

ЭРИК БЕРН



ЗА ПРЕДЕЛАМИ ИГР И СЦЕНАРИЕВ

ЛУЧШЕЕ ИЗ НАПИСАННОГО ЛЕГЕНДАРНЫМ
ПСИХОЛОГОМ ДВАДЦАТОГО СТОЛЕТИЯ

Легенды психологии. Эрик Берн

Эрик Берн

За пределами игр и сценариев

«ЭКСМО»

1976

УДК 613.8
ББК 88.37

Берн Э. Л.

За пределами игр и сценариев / Э. Л. Берн — «Эксмо»,
1976 — (Легенды психологии. Эрик Берн)

ISBN 978-5-04-096195-5

Все, что стоит прочесть у легендарного психолога XX столетия, собрано на страницах этой книги. Верный ученик и соратник Эрика Берна Клод Штайнер включил в нее самые яркие и значимые тексты автора мирового лонгселлера «Игры, в которые играют люди». Здесь вы найдете и подробный разбор структуры человеческой личности, и рассмотрение жизненных сценариев, и обсуждение основ транзактного анализа, и размышления о групповой динамике. На страницах этой книги Эрик Берн с присущим ему юмором рассказывает: Что такое интуиция и как она работает; Как влияет на жизненный сценарий ожидание смерти; В какие игры играет большинство из нас и в чем их правила; Как распознавать пагубные сценарии и трансформировать их.

УДК 613.8
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-096195-5

© Берн Э. Л., 1976
© Эксмо, 1976

Содержание

Предисловие	6
Введение	7
1. Уходя от теории влияния межличностного взаимодействия на невербальное сопереживание[4]	8
Часть I	15
Введение	15
2. Что такое интуиция?[10]	18
3. Структура личности[12]	23
4. Трансактный анализ: новый и эффективный метод групповой терапии[13]	28
5. Социальное взаимодействие[14]	35
6. Процедуры, ритуалы и времяпрепровождения[16]	39
7. Игры[18]	45
8. Тезаурус игр[21]	55
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Эрик Берн

За пределами игр и сценариев

*Посвящается
студентам, учителям,
клиентам и друзьям Эрика Берна,
предоставившим ему
богатый материал
для создания
транзактного анализа*

Eric Berne
BEYOND GAMES AND SCRIPTS

Copyright © 1976 by Eric Berne
© 1976 by Claude M. Steiner

Предисловие

Живая проблема: «Гордонов узел», Киприан Сен-Сир¹

Жил-был человек по имени Гордон. Когда он был маленьким, родители привязали ему к груди обезьяну. С каждым днем они делали узел все более тугим и замысловатым, и в конце концов обезьяна стала чуть ли не частью тела мальчика. Такое «соседство» мешало ему играть с другими детьми и не позволяло радоваться жизни, причем с возрастом число проблем только увеличивалось. И вот он решил пойти к доктору, чтобы избавиться от обезьяны.

Первый врач, к которому он пришел, сказал: «Что ж, если ты будешь лежать спокойно и не станешь мне мешать, я попробую что-нибудь сделать». Шли недели, Гордон лежал и не шевелился, а доктор в это время пытался развязать узел. По прошествии нескольких лет образовалась пара свободных концов, но развязать узел так и не удалось. Гордон устал от этого врача и решил прекратить «терапию».

Следующий доктор внимательно посмотрел на узел и произнес: «Какой кошмар! Это не просто узел, а двойной узел». Он был хорошим врачом, но так и не смог ничего сделать. Наконец, Гордон пошел к третьему врачу. Тот, тщательно изучив узел, достал меч и разрубил его прямо пополам. Веревки упали, и обезьяна убежала прочь.

Узнав о том, что Гордон освободился от обезьяны, первый доктор пришел узнать, как все произошло. «Так нечестно, – заявил он. – От тебя требовалось развязать узел. К тому же на том месте, где была обезьяна, у Гордона осталось большое белое пятно». А второму врачу он сказал: «Не расстраивайся, ничего хорошего из этого не выйдет. В скором времени Гордон снова будет у нас». Тогда Гордон обратился к третьему доктору со словами: «Он прав. Так поступают только шарлатаны. Ты должен был развязать его. К тому же у меня осталось большое белое пятно. А еще я скучаю по своей обезьянке».

Третий доктор ответил ему: «Послушай, что я тебе скажу. Давай сделаем так. Я предлагаю использовать белое пятно в качестве листа бумаги, на котором мы будем рисовать». Сначала Гордону не понравилась идея доктора, но потом он начал получать удовольствие от этого занятия. «Мы пользовались исключительно акварелью, – сказал доктор. – Ты можешь смыть краску, когда захочешь. В любом случае довольно скоро пятно исчезнет само и ты будешь выглядеть как все остальные люди». Но друзья Гордона, узнав, какое развлечение он себе нашел, осудили его: «И тебе не стыдно? Это отвратительно и цинично. Разве ты не знаешь, что не следует развлекаться подобным образом? Неужели трудно найти какой-нибудь более стандартный способ?»

Вопрос: почему разрубить узел одним ударом вместо того, чтобы его развязывать, считается непозволительным?

¹ Transactional Analysis Bulletin, Vol. 7, No. 25, Jan. 1968. © 1968 The International Transactional Analysis Association, Inc.

Введение

Эрик Берн, урожденный Эрик Леонард Бернштейн, он же Киприан Сен-Сир, он же Эрик Леонард Рамсботтом Гаудале Бернштейн, был выдающимся мыслителем, новатором и врачом. Но, возможно, он не приобрел бы такую широкую известность, если бы не замечательное чувство юмора. Именно оно помогало Берну отстоять свои идеи перед самой неблагоприятной, ревнивой и скептически настроенной аудиторией.

Я уверен, что большая часть его работ, так же как и его последнее публичное выступление, всегда вызывали примерно одну и ту же реакцию: смех, с одной стороны, и «праведный гнев» – с другой. Впрочем, им на смену приходили серьезные размышления.

Мне посчастливилось присутствовать на последнем публичном выступлении Берна, состоявшемся 20 июня 1970 года на обеде во время ежегодной конференции, которое проводилось Ассоциацией групповой психотерапии «Золотые Ворота»². Он был главным докладчиком. Я помню Берна так отчетливо, будто он до сих пор стоит передо мной. За его спиной открывался изумительный вид на Сан-Франциско и Золотые Ворота. В комнате собралось так много людей, что яблоку негде было упасть. Эрик открыто и непринужденно говорил все, что думает по поводу психиатрии. Он уже в тысячный раз затрагивал эту тему. Берн говорил серьезно и в то же время с юмором, вызывая в зале взрывы смеха. Я, как обычно, покинул его выступление с парочкой новых инсайтов. Эрик умер несколько недель спустя. Эта речь содержала все идеи Берна, которые родились у него в последние дни его жизни и которыми он хотел поделиться со своими коллегами-психотерапевтами. В них нашли прекрасное отражение его остроумие и основательность, шутливость и интерес к людям, о счастье которых он непрестанно заботился, – в общем, все то, чем запомнились нам его книги и его жизнь. Остроумие присутствовало во всех произведениях Эрика. Одна из его первых статей носит название «Кем был Кондом?»³. Она посвящена человеку по имени Кондом³ (возможно, его никогда и не было), который занимался популяризацией и усовершенствованием «машины». В этой статье Берн приводит панегирик Кондому, который был написан в XVIII веке. Начинается он так: «Слушайте и внимайте: я пою ночную хвалу Кондому, ибо он достоин того, чтобы быть воспетым...»

Клод Штайнер

² Ассоциация названа в честь пролива, соединяющего бухту Сан-Франциско с Тихим океаном. – *Прим. перев.*

³ По-английски «condom» означает «презерватив». – *Прим. перев.*

1. Уходя от теории влияния межличностного взаимодействия на невербальное сопереживание⁴

Хорошо, сегодня я буду говорить очень серьезно. Я, что называется, «задам им всем жару». Когда два года назад я думал над тем, как назвать свою речь, то еще помнил, о чем собирался сказать. Но больше я этого не помню, посему буду говорить все, что придет мне в голову.

Проблема заключается в следующем: несмотря ни на что, в государственных лечебницах сегодня находится от пятисот тысяч до миллиона больных. Услуги психиатров пользуются повышенным спросом. В итоге по коридорам больниц разгуливает целый миллион не то людей, не то овощей, каждый день потребляющих тонны фенотиазинов⁵. Еще около ста двадцати миллионов человек нуждаются в помощи психотерапевта. Я хочу поговорить с вами о том, как мы собираемся лечить своих пациентов. В этом, собственно, и заключается проблема. У меня есть к вам несколько вопросов. Много ли вы знаете пациентов, которых удалось вылечить? Смогли ли вы с помощью своих психотерапевтических методик перевоспитать малолетнего преступника? Сколько их было: один, два? Получилось ли у вас вылечить шизофреника, и если нет, то почему?

