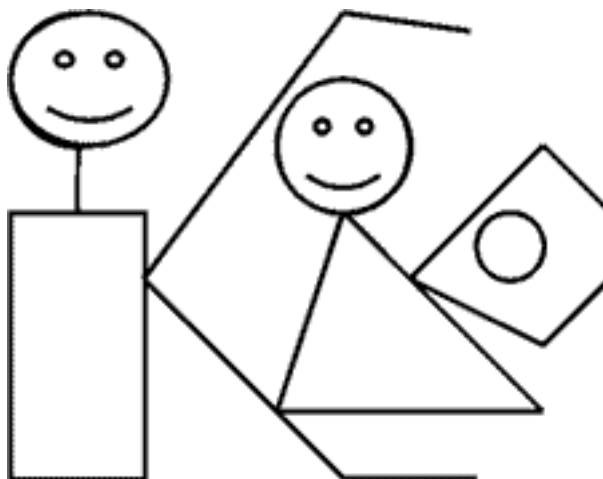
1. Первая стадия: от зачатия до рождения – двойной физический симбиоз.

Если рассматривать семью, то обязательной представляется фигура отца, создающего внешнюю защиту для матери и будущего ребенка. Ребенок полностью защищен телом матери – это его внутренняя защита, и внешнюю защиту, социальную для ребенка выполняют обе фигуры родителей. Ребенок еще не имеет своего Эго и использует Эго своих родителей. Здесь функция Эго – защита.



2. Вторая стадия от рождения до 8 недель (1,5 месяца). Слияние, формирование привязанности.

Задача данной стадии – создание новой связи между матерью и младенцем с целью интуитивного понимания потребностей друг друга.



У ребенка нет возможностей, но есть потенциал их реализовать. Для реализации потенциала нужна помощь со стороны внешнего мира. В первую очередь от матери. Здесь важно иметь непрерывающийся контакт матери с ребенком сразу после рождения, так как именно в эти первые часы и дни формируется понимание друг друга с помощью интуиции и архаических механизмов. Мать учится понимать потребности ребенка и удовлетворять их. Если на протяжении первых двух недель мать и дитя разделены по причинам, например, депрессии матери или недоношенности ребенка, то связь между ними не будет установлена и это повлечет в будущем проблемы во взаимоотношениях между ними. Первые недели матери лучше доверять своему инстинкту, чем «мудрым советам» («Пусть с первых дней знает, что такое режим, а то сядет на шею»).

На картинке между руками матери существует зазор. Это определенная свобода, под защитой. Ребенок должен иметь пространство для развития и получения опыта. Однако мать дозирует количество поступающих стимулов, соизмеряя с возможностями ребенка. Избыток стимулов (резкие звуки, яркий свет, новые люди, животные), избыток адреналина в этом возрасте являются для ребенка перегрузкой. Когда мама берет дитя на руки и прижимает к своей груди, и биение ее сердца спокойное, то ребенок успокаивается и ему передается уверенность, что с ситуацией можно справиться, мама при этом должна быть сама благополучной (Я+). Здесь