Суть того, о чем я вам расскажу, будет заключаться в следующем: среди психотерапевтов, как и среди игроков в покер, есть победители и есть проигравшие. Если родители разрешили вам побеждать, значит, вы добьетесь успеха на любом поприще: в психиатрии, хирургии или чем-то еще. Возможно, люди становятся психиатрами потому, что эта профессия не требует слишком многого: нужно лишь время от времени участвовать в научных конференциях, где каждый объясняет друг другу, почему он почти ни на что не способен. В покере после трех партий несложно определить, кто из сидящих за столом победитель, а кто неудачник, – для этого достаточно проанализировать реакцию игроков на происходящее. Точно так же, я думаю, и пациенты после трех часов беседы способны определить, какой врач является победителем, а какой умеет только проигрывать. Если учесть, что большинство пациентов на самом деле не хотят выздоравливать, то они с удовольствием «пойдут под нож» неудачника. Но тот, кто действительно хочет вылечиться, может найти победителя.

Я попытаюсь показать, как люди превращаются в неудачников. Сделаю я это на примере социальных наук, где сопротивление любому позитивному знанию на редкость велико. Если вы работаете в этой сфере, то не следует говорить коллегам, что вам нечто известно наверняка, поскольку в ответ услышите не «Расскажи нам об этом», а «Сейчас мы докажем тебе, что ты ничего не знаешь». Такой подход для других областей знания не характерен.

Название моего выступления, как вы, наверное, уже догадались, носит шуточный характер. Если кто-то этого не понял, то ему очень повезло, что он здесь оказался. «Уходя от теории влияния межличностного взаимодействия на невербальное сопереживание» – вот как звучит тема выступления. Она содержит в себе все, что нужно, за исключением предлога «к». Вам кажется, что я вставил вместо него «уходя от» просто ради смеха. Существует множество докладов, начинающихся с предлога «к», и вы ждете, когда же наконец их авторы достигнут того, к чему так упорно стремятся. Но если вы спросите об этом их самих, они вам ответят: «Мы не знаем, как туда попасть; мы даже не представляем себе, в каком направлении движемся». Однако я думаю, что обычный человек знает, куда движется. Однажды, сидя в салоне самолета, я услышал, как пилот объявил по радио: «Этот самолет летит по направлению к Нью-Йорку». На что я сказал: «Выпустите меня отсюда: я хочу попасть в Нью-Йорк». Или, помню,

⁴ Transactional Analysis Journal, Vol. 1, No. 1. 1971 The International Transactional Analysis Association, Inc.

⁵ Фенотиазин – нейролептик. – Прим. перев.

как-то я оказался в больнице, где мне предстояла операция по удалению миндалин. Мой хирург произнес такую фразу: «На пути к удалению ваших миндалин я собираюсь предпринять следующие шаги». Это прозвучало очень вычурно, обычные люди так не говорят. Они говорят: «Вот куда я иду» или «Вот куда я хочу прийти». В общем, они не используют слов типа «по направлению к» или «уходя от». Последнее, кстати, выглядит более безобидно, нежели первое. По крайней мере, дистанцирование помогает посмотреть на ту или иную вещь более объективно.

Теперь про теорию. Под теорией я понимаю одно из двух: во-первых, это может быть умная мысль вроде «Все люди разные». Производством таких мыслей занимаются в «Rand Corporation»: тамошние сотрудники никогда не расстаются с компьютерами или со сверхсложными счетными машинками, с помощью которых они создают теории человеческого поведения. Причем я подозреваю, что людей они и в глаза-то не видели. Есть и другой тип представляющих абстракции теорий, в основе которых лежит опыт. Чем больше пациентов ты обследуешь, тем лучше будет твоя теория. Чем больше времени ты потратишь на работу с пациентом и чем меньше часов проведешь за счетной машинкой, тем точнее окажутся твои выкладки.

Слово «влияние» тоже нынче в моде. Каждый хочет оказать хоть какое-то влияние на других. Но влияние, как мне видится, – это не удар молотком по голове. Трах-бах-бах! Вы должны оказывать влияние на своих пациентов, но при этом не бить их молотком по голове. Я совершенно не воспринимаю словосочетание «межличностное взаимодействие». Я не вижу в нем никакого смысла или вижу смысл, противоположный тому, который в него хотят вложить, – безличное взаимодействие, надличностное взаимодействие и даже преступление. Оно относится к разряду трусливых фраз, потому что за ним стоит такое признание: «Если я употребляю много мудреных слов, мне не нужно знать, что же происходит в действительности, и мне это нравится». Я же, со своей стороны, предлагаю слово «транзакция»⁶. Оно ценно тем, что предполагает вовлеченность человека в отношения и подразумевает совершение обмена, в то время как, употребляя слово «взаимодействие»⁷, вы как бы говорите: «Я не знаю, я только двигаюсь по направлению к этому». Транзакция же означает следующее: «Я как минимум уже начал идти. Я знаю, что, когда люди разговаривают друг с другом, они осуществляют обмен. Поэтому они, собственно, и разговаривают».

Я бы сформулировал фундаментальный вопрос социальной психологии следующим образом: «Почему люди разговаривают друг с другом?» По сути, взаимодействие в большинстве случаев означает отсутствие какого бы то ни было действия. Тот, кто действительно хочет что-то делать, не употребляет слов вроде «взаимодействие». Мне это напоминает мою старую шутку о том, как ставят диагноз пациентам в среднестатистической клинике. Пациент менее инициативный, нежели психотерапевт, объявляется пассивно-зависимым. Пациент более инициативный, чем его лечащий врач, причисляется к социопатам.

Слово «невербальный» тоже пользуется бешеной популярностью. Те, кто его использует, мнят себя принадлежащими к какой-то высшей касте. Существует много действий, в которые вовлечено наше лицо или наше тело, но термин «невербальный» лишает их естественности. Да и вообще, мы до сих пор не можем разобраться с вербальным. Нам предстоит еще немало потрудиться, прежде чем мы досконально изучим вербальную деятельность. Поэтому не стоит огорчаться, если собственные успехи в изучении невербального кажутся вам более чем скромными.

Сопереживание обычно обозначает принятие образа мыслей и чувств другого. У меня есть один интересный пример, иллюстрирующий это. Однажды утром у меня было очень хорошее настроение. Довольный жизнью, я вошел в комнату для групповой терапии и увидел, что кто-то нагромоздил друг на друга кофейные столики. Вместо того чтобы обходить баррикады,

⁶ Transaction – соглашение, сделка (англ.). – Прим. перев.

⁷ Interaction – взаимодействие (англ.). – Прим. перев.

я перемахнул через них, чем привел пациентов в неописуемый восторг. Я отметил про себя, что этот прыжок получился у меня на редкость удачно; так же подумали и «зрители». Позже, во время сеанса, один пациент сказал: «Я не испытываю никаких эмоций. Я никогда не злюсь». Этот парень успел побывать во многих терапевтических группах. Подумав немного, я ответил: «Ты сейчас выглядишь так, будто тебе хорошо. Разве это не чувство?» Мой ответ оказался для него неожиданным: ему никогда не приходило в голову, что, пребывая в хорошем расположении духа, он испытывает чувства. Это одна из проблем, которые касаются сопереживания. А вот другой не менее интересный факт: смех может не восприниматься в качестве выражения аффекта. В некоторых странах Востока, которые отстают от нас в развитии лет на двадцать – тридцать, единственной эмоцией, которая что-то обозначает, считается гнев. Приехав туда, вы сразу заметите, что местные жители постоянно друг на друга кричат. Если на протяжении всего сеанса групповой терапии пациенты только и будут делать, что хохотать, врачи выйдут из комнаты опечаленными и скажут: «Никто не выражал никаких чувств. Мы потратили впустую целый час. Время потрачено не зря лишь тогда, когда кто-то из пациентов выражает гнев».

Как-то в одной больнице я принимал участие в сеансе групповой терапии. Обсуждая его итоги, медперсонал сошелся на том, что все прошло замечательно («Черт возьми, какой это был прекрасный сеанс!»). Грустной выглядела лишь одна медсестра. Я спросил у нее: «Разве вы не думаете, что все прошло чудесно?» Она ответила: «Нет», и я спросил почему. Медсестра сказала: «Меня только что перевели сюда из другого отделения. А у нас принято было радоваться только тогда, когда пациентам становилось лучше. Я недоумеваю, почему они называют этот сеанс хорошим? Ведь никому не стало лучше». Нельзя было не согласиться с ее наблюдением. Впрочем, я понимал, что очень скоро она привыкнет к местным порядкам и будет вести себя так же, как все.

Покер, если играть в него серьезно, является одной из немногих по-настоящему экзистенциальных ситуаций, которые остались в этом мире. Почему экзистенциальных? Потому что здесь каждый сам за себя. Здесь никто вас не пожалеет. Вы полностью отвечаете за каждое свое действие. Положив деньги на кон, вы уже не можете забрать их обратно. В покере не получится свалить вину на другого. Сядь за стол, надо всегда помнить об этом. Тут никто не принимает отговорки. Можно долго размышлять о том, кто ты – победитель или неудачник. Здесь имеет значение лишь то, сколько денег в твоих карманах после окончания игры. Только это определяет, являешься ты победителем или проигравшим. Дискуссии неуместны. Поэтому я называю покер экзистенциальной ситуацией, поэтому он нравится людям и многие с удовольствием в него играют.

Еще одна особенность покера: на игру в карты никто не дает гранты. Сегодня гранты получили большое распространение, особенно в физике. Если кто-то хочет создать ускоритель, он должен идти в магазин по продаже компьютерного «железа» и просить денег на свой проект. Что касается социальных наук, то обычно ты просишь грант тогда, когда сам перестаешь понимать, чем занимаешься. Если же тебе понятно, что ты делаешь, то вряд ли будешь нуждаться в деньгах. (Мне всегда было невдомек, зачем люди просят деньги на проведение исследований. Разве что им нужно купить что-нибудь в магазине...)

Итак, в каком-то смысле терапия подобна игре в покер. Для нас результат также имеет решающее значение. Мы отвечаем за то, что говорим. Мы не имеем права выходить из игры, когда дела идут плохо, и плакаться в жилетку своим коллегам. В конце концов, если мы одобряем терапию игре в покер, то она обладает рядом весьма занятных особенностей. Например, если вы предпочитаете открытую манеру общения, то все ваши карты находятся на виду, тогда как у пациента по крайней мере одна карта повернута лицом вниз. Следовательно, у него есть преимущество. Конечно, предполагается, что вы играете профессионально, а он лишь любитель, поэтому ему и позволено получать фору. Но нужно обязательно добавить, что у пациента на руках всегда есть джокер. Другими словами, неважно, как быстро продвигается

лечение, как хорошо вы друг друга понимаете, – у пациента имеется в распоряжении бомба, способная разнести в клочья столь усердно возводимое вами здание. Причем помешать ему будет не в ваших силах. У вас может быть самая лучшая терапевтическая ситуация в мире, но стоит только пациенту засунуть руку в карман и достать бомбу, как все взлетит на воздух. В покере нельзя двигаться «по направлению к» чему-то. Ты либо выигрываешь, либо проигрываешь. Все твои теории должны быть подкреплены практикой. Кабинетные теории, наподобие теории циклов, в покере не работают. Тут просто нет никаких циклов. Ты должен знать, что происходит за столом в данный момент. И конечно, никто после игры не спросит: «Сегодня у нас было прекрасное межличностное взаимодействие, вы согласны?» Скорее всего, скажут просто и емко: «Мы сегодня хорошо поиграли». Еще отметим, что в покере есть много невербальных шуточек. Ваш успех во многом зависит от того, удастся ли вам раскусить своих визави, понять, кто они и что собираются сейчас сделать. Думаю, вам ясно, что я хочу всем этим сказать: заумные слова скрывают от нас то, что происходит между людьми на самом деле.

Если уж мы начали говорить про покер, то давайте проведем еще несколько параллелей. Как выиграть партию в покер? Решающим фактором здесь является прежде всего не везение, а умение играть. Если вы проиграли партию, нет смысла роптать на судьбу – просто вы должны были знать заранее, что вам ничего не светит, и не вступать в игру. Итак, речь идет только об умении. Точно так же обстоят дела и с психотерапией. Если лечение не дает результатов, вам не нужно было его начинать. Какой смысл делать ставку, имея на руках плохую карту? Вам нужно было немного подождать или действовать иначе. В терапии многое делается наудачу, врач далеко не всегда способен обосновать принимаемые им решения. Так, в частности, обстоит дело с группами встреч. То, что я скажу, может вам не понравиться. Я не понимаю, зачем нужны группы встреч. Под ними нет никакой теоретической базы. Никто не знает, что нужно делать, – ни врачи, ни пациенты. Никто даже не предлагает что-либо сделать. И тем не менее вы получаете хорошие результаты. То же самое я могу сказать и о других аспектах терапии. Иначе говоря, большинство сеансов групповой терапии, а под большинством я подразумеваю пятьдесят один процент, мог бы проводить хорошо обученный тренер бойскаутов. Причем успехи у него были бы такие же, как у профессиональных психотерапевтов. Да, мы все хорошо образованны. Но тренер бойскаутов применяет полученные им навыки намного лучше, чем мы используем свои знания. В общем, если кто-то из вас захочет пойти поработать в каком-нибудь колледже, ему нужно опираться на свои знания, а не рассчитывать на удачу. Не стоит думать, что если люди собраны в одной комнате, то это уже хорошо, и что группы встреч автоматически решают все проблемы. Мне приходит на ум другое название для таких собраний – группы сензитивности. Я определяю их как группы, в которых чувствительные люди частенько получают разного рода психологические травмы, и не уверен, что подобная «терапия» идет им на пользу.

Еще одна особенность игры в покер заключается в том, что вы обязаны знать, зачем садитесь за стол. Вы должны делать это только затем, чтобы выиграть деньги. Если же у вас другие цели, то ни вы, ни парни, с которыми вы играете, – никто не получит удовольствия. Также вы должны быть в курсе нескольких вещей. Вам необходимо освоить правила и узнать, какие ставки принято делать там, где вы играете. Примерно то же самое нужно знать и психотерапевту. Повторюсь: в покере за какие-то три партии легко определить, с кем вы играете – с победителем или неудачником. Неудачник будет употреблять такие слова, как: «мне следует», «если только» и «я хочу посмотреть следующую карту». Посмотреть следующую карту – это все равно что посетить собрание медперсонала. Такие слова означают: «Если бы я поступил иначе/Если бы я остался в игре, что бы тогда случилось?» Если пациент уходит от вас, вы идете на собрание коллег, чтобы проанализировать его уход. Вы как бы смотрите следующую карту. Коллеги скажут вам, как вы должны были поступить, но на самом деле они и сами ничего

толком не знают. Такие обсуждения суть не что иное, как взаимные поглаживания⁸. В этой связи мне вспоминается несколько недавних разговоров. Я обратился к одному очень опытному психотерапевту по поводу своего пациента. Вернее, врач сам попросил меня с ним связаться. Когда происходит что-то неординарное, такие люди готовы обсуждать проблемы своих пациентов часами. Дело было в том, что жена моего пациента, которого я видел раз в неделю, посещала этого психотерапевта пять раз в неделю, и он хотел многое со мной обсудить. Я ему сказал: «По-моему, у мужа есть параноидальные черты, а я боюсь связываться с параноидами. Я знаю по опыту своих пациентов, что, когда такие личности близки к выздоровлению, у них неожиданно возникает тяжелое физическое расстройство – прободная язва, диабет или ишемическая болезнь сердца». Вообще же в качестве признака приближающегося выздоровления я назову способность параноидальной личности открыто говорить о своих анально-садистских фантазиях. Кстати, кто такой садист? Для меня садист – это человек, у которого возникает эрекция при виде страданий других. Мазохист же получает сексуальное удовольствие, если боль причиняют ему. Но иногда люди употребляют слова «садизм» и «мазохизм» в переносном смысле. Сейчас есть тенденция называть садистами тех, к кому вы испытываете неприязнь. Но я предпочитаю использовать это слово в его первоначальном значении. Все-таки садист – это тот, кому нравится наносить другим телесные повреждения. Какое-либо иное словоупотребление ведет к демагогии. В общем, фантазии параноидальных личностей носят садистский характер, анально-садистский. Причем если я говорю, что у пациента анальная фиксация или компульсивное расстройство, то делаю так не потому, что он мне не симпатичен, а потому, что у него действительно есть анальная фиксация или компульсивное расстройство. Итак, параноиды фантазируют, как они засовывают травмирующие предметы в прямую кишку других людей (все сразу представили себе полицейскую дубинку). Это и есть анально-садистские фантазии в самом прямом смысле слова. Что же происходит, когда параноид начинает рассказывать вам о своих фантазиях? Я не имею в виду ситуацию, когда он делает это по вашей просьбе. Нет, просто ваши отношения складываются настолько хорошо или же перенос получился настолько удачным, что пациент сам начинает охотно делиться своими фантазиями – а это, кстати, свидетельствует о его готовности расстаться с ними и жить нормально. В этот самый момент, как уже не раз было в моей практике, он ни с того ни с сего заболевает. Нет ничего более внезапного, чем, к примеру, прободная язва желудка. Итак, я сказал тому психотерапевту: «Когда вы начинаете их лечить...» А он мне: «О, вы не хотите их лечить! Верно, можно просто облегчить страдания этих людей, сделать так, чтобы они могли комфортно жить со своими фантазиями». От психотерапевтов трудно ожидать другого ответа, ведь они не считают, что должны кого-то лечить.