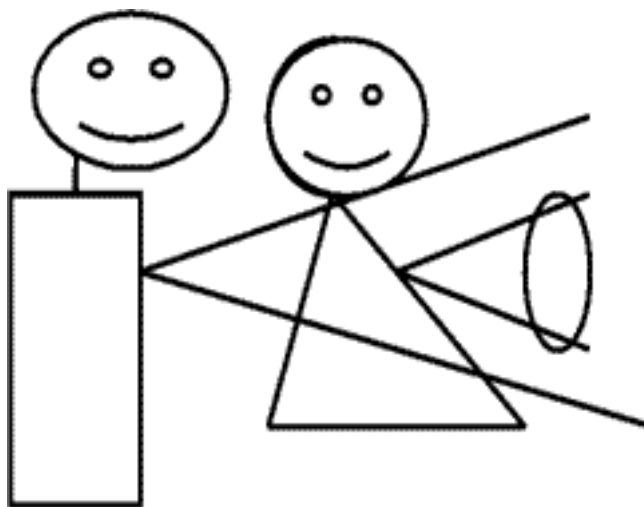
спокойствие мамы во многом зависит и от ее уверенности в том, что она имеет защиту и поддержку от мужа, и муж должен испытывать уверенность в своих силах защитить мать и дитя. Если же Ребенок отца фрустрирован и передает свою тревогу матери, то это будет воздействовать и на младенца. Если Ребенок отца испытывает ревность к младенцу и обижен отсутствием внимания со стороны жены, то это тоже будет влиять на младенца. Если мать гиперопекающая и «душит ребенка в объятиях любви», и руки ее (как на картинке) замкнуты, то ребенок будет испытывать чрезмерную зависимость от матери и потребность освободиться. Это ярко проявляется в процедуре пеленания, когда, в нашей культуре, сразу же после рождения ребенка, который плавал в эмбриональной позе, пеленают жестко вытягивая ручки и ножки по швам и жестко фиксируя пеленками голову и подбородок. Здесь несколько моментов, которые закладывают проблемы в будущем. Первый момент – амбивалентность собственных негативных ощущений и внешних позитивных посланий матери. Жесткая фиксация тела, для ребенка не связанная с телесным комфортом и привычной эмбриональной позой. Нежная кожа ребенка чувствительна к жестким пеленкам. Ребенок начинает протестовать. Он плачет. Что обычно делает добрая мать? Берет на руки, прижимает к груди, баюкает и успокаивает. Ее послание – «Успокойся, смотри, как я люблю тебя». Оно идет на фоне телесного дискомфорта. И ребенок, имея амбивалентное послание, получает первый урок игнорирования собственного телесного комфорта. Возможно, первые рывки и замещения возникают на этой стадии. «Мне плохо и больно, но я буду молчать и делать вид, что мне хорошо», «Лучше я усну, отключу свои чувства».

Второй момент – жесткая фиксация ограничивает свободу и делает ребенка зависимым или гневным. Я думаю, в опыте каждого есть воспоминания о многочасовом крике младенца, когда «упрямец» просит помощи и свободы. Если ребенок сломался и не докричался, стал тихим и спокойным. Если мама интуитивно не поняла его, а выдержала многочасовой крик, не подходя к ребенку, то в будущем высока вероятность получения слабой, апатичной и равнодушной личности из такого младенца.

И третий момент – младенцу важно получать собственный опыт, как справляться с тем, что есть жизнь (гости, собака, резкие звуки, свет), и здесь подвижность ребенка очень важна, в противном случае он чувствует беспомощность, неспособность изменить что-либо самому.

3. Третья стадия от 2-х до 5 месяцев. Стадия здорового симбиоза.

Задача – формирование здоровой зависимости от отношений с другим человеком.