Еще одному врачу, занимающемуся психотерапией, я сказал: «Ух ты! Я только что начал лечить брата, а его сестра, оказывается, ходит к вам уже целых пять лет. Вы, наверное, успели многое о них узнать. Когда ей станет лучше?» «Мне некуда спешить», – ответил он. У этой женщины трое маленьких ребятишек, а ему, видите ли, некуда спешить! А вот мне есть куда спешить. Я хочу лечить людей. Но меня не интересует прогресс. Прогресс схож с попыткой что-либо сделать. Когда пациент говорит: «Я попытаюсь бросить пить», вы понимаете, что на самом деле он даже не собирается бросать. Не нужно никуда прогрессировать. Нужно просто вылечить пациента, просто выиграть партию в покер.

Сейчас я позволю себе сказать пару не очень лестных слов в адрес психоаналитической терапии. Есть две реалии: одна носит название «психоанализ», а другая – «психоаналитическая терапия». И конечно, в институте психоанализа всем известно (думаю, многие с ними согласятся), что психоанализ – сильная вещь. Психоаналитик скажет: «Я лечу людей». Тот же, кто занимается психоаналитической терапией, не будет никого лечить, потому что не обладает

⁸ Термин трансактного анализа. – Прим. перев.

знаниями психоаналитика. Он может только продвигаться вперед и делать успехи. Проведу аналогию между психоаналитической терапией и указаниями, которые инструктор шутя дает врачам-практикантам: «Мы научим вас тому, как нужно вести себя в операционной. Но если вам придется вырезать у кого-то аппендицит, вы должны делать это так, как я». На самом деле хирурги не дают ученикам подобных указаний. Они просто учат их удалять аппендицит.

С этим связана еще одна проблема – проблема комфорта. «Занимаясь этой терапией, я чувствую себя некомфортно». Вот моя обычная реакция на такие заявления: «Если ты чувствуешь себя некомфортно, почему бы тебе не оставить психотерапию и не заняться чем-нибудь другим? Здесь тебе делать нечего». Мы тут не для того, чтобы нам было удобно, а для того, чтобы лечить пациентов. Представьте себе, как практикант, обращаясь к главному хирургу, говорит: «Если мне приходится надевать в операционной перчатки, я чувствую себя некомфортно». Главный хирург вряд ли его поддержит: «Мол, конечно, мы не хотим, чтобы наши ординаторы испытывали неудобства. Приходите прямо так, в одежде, можете даже не надевать белый халат». Нет, он скажет: «Если вам неудобно делать все так, как положено, тогда меняйте специальность. Становитесь, к примеру, психиатром».

Еще одна распространенная фраза: «Вы не можете никому помочь; каждый должен помочь себе сам». Вздор! Безусловно, те, кто работает в организациях, не обязаны особенно напрягаться. Для них самое главное – соблюдать внутренний распорядок, играть в психотерапевта и не лечить слишком много людей (если вы хотите разозлить начальство, работайте сверхурочно – это их просто бесит; очень скоро вас уволят). Но если у вас частная практика и вам платят хорошие гонорары, то вы должны их отрабатывать. Вы не можете сидеть, развалившись в кресле, и вещать: «Я не могу вам помочь. Вам придется все делать самому». Вы можете сказать это простофиле или тому, кто всю жизнь ходит по врачам. С нормальным человеком такое не пройдет. Если тот, кто хорошо знает свою работу, придет к вам, а вы ему скажете: «Я не в состоянии вам помочь. Вы должны помочь себе сами», – он развернется и уйдет. И наверное, будет прав.

Давайте представим, что у вас прекрасно получается доводить людей до самоубийства. Или же вы знаете, что после ваших слов люди начинают пить. Поэтому пытаетесь сделать так, чтобы с вашими пациентами ничего подобного не произошло. Но вы должны знать, как правильно к ним подойти и что им следует сказать. Вы можете сказать пациенту: «Не убивайте себя». Если вы выбрали не те слова, то это будет доказательством вашей неспособности убеждать людей: уже третий пациент после разговора с вами спрыгнул с моста. Они делают так не потому, что вы им говорите: «Не убивайте себя», а потому, что вы не хотите найти нужные слова, чтобы иметь возможность еще раз убедиться в своей профессиональной непригодности.

Следующая отговорка, позволяющая нам ничего не делать, называется «миф о целостной личности». «Если не в порядке вся личность пациента, как вообще можно кого-то вылечить? По крайней мере, меньше чем за пять лет?» Я сейчас покажу как. Предположим, у кого-то заноза в пальце на ноге. Если из-за этого в организм проникла инфекция, мышцы ноги потеряют эластичность, и человек начнет прихрамывать. Со временем, компенсируя жесткость мышц ноги, будут становиться все более ригидными мышцы спины. Потом более напряженными станут мышцы шеи, компенсируя, в свою очередь, ригидность мышц спины. Затем у человека начнутся головные боли. Инфекция вызывает лихорадку, пульс учащается. Получается, что страдает все его тело, включая голову, которая нестерпимо болит; даже более того – человек обрушивает лавину гнева на занозу, а также на того, кто ее якобы подложил, и идет к юристу, чтобы подать в суд на обидчика. Болезнь затронула весь организм, всю личность несчастного. И он зовет хирурга. Того самого, который говорил: «Если вы испытываете неудобства, оперируйте прямо так, в одежде. И можете не надевать перчатки». И вот хирург приходит к нему домой, видит, в каком состоянии он находится, и произносит: «Мда-а, случай и вправду тяжелый. Как видите, болезнь затронула весь ваш организм. На вас нет ни единого живого места. Вы весь

горите, участились пульс и дыхание, мышцы напряжены. Скорее всего, мне понадобится три или четыре года. Хотя я ничего не гарантирую (в нашей профессии нельзя что-либо гарантировать), но думаю, что годика через три-четыре – но, опять-таки, многое будет зависеть от вас – мне удастся вас вылечить». Пациент ответит: «Хорошо. Завтра я с вами свяжусь». После чего он пойдет к другому хирургу. А тот скажет: «У вас в пальце заноза, в результате чего в организм проникла инфекция». Потом он возьмет пару пинцетов и вытащит занозу, затем лихорадка быстро пройдет, пульс нормализуется, мышцы головы, спины, а затем и ноги придут в норму. И через сорок восемь часов, а может и раньше, парень будет здоров. Вот как нужно заниматься психотерапией. Вы находите занозу и вытаскиваете ее. Многие придут в ярость от таких слов. Они с пеной у рта будут доказывать, что пациент выздоровел лишь частично либо что его анализ не был доведен до конца. А если вы им скажете: «Хорошо, а скольких пациентов лично вы проанализировали до конца?» – они ответят: «Вы осознаете, что настроены по отношению к нам довольно враждебно?» Все только и делают, что пишут статьи и диссертации. Но есть только одна статья, заслуживающая написания, и называется она «Как лечить пациентов». Если вы действительно хотите делать свое дело, писать другие статьи не имеет смысла.

Позвольте мне сказать еще о парочке довольно забавных вещей. В Чехословакии у меня есть подруга, писательница, которая опубликовала немало книг. И вот я получаю от нее письмо, в котором она просит сделать для нее две вещи. Во-первых, прислать книжки с рассказами американских писателей. Я посоветовал почитать «New Yorker»⁹ и уговорил «Grove Press» отправить ей по почте несколько книг. Второе, о чем она просит, – это успокоительное. А что, собственно, им еще делать в своей Чехословакии? Только принимать седативы или быть убитыми. Если тебе не хочется в могилу, ты должен принимать успокоительные. Вот таким образом политика пересекается с психиатрией, что, я уверен, должно заинтересовать моих коллег, являющихся представителями радикальной психиатрии. Это примерно то же самое, что давать своим пациентам таблетки. Как говорится, почему бы и нет? Но как представлю себе пациента с сознанием овоща, слоняющегося по коридорам больницы... Все вы прекрасно представляете себе медицинскую модель психотерапии, которую многие видят в ночных кошмарах. Однако я думаю, что это очень хорошая модель, поскольку в определенных условиях она работает превосходно. Если вы собираетесь лечить людские головы, вам нужно ее использовать.

Лично я занимаюсь ремонтом голов и больше ничем. Как будто в вашей голове вышел из строя какой-то механизм, вы приходите ко мне, а я говорю: «Хорошо, мы попробуем починить вашу голову. Все, что происходит за ее пределами, находится в ведомстве другого департамента. Конечно, мне будет интересно изучить и это, но в моей компетенции, боюсь, только голова». Если вы собираетесь заняться ремонтом голов, то первое, что должны освоить, – это простая психотерапия. Иными словами, есть пациент, который сидит в кресле, и есть вы, сидящий в другом кресле, и нет никаких приспособлений. Только вы и ваш пациент – все. И два кресла для удобства. Некоторые, впрочем, обходятся и без кресел. Настоящая проблема звучит так: что мне следует делать, если я нахожусь в одной комнате с человеком, которого называют пациентом, если меня, в свою очередь, называют психотерапевтом? Все приспособления, будь то диктофон, блокнот или магнитофон, отсутствуют напрочь. Вот как надо учиться психотерапии. Когда вы это освоите и станете в этом докой, тогда можно позволить себе кое-какие аксессуары. Но, по мне, если врач начинает использовать разного рода безделушки, это обычно означает: «Я не знаю, что мне делать дальше». Действительно, не так просто понять, чем мы занимаемся, поскольку ситуация в современной психотерапии сильно напоминает медицинский факультет Сорбонны образца XVI века: те же заумные словечки, научные консилиумы и несчастные пациенты, которых никто не лечит. Хорошо. Я думаю, вы меня поняли.

⁹ Еженедельный литературно-политический и сатирический журнал. – Прим. перев.

Часть I

Эго-состояния, транзакции и игры

Введение

Кармен Керр и я выбрали из многочисленных произведений Эрика Берна ряд фрагментов, которые помогут читателю составить представление о том, как развивались идеи автора, а также наиболее полно ознакомиться с его теориями. Мы подошли к этому делу с совершенно различных позиций: я – с позиции коллеги и друга, немало потрудившегося над развитием идей Берна; Кармен – с позиции писателя, журналиста и психотерапевта, которой нравятся его концепции и которая использует их в своей практике, но относится к ним более объективно. Мы поставили перед собой цель как можно подробнее изложить великолепную теорию личности Эрика Берна, а также ввести читателя в удивительно тонкий мир его чувств.

Я познакомился с Эриком Берном в 1958 году, во время своей учебы на факультете психологии. Это произошло во время одного из его семинаров, которые он проводил по вторникам (они получили название «Сан-францисские семинары по социальной психиатрии»). Наши отношения, которые затем переросли в дружбу, длились двенадцать лет, до самой смерти Эрика Берна в июле 1970 года. Я был настолько увлечен его идеями и образом мышления, что с упоением слушал все речи и выступления, хотя темы многих из них перекликались. Ему всегда удавалось показать старый материал в новом, необычном ракурсе. Точно так же когда вы читаете книги Берна, то видите один и тот же опыт, одни и те же темы, но каждый раз он немного меняет угол зрения и вектор движения мысли. Думая над тем, какие фрагменты произведений Эрика включить в сборник, мы старались выбирать те, в которых идеи автора нашли наиболее полное, четкое и поэтичное выражение. С исторической точки зрения я останавливался на отрывках, содержащих самые свежие и наиболее разработанные концепции. Многие из его идей претерпели изменения, пусть и не слишком драматичные. Поэтому я старался не включать в сборник те мысли Эрика Берна, от которых он отказался в дальнейшем, а также, по возможности, обходить стороной спорные моменты. Впрочем, последние со временем у автора почти исчезли. Также, под свою ответственность, я не включал в книгу отрывки, которые вызывают у меня неприязнь, а также фрагменты, по моему мнению идущие вразрез с главными концепциями Эрика Берна. Например, я оставил в стороне сексистский и гетеросексистский материал, а также убрал из книги очень короткую, но чрезвычайно значимую главу из его знаменитого «Люди, которые играют в игры: Что вы говорите после того, как сказали “здравствуйте”?» («What Do You Say After You Say Hello?»). Дело в том, что глава «Маленький фашист» («The Little Fascist») находится в вопиющем противоречии с тем, что, как мне кажется, составляет ядро его теории, а именно с утверждением, что все мы при рождении ОК. Я считаю, что этот непонятно откуда взявшийся, сбивающий с толку и, по-моему, теоретически необоснованный отрывок является творением того, кого автор называл демоном. В последнюю минуту демон нашептывает нам на ухо мысли о поражении, и если мы им поддадимся, то это полностью перечеркнет все наши достижения. Я наткнулся на «Маленького фашиста» только после смерти Эрика, когда мне в руки попала книга «Люди, которые играют в игры». Читатели, которые хотят ознакомиться с «Маленьким фашистом», могут сделать это самостоятельно.

Эго-состояния, транзакции и игры

Кто-то, читая книги Эрика Берна, может недоумевать по поводу того, что в них то и дело встречаются психоаналитические термины: «эго», «суперэго», «оно». Берн прошел обучение психоанализу, хотя он так никогда и не стал своим в сообществе психоаналитиков. Возможно,

правы те, кто утверждает, что именно упорное нежелание психоаналитиков включать Эрика в свои ряды подхлестнуло его к созданию альтернативного вида анализа – транзактного. Какое-то время он пытался удерживать себя в рамках психоанализа, но затем, убедившись в его недостаточности, решил пойти своим путем. И, как оказалось, не зря.

Теория эго-состояний опирается на психоанализ лишь постольку, поскольку тот тоже работает с нашим эго. Вообще, Берн разработал эту теорию во многом благодаря своему интересу к различным психическим явлениям: ясновидению, телепатии и спиритизму. Будучи военным психиатром, он заметил, что благодаря силе своей интуиции может угадывать профессии уволенных в запас военных. Чтобы в этом убедиться, Эрик провел ряд неформальных экспериментов, в результате которых пришел к выводу, что он действительно обладает недюжинной интуицией и способен с большой долей вероятности определять, чем военные занимались прежде.

Воодушевленный результатами экспериментов, Берн начал использовать интуицию в работе со своими пациентами. Эрик подметил, что в некоторых случаях его интуиция создает то, что он назвал изначальными образами пациентов. Как интуиция позволяла ему угадывать профессии военных, так эти изначальные образы были полезны в вынесении первичных суждений о людях. Первичные суждения проливали свет на состояния сознания, относящиеся к ранним годам жизни пациентов, например: «Этот человек чувствует себя очень маленьким ребенком, который стоит нагишом перед группой старших по возрасту детей, испытывая при этом сексуальное возбуждение...» Эти слепки детского сознания он называл образами эго.

Образы эго, которые схватывала интуиция Берна, соответствуют, по его мнению, эго-состоянию Ребенка. Далее я целиком процитирую «пример ковбоя», часто приводимый Эриком Берном.

Очевидно, этот пример совпадает с окончанием периода исследования интуиции (1945—1955), итогом которого стала разработка ключевых для транзактного анализа теорий об эго-состояниях Ребенка и Взрослого.

Восьмилетний мальчик, проводивший лето на ранчо и не расстававшийся с ковбойским костюмом, как-то помог наемному рабочему расседлать лошадь. Когда они закончили, рабочий сказал мальчику: «Спасибо тебе, ковбой!» На что его помощник ответил: «На самом деле я не ковбой. Я просто маленький мальчик».

В этой истории есть нечто имеющее отношение к пациентам, да и ко всем людям вообще. Вам необходимо ее понять, если вы хотите адекватно оценивать, что происходит между вами и вашим собеседником в данный момент. Пациент, который рассказал эту историю, заметил: «Вот что я чувствую. Иногда мне кажется, что я не юрист, а просто маленький мальчик». Все, что я говорил этому пациенту, в действительности слышал не только взрослый мужчина, но и маленький мальчик. Чтобы предотвратить нежелательное вмешательство, необходимо знать не только то, с каким взрослым вы сейчас разговариваете, но и что за ребенок подслушивает ваш разговор. У этого мужчины родом из Невады была своя система избегать подавленного настроения, если он проигрывал в казино. Выиграв, он чувствовал себя великолепно. Но если ему случалось проиграть, скажем, 50 долларов, он говорил себе: «Я думал, что проиграю сегодня не меньше сотни, а проиграл всего пятьдесят. То есть я вышел из казино с лишними 50 долларами в кармане, поэтому повода расстраиваться нет». Довольно часто, особенно если удача была на его стороне, придя домой, этот человек принимал душ, после чего мог спокойно идти в другое казино: он как бы смывал с себя вину и получал право продолжить серию выигрышей.

Очевидно, что здесь мы столкнулись с примером ведения «двойной бухгалтерии»: одну вел рассудительный Взрослый, получающий удовольствие от выигрышей в казино; другую – Ребенок, которому присущи архаические способы отношения к реальности (отрицание). Принятие душа означало отсутствие уверенности со стороны Ребенка. Он не доверял рациональной и хорошо продуманной системе игры, которую разработал Взрослый. Душ был частью при-

митивного и аутистического соглашения, которое Ребенок заключал с духами азартной игры, чтобы получить право выигрывать снова.

Не принимая во внимание оба аспекта личности пациента, было бы сложно оказать ему терапевтическую помощь в полном объеме. Оба аспекта принадлежали к сфере сознания и являлись частями эго-системы пациента. Одна часть его личности воспринимала реальность во всей ее полноте, тогда как другой были доступны лишь отдельные фрагменты. Путем различных манипуляций архаическая личность ухитрялась чувствовать себя комфортно в стрессовых ситуациях и испытывать волнение, когда все шло хорошо. Одна личность обращалась с реальностью рационально, тогда как поведение другой было архаическим. Здесь не шла речь о противостоянии сознания и бессознательного, или *эго* и *оно*, в смысле парапраксиса, или эгодистонного поведения. Оба способа обращения с реальностью имели свою логику: один соответствовал зрелому *эго*, а второй – более примитивному. Здесь были тесно переплетены сознание и бессознательное, *эго* и *оно*. Но что сразу бросалось в глаза и было очевидно для пациента и наблюдателя, так это наличие двух различных сознательных эго-состояний: Взрослого и Ребенка.