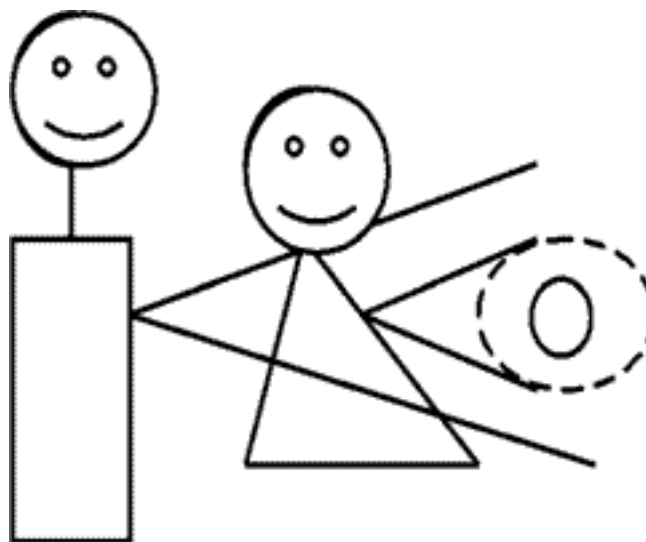


На этой стадии ребенок учится принимать помощь и решать свои проблемы, используя помощь другого человека. Мы часто сталкиваемся с клиентами, которые не продвигаются в терапии из-за того, что не умеют принимать помощи от других, не доверяют людям и не обращаются к людям за помощью. Часто при глубоком анализе их детских воспоминаний выясняется, что стадия симбиоза прошла не полностью или отсутствует вообще. На этой стадии мать предоставляет защиту и поддержку, но вместе с тем она признает то, что ребенок уже начинает жить и познавать мир сам, используя свои собственные возможности. Здесь задача матери – научиться доверять ребенку. Ребенок старается перевернуться, сесть – это его право, не надо ограничивать его движения, желания. А ребенок учится доверять чужим рукам. Он расширяет круг общения, включая новых людей, кроме матери и отца. Учится «доверять их рукам». («Иди на ручке к тете».) Он учится использовать людей, вступая с ними в отношения, учится доверию и возможностям выбора.

Если стадия здорового симбиоза не была завершена и ребенок продолжает ощущать потребность в привязанности, то в будущем он будет испытывать фрустрацию, когда будет один. Он будет искать всегда пару, чтобы чувствовать себя спокойнее. Например, часто можно услышать «Я не могу одна пойти в театр», «Я не могу один путешествовать, мне нужна компания», «Мне скучно, когда я один». Или человек будет искать значимую фигуру и стремиться приблизиться к ней. Например, в школе это дети, которые стремятся приблизиться к учителю. Потребность в привязанности к Родителю, будь то вождь, мессия, учитель, старший товарищ или супруг наблюдается у людей, которые не завершили стадию симбиоза в раннем возрасте 3–5 месяцев и имеют неудовлетворенную потребность в зависимости от отношений с другим человеком или людьми.

4. Стадия индивидуализации. Ребенку 6–8 месяцев.

Он начинает различать, что есть я, а что не я. «Вот это я, а это твои руки».



Цель этой стадии – отделение физического «Я» ребенка, разрушение симбиоза.

Происходит физическое, психологическое и эмоциональное разделение. Иногда это идет через протест «Я хочу это, а это я не хочу». Мама или папа сильнее и могут насильно одеть, накормить, раздеть. Эта стадия начинается с 6 месяцев и, в зависимости от успешности ее прохождения, может длиться от 2 месяцев до всей жизни. Это процесс индивидуализации. Иногда ребенок находится под воздействием родительской силы (авторитета, любви или денег) долгие годы, бунтуя и оставаясь в подчинении. Например, часто в терапии клиент в возрасте 20–30 лет

«разрешает» родителям себя кормить и одевать, используя деньги родителей и не желая взрослеть и становиться независимым от них. Анализ показывает, что стадия индивидуализации не была закончена. У известного психотерапевта Мэри Кокс есть тренинг, где в парах проигрываются детско-родительские отношения. Участники «родители» одевают и раздевают, кормят «детей». Это опыт почувствовать во взрослой жизни, как это, когда чужие руки тебя насильно кормят или раздевают. По нашему опыту, единицы испытывали удовольствие, большинство участников тренинга начинали протестовать и бороться за свои права. Вот яркий пример из практики. На консультацию к психологам привели мальчика, который в 3 года не хотел одеваться. Родители получили консультации у всех возможных специалистов от дерматолога до психиатра. Причина была в том, что стадия индивидуализации, по мнению бабушки, возможна у внука только в возрасте 30 лет. До этого – «родители лучше знают, что ребенку нужно»! Она одевала мальчика не в ту одежду, которую ему хотелось. По его мнению, он был моряком, как дедушка, и хотел тельняшку и бушлат. Бабушка же одевала, как девочку, кутая в тепленькое. Игнорирование взрослыми его индивидуальных потребностей могло привести к госпитализации в психиатрическую клинику или к вариантам сценария жизни: «Не будь самым собой», «Не будь адекватным», «Не будь здоровым», «Не думай». Мальчику повезло, что психологи были активны и любопытны в своих исследованиях мира ребенка.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.