В состав первой части входят тексты, написанные в ранний период развития транзактного анализа. Его кульминацией стали две статьи, опубликованные в «International Journal of Psychiatry» (одна из которых включена в наш сборник) и позже представленные в книге «Транзактный анализ в психотерапии» («Transactional Analysis in Psychotherapy»). В этой книге Эрик Берн не уделяет играм большого внимания. Несколько лет спустя он пишет «Игры, в которые играют люди» («Games People Play»), где приводит тезаурус игр. Эта книга имела огромный успех у читателей и оставалась в списке бестселлеров на протяжении ста одной недели. В ранний период развития теории транзактного анализа Берн также написал книги «Групповая психотерапия» («Principles of Group Treatment») и «Структура и динамика организаций и групп» («The Structure and Dynamics of Organizations and Groups»). Мы включили отрывки из обеих работ в состав следующих частей книги.

Клод Штайнер

2. Что такое интуиция?¹⁰

История, которая будет рассказана далее, взята из моей жизни. Именно так она и должна быть воспринята, то есть как факт. Я не раз демонстрировал подобные вещи перед своими коллегами, психиатрами, а также перед собраниями врачей, и, конечно, все те, кто принимал участие в этих демонстрациях, в том числе пациенты, могут подтвердить, что я не лгу. К сожалению, у меня нет возможности продемонстрировать то же самое всем, кто читает эти строки.

Интуиция представляет собой получение знаний посредством сенсорного контакта с объектом, причем тот, кто приобрел эти знания, не может объяснить себе или кому-то еще, как он это сделал. То есть интуиция означает способность знать что-либо без возможности объяснить, как мы знаем то, что знаем.

Интуиция – очень хрупкая и довольно интимная вещь. Она до сих пор мало изучена, в основном по вине тех, кто строго придерживается научных принципов и не хочет открыть глаза на то, что интуиция ускользает от нас всякий раз, когда мы пытаемся ее воспроизвести. К несчастью, сегодня она может проявлять себя лишь тогда, когда мы считаем это позволительным. Очень часто для нее просто не остается места. Возможно, когда-нибудь мы научимся контролировать интуицию так, что сможем прибегать к ее услугам, когда захотим, и нам не составит особого труда доставить ее в лабораторию и исследовать под микроскопом. Но пока что нам приходится верить людям на слово, как это было в старые добрые времена «животной психологии», когда жил и творил дядюшка Вильгельм Вундт.

Теперь я постараюсь показать на своем собственном опыте, на что же способна интуиция.

Раньше я работал психиатром в больницах, и иногда мне приходилось оставаться на ночное дежурство. Беседы с больными доставляли мне удовольствие и к тому же обогащали мой опыт, поэтому я старался как можно больше времени проводить в палатах, общаясь с пациентами. Однажды, работая в большом госпитале, я зашел на пост и увидел там больного, сидящего на столе. Больной знал, что ему нельзя там находиться, и хотел было уйти, но я попросил его остаться, так как чувствовал, что моя интуиция вырвалась на свободу. Я никогда раньше не видел этого пациента и даже не знал, как его зовут. Психиатрическое отделение, в котором я работал, находилось в другом крыле больницы; в этой части здания я был впервые.

Прежде чем пациент что-то произнес, я попросил его снова сесть и спросил:

– Филадельфия вам о чем-нибудь говорит?

– Да, – ответил он. – Я там вырос.

– Понятно, – сказал я. – Но в возрасте пятнадцати лет вы ушли из дома.

– Верно, – произнес он, не скрывая удивления.

– Не обижайтесь на то, что я скажу, – продолжал я, – но мне кажется, что ваша мать разочаровала вас.

– Нет, доктор, нет. Я очень любил свою мать.

– И все равно я думаю, что она вас разочаровала. Где ваша мать сейчас?

– Дома. Она больна.

– И давно она болеет?

– Очень давно. Я заботился о ней столько, сколько себя помню.

– С чем у нее проблемы?

– С нервами. Она наполовину инвалид.

– Теперь ясно, почему она вас разочаровала. Вместо того чтобы давать вам свои любовь и заботу, она требовала их от вас, причем с самых ранних лет. Понимаете?

– Да, доктор, вы правы, так и есть.

¹⁰ Из книги *A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis*. 1947, 1957, 1968 by Eric Berne.

В этот момент на пост зашел еще один пациент, и я тоже предложил ему присесть. Он устроился на полу, прислонившись к стене, и начал внимать нашей беседе.

– У меня сложилось впечатление, что, когда вам было около девяти, ваш отец стал обузой для семьи, – продолжал я, обращаясь к первому больному.

– Он много пил. Насколько я помню, когда мне было лет девять или десять, он начал пить еще больше.

Наша беседа длилась довольно долго, так как я часто замолкал, вслушиваясь в то, что говорила мне интуиция. Наконец второй пациент попросил рассказать что-нибудь о нем.

– Ну что же, – начал я. – Думаю, ваш отец был очень строг с вами. Вам приходилось помогать ему на ферме. Он никогда не брал вас с собой на охоту или рыбалку. Вы ходили туда с компанией сверстников, отличавшихся довольно крутым нравом.

– Все правильно.

– Когда вам было семь лет, вы стали его бояться?

– Моя мать умерла, когда мне исполнилось шесть, если это имеет отношение к тому, что вы сказали.

– Вы были с ней близки?

– Да.

– И ее смерть отдала вас на милость вашего сурового отца?

– Полагаю, что так.

– Вы злите свою жену?

– Думаю, что злил. Мы развелись.

– Вы женились на ней, когда ей было шестнадцать с половиной.

– Верно.

– А вам тогда было девятнадцать с половиной или около того.

– Так и есть.

– С какой точностью я назвал ваш возраст?

Он на миг задумался и ответил:

– Вы называли наш возраст с точностью до двух месяцев.

После этого последовало длительное молчание. Я почувствовал, что интуиция ускользает от меня.

– Что ж, парни, больше я ничего не могу о вас сказать.

– Доктор, – обратился ко мне второй пациент. – Угадайте, сколько мне лет.

– Боюсь, что мое вдохновение иссякло.

– Ну попробуйте, док.

– Ладно, но я сомневаюсь, что у меня получится. В сентябре вам исполнилось двадцать четыре.

– В октябре мне стукнуло тридцать.

Я могу рассказать еще немало подобных случаев. Эти два я выбрал потому, что оба моих больных согласились явиться на еженедельное собрание медицинского персонала больницы, где они подтвердили, что я говорил правду. (На этом собрании я пытался продемонстрировать, что события нашего детства налагают отпечаток не только на наш характер, но и на мускулатуру, в частности на мышцы лица. Эти два человека оказали мне неоценимую помощь.)

Большая часть этих наблюдений была сделана с помощью интуиции, или, как говорят врачи, «клинической интуиции». Точно так же, как семейный доктор благодаря своему богатому опыту может диагностировать брюшной тиф «по запаху», современный психиатр учится выносить суждения о пациенте «по интуиции». Ежедневно общаясь с людьми, он задает вопросы об их возрасте, семейном положении, отношениях с домашними, характере родителей и т. д. Вполне естественно, что, поработав несколько лет врачом, он приобретет способность довольно точно делать предположения о разных вещах, относящихся к пациентам.

Такая интуиция не является прерогативой психиатров или врачей в целом. Любой профессионал способен принимать правильные решения интуитивно. Некоторые ездят по ярмаркам и карнавалам, где за деньги угадывают точный возраст и вес совершенно незнакомых им людей. Интуиция, которая совершенствуется благодаря такой практике, помогает им зарабатывать на жизнь. Все мы можем довольно точно определять возраст и вес практически любого человека, но вряд ли кто-то более или менее внятно объяснит, как он это делает. Даже художники, знающие анатомию человеческого лица в совершенстве – а ведь именно по ней мы и определяем возраст, – не могут объяснить, в чем заключается разница между мужчинами тридцати трех и тридцати шести лет.

Важно, чтобы мы поняли, что можем знать нечто, не имея при этом возможности обосновать свое знание. Но мы все равно уверены в таком знании на сто процентов. Это хорошо иллюстрирует приведенный выше пример, когда я знал, что больной разочарован в своей матери. Я был настолько уверен в своей правоте, что стоял на своем даже тогда, когда он начал отрицать мои слова. В итоге оказалось, что все было именно так, как я говорил. Но вместе с тем я совершил ошибку, попытавшись назвать точный возраст второго больного после того, как мне удалось угадать более «сложные» вещи. Не стоило продолжать угадывания – ведь я чувствовал, что интуиция меня покинула. Мы видим, что без помощи интуиции даже опытный наблюдатель способен попасть впросак.

Дело здесь, разумеется, не в том, что мне просто везло. Речь также не идет и о случайности, потому что я отгадывал почти все. Когда кто-то «поймал» интуицию, он редко ошибается. Но когда интуиция спит, остается рассчитывать только на удачу. Одно дело, когда вы пытаетесь угадать возраст, в котором каждый из пятнадцати человек ушел из дома, и бываете правы в двух-трех случаях. И совсем другое – угадывать различные вещи, касающиеся тех же пятнадцати человек, и быть правым в девяноста девяти процентах случаев. Вот почему исследование интуиции – сложная штука. Ее нельзя вызвать усилием воли. Она приходит, когда вы ее не ждете, и уходит, не предупреждая об этом заранее.

КАК РАБОТАЕТ ИНТУИЦИЯ?

Для того чтобы понять, как работает интуиция, нам достаточно избавиться от убеждения, согласно которому знать нечто можно только в том случае, если мы способны объяснить, что мы знаем и как мы это знаем. Данное убеждение является составной частью современного научного мировоззрения, которое настолько озабочено *тестированием* реальности, что давно потеряло из виду саму реальность. Лишая свободы своего Ребенка, мы делаем недоступными для себя много полезных и интересных вещей. Те, у кого имеется навык самоконтроля, могут смело развивать свои интуитивные способности, не боясь утратить контакт с реальностью. Как сказал Фрейд, «все это в высшей степени спекулятивно и содержит множество неразрешенных вопросов, но нет нужды беспокоиться по этому поводу». Интуиция – это просто индукция без слов. Когда мы можем облечь в слова то, что постигли благодаря интуиции, а также объяснить, как пришли к таким выводам, то имеем дело с вербализированной индукцией, которую принято называть наукой.

Исследование, проведенное по заказу правительства Соединенных Штатов, в котором приняли участие двадцать пять тысяч человек, предоставило отличную возможность понять, как работает интуиция. Каждый день нужно было опрашивать от двухсот до пятисот респондентов. Таким образом, на каждое интервью отводились не часы и даже не минуты, а считанные секунды. Учитывая жесткие временные рамки, суждения могли носить только интуитивный характер, о каком-то анализе и речи быть не могло. Для проведения исследования были разработаны два вопроса, после чего интервьюер пытался угадать, каким будет ответ на вопрос каждого респондента. Предположения фиксировались на бумаге, а затем задавались оба вопроса. Процент случаев, когда догадки были правильными, оказался на удивление высок

(более девяноста процентов). Вопросы звучали следующим образом: «Вы часто нервничаете?» и «Вы когда-нибудь были на приеме у психиатра?». После тщательного анализа предположений удалось сформулировать основания для каждого из них. В итоге для того, чтобы угадать, какими будут ответы на поставленные вопросы, стало возможным использовать вместо интуиции определенный набор правил, которые могут быть зафиксированы на бумаге.

После того как на основании опроса еще нескольких тысяч человек удалось доказать, что правила работают, было предпринято новое исследование. На сей раз нужно было угадать профессию респондента, наблюдая за тем, как он входит в кабинет и садится за стол. Все участники эксперимента носили одинаковую одежду: купальный халат красно-коричневого цвета и тапочки из шерсти. Им были даны инструкции заходить в кабинет и молча садиться. Как и в предыдущем исследовании, процент правильных отгадок оказался весьма высоким. Так, например, один раз удалось верно определить профессии двадцати шести человек кряду. Профессии были следующими: фермер, бухгалтер, механик, профессиональный игрок, продавец, складской рабочий и водитель грузовика¹¹. По окончании эксперимента был проведен анализ предпосылок, на основании которых делались предположения. Некоторые из них удалось вербализировать. В результате, по крайней мере для двух групп профессий можно было отбросить интуицию и предсказывать профессии респондентов с большой долей вероятности, пользуясь набором вполне конкретных правил.

После того как правила, на основании которых делались предположения, были зафиксированы, мы столкнулись с интересным явлением. Сознательным намерением во втором эксперименте являлось определение профессий. Однако, как удалось установить, действительным предметом угадываний были вовсе не профессии, а особенности поведения в новой ситуации. В двух группах профессий, давших нам больше всего полезной информации, оказалось, что мужчины, пассивно ожидавшие окончания эксперимента, являлись в большинстве своем фермерами, тогда как те, кто выказывал живой интерес к исследованию, были механиками. Следовательно, интуиция фиксировала не род деятельности, а эмоциональное состояние респондентов, несмотря на то что сознательным намерением являлось именно угадывание профессий.

Это было важное открытие. Оно означало следующее: если интуитивное знание не поддается вербализации, *это* не знает, что же на самом деле ему стало известно. Все, чем *это* способно помочь своему «хозяину» и тем, кто его окружает, – это попытаться подобрать для очень тонкого чувства наилучшее из всех возможных словесных выражений, причем обычно оно бывает верно лишь отчасти. Кроме того (еще один вывод из эксперимента), интуиция не понимает конкретных вопросов, ей можно задать лишь общее направление движения. Она снабжает нас ощущениями, на основании которых мы должны искать ответы на интересующие вопросы.

Также удалось установить, что с каждым новым правилом, которое фиксировалось на бумаге, точность сознательных угадываний возрастала, но она всегда оставалась ниже, чем при «включенной» интуиции. Очевидно, что чувство, когда «вещи упорядочиваются без контроля со стороны сознания», которое мы испытываем при работе с интуицией, связано с довольно большим набором факторов. Для того чтобы заметить и систематизировать эти факторы, не потребовалось их вербализировать. Вся деятельность происходила ниже уровня сознания. Так как невозможно облечь в слова всю совокупность задействованных факторов, точность интуитивных угадываний всегда оставалась выше точности сознательных предположений, которые делались на основе записанных правил.

¹¹ При проведении опросов в больнице довольно скоро давала о себе знать усталость, на что здесь не было и намека, так как участие в исследовании было единственным занятием автора. Каждое утро он приходил на работу отдохнувшим, больничные же опросы проводились после напряженного рабочего дня, полного всяких дел и забот. К тому же беседа с одним человеком на протяжении нескольких часов отнимает больше сил, чем «осмотр» за это же время энного числа людей, потому что в первом случае вы вынуждены вступать с респондентом в контакт и задавать ему вопросы.

По результатам исследования можно дать следующее определение интуиции. Интуиция – это не облеченное в слова знание на уровне подсознания, которое базируется на невербализуемом подсознательном наблюдении и в большинстве случаев является более точным и надежным, нежели знание, полученное путем сознательного наблюдения.

Как мы видим, интуиция связана по меньшей мере с двумя различными аспектами личности. Первый аспект представляет собой эмоциональные отношения индивида в раннем детском возрасте с окружающими, как-то: родителями и родственниками. Непосредственным продолжением первого аспекта является эмоциональное отношение уже взрослого индивида к значимым для него людям. В их основе лежат стремления *ид*, не получившие удовлетворения. Второй аспект сводится к способам обращения индивида с новыми для него ситуациями. Хотя данные способы также основаны на неудовлетворенных стремлениях *ид*, очевидна их связь с сознательным *эго* и его ответом на стимулы, идущие со стороны реальности. Грубо говоря, мы можем иметь интуитивное знание о напряжениях в *ид* и об отношении *эго* к окружающему миру.

Тщательный анализ хода обоих экспериментов позволил создать следующую рабочую гипотезу: догадки о напряжениях, существующих в *ид*, делаются на основании наблюдения за ртом субъекта, тогда как выносить суждения, которые касаются эго-отношений, нам помогает наблюдение за глазами. Рискнем предположить, что мышцы вокруг глаз служат главным образом выражению эго-отношений, а мышцы вокруг рта выражают неудовлетворенные стремления *ид*. Ярким примером этого является анальная эротика. В холодных глазах занимающегося ею индивида мы читаем недоверчивое отношение к окружающему миру и его новым ситуациям, которое присутствует на сознательном уровне. А сжатые уголки его губ как бы говорят: «Смотрите, какой я жадный, упрямый, методичный, жестокий. Смотрите, у меня запор». Все эти классические симптомы напрямую (а подозрительность косвенно) связаны с его пристрастием к анальной эротике.

Стоит отметить, что большое влияние на интуитивное знание оказывает чувство обоняния. Запах чьего-либо пота или дыхания может свидетельствовать о его эмоциональном отношении. У одних людей обоняние развито лучше, чем у других, а расстояние, на котором запахи могут воздействовать на эмоции, поистине огромно. Некоторые виды мотыльков способны уловить запах своего сексуального партнера за целую милю. На наше эмоциональное состояние могут влиять даже запахи, которых мы не ощущаем. Незаметным для нас образом они иногда меняют ход наших ассоциаций.

Дальнейшее изучение интуиции с точки зрения транзактного анализа показывает, что эта способность принадлежит эго-состоянию Ребенка. Если Взрослый и Родитель оставляют его в покое, интуиция работает на все сто процентов. Но когда Взрослый со своими умозаключениями или же Родитель, нагруженный огромным багажом предрассудков и предубеждений, вмешивается в дело, испуганный Ребенок прячется и интуиция ослабевает. Она бездействует также тогда, когда Ребенка пытаются подкупить предложением награды или, наоборот, пугают наказанием. Другими словами, интуиция является очень хрупкой, и любое воздействие извне может запросто ее вспугнуть или исказить. Это одна из причин, по которым интуицию нельзя вызвать усилием воли.

3. Структура личности¹²

Миссис Примус, молодая домохозяйка, была направлена семейным врачом на диагностическое интервью. На протяжении двух минут она напряженно сидела, опустив глаза вниз, а затем вдруг начала смеяться. Несколько секунд спустя женщина перестала смеяться и украдкой посмотрела на доктора, после чего снова отвела глаза и смех возобновился. Так повторялось три или четыре раза. Затем она внезапно прекратила хихиканье, выпрямилась на стуле, поправила юбку и повернула голову направо. Отметив эту перемену в поведении и понаблюдав за женщиной еще некоторое время, психиатр спросил, слышит ли она голоса. Она кивнула, не поворачивая головы, и продолжала вслушиваться в пустоту. Тогда психиатр осведомился о возрасте пациентки. Деловой тон, которым был задан вопрос, привлек ее внимание. Она повернулась к доктору, взяла себя в руки и ответила на поставленный вопрос.

Затем ей был задан еще целый ряд вопросов, на которые она отвечала кратко и по существу. Прошло немного времени, и у психиатра на руках имелось достаточно информации, чтобы поставить предварительный диагноз – острая шизофрения. Врач получил представление о том, как проходило раннее детство пациентки и какие факторы могли способствовать психотическому срыву. Наступила пауза, и скоро женщина впала в свое прежнее состояние. Она опять то кокетливо хихикала, то украдкой смотрела на доктора, то напряженно прислушивалась к голосам. Так повторялось до тех пор, пока психиатр не спросил, чьи голоса она слышит и что они ей говорят.

Она ответила, что голос, видимо, принадлежит мужчине и что он говорит ей какие-то плохие слова, которые ей не приходилось слышать раньше. Затем разговор был снова переведен на ее семью. Своего отца она называла замечательным человеком, внимательным супругом, любящим родителем, по ее словам, он пользовался уважением у знакомых и т. д. Но скоро выяснилось, что на самом деле он много пил и его поведение было далеко не образцовым. Отец часто бранил ее. Доктор попросил уточнить, что именно он ей говорил. Оказалось, что отец употреблял некоторые из тех эпитетов, которые произносил голос.

Пациентка довольно отчетливо продемонстрировала нам три разных эго-состояния. Их можно было отличить друг от друга по специфической осанке, выражению лица, манере держаться и другим признакам. Характерной особенностью первого было кокетливое хихиканье, которое можно встретить у маленьких девочек. Во втором состоянии женщина изображала из себя самую невинность, как это делают школьницы, которых завуч застукал в туалете с мальчиком. В третьем она вела себя как взрослая женщина, кем, собственно, и являлась, и могла без труда отвечать на вопросы врача. В этом состоянии ее восприятие реальности, ее память и логическое мышление находились в порядке.

Первые два эго-состояния можно назвать архаическими, ибо они, будучи адекватными на определенном этапе развития личности больной, выглядели совершенно неуместными во время интервью. В третьем состоянии ее поведение отвечало требованиям ситуации, умственные способности находились в норме. Короче, в такие моменты врач видел перед собой взрослую женщину, отличную и от маленькой девочки, и от сексуально озабоченного подростка. Деловой тон психиатра приводил в действие процесс «взятия себя в руки», который представлял собой переход от архаического эго-состояния к Взрослому.

Термин «эго-состояние» применяется просто для обозначения состояний сознания и паттернов поведения, которые им соответствуют. Я предпочитаю не употреблять такие понятия, как «инстинкт», «культура», «*суперэго*», «анимус», «эйдетический» и им подобные. Структур-

¹² Из книги *Transactional Analysis in Psychotherapy*. 1961 by Eric Berne.

ный анализ лишь утверждает, что эго-состояния могут быть прояснены и систематизированы, и предполагает, что эти процедуры пойдут психиатрическим больным на пользу.

В поисках основания для систематизации было обнаружено следующее: клинический материал указывает на то, что у взрослых в качестве рудиментов сохраняются детские эго-состояния, которые могут быть активизированы при определенных обстоятельствах. Как я указал во введении, эти явления идут рука об руку со сновидениями, психозами, гипнозом, фармакологической интоксикацией и прямой электрической стимуляцией височного отдела коры головного мозга. Но внимательные наблюдения стимулировали развитие данной гипотезы. Было высказано предположение о том, что такие рудименты могут провоцировать спонтанную активность даже в нормальном состоянии сознания.



Рисунок 1

Это значит, что можно наблюдать, как пациенты переходят из одного состояния сознания с соответствующим ему паттерном поведения в другое. Одно эго-состояние характеризуется адекватным восприятием реальности и способностью к логическому мышлению (вторичный процесс), другое – аутистическим мышлением и архаическими страхами и ожиданиями (первичный процесс). Первое свойственно взрослому человеку, знакомому со словом «ответственность», тогда как второе больше подходит ребенку, чье мировосприятие значительно отличается от мировосприятия взрослого. Это позволяет предположить о существовании двух психических органов – неопсихе и археопсихе. Проявления этих органов во внешнем мире, доступные наблюдению, мы назовем Взрослым и Ребенком соответственно. Такое название кажется вполне адекватным; к тому же ни у кого из пациентов оно не вызвало отторжения.

Ребенок миссис Примус проявлял себя в двух различных формах. При отсутствии отвлекающих факторов пациентка вела себя как «плохая» (сексапильная) девочка. Трудно себе представить, что в этом состоянии миссис Примус была способна взять на себя ответственность половозрелой женщины. Ее манера вести себя настолько походила на манеру поведения девочки-подростка, что это эго-состояние можно смело назвать архаическим. В определенный момент голос, который, как казалось женщине, шел извне, начинал ее бранить и она переходила в эго-состояние «послушной» маленькой девочки. Перечисленные выше критерии дают нам право классифицировать данное состояние также как архаическое. Разница между двумя эго-состояниями заключается в том, что «плохая» девочка не стеснялась выражать себя так, как ей хотелось; «хорошая» же вынуждена была подчиняться воле того, кто ее бранил. Оба состояния – и естественное, и адаптированное – являлись археопсихическими проявлениями и, следовательно, были различными аспектами Ребенка миссис Примус.

Вмешательство психотерапевта привело к переходу пациентки в другую систему. Произошла активизация эго-состояния Взрослого, и она вновь стала ответственной домохозяйкой. Это было видно как по ее поведению, восприятию реальности и манере отвечать, так и по изменениям в позе, выражении лица, голосе и мышечном тоне. Данный переход, который на протяжении сеанса повторялся несколько раз, представлял собой непродолжительную ремис-

сию психоза. Это отсылает нас к определению психоза как перемещения психической энергии, или, употребляя общепринятую терминологию, катексиса, от эго-состояния Взрослого к состоянию Ребенка. Соответственно, ремиссия означает движение психической энергии в обратном направлении.

Любой опытный наблюдатель без труда определит происхождение голоса, который употреблял в адрес женщины «незнакомые» ругательства. Для этого достаточно посмотреть, какие изменения в поведении больной вызывает его появление. Чтобы удостовериться в своей правоте, психиатр перевел разговор на семью пациентки. Как и следовало ожидать, голос использовал лексику ее отца, что для самой женщины оказалось неожиданным. Голос принадлежал экстеропсихической, или родительской, системе. Это был голос не суперэго, а реального человека. Таким образом, еще раз подчеркнем, что Родитель, Взрослый и Ребенок представляют собой людей, существующих сейчас или существовавших в прошлом, которых звали так-то и так-то и которые занимали определенное социальное положение. В случае с миссис Примус Родитель не проявлял себя в качестве эго-состояния, а был лишь галлюцинацией. В начале терапии лучше всего сосредоточиться на постановке диагноза и дифференциации состояний Взрослого и Ребенка. Работу с Родителем следует оставить на потом. На двух следующих примерах мы рассмотрим, как проявляет себя Родитель.

Мистер Сегундо, чей случай внес большой вклад в развитие трансактного анализа, рассказал следующую историю:

«Восьмилетний мальчик, проводивший лето на ранчо и не расстававшийся с ковбойским костюмом, как-то помог наемному рабочему расседлать лошадь. Когда они закончили, рабочий сказал мальчику: “Спасибо тебе, ковбой!” На что его помощник ответил: “На самом деле я не ковбой. Я просто маленький мальчик”».

Затем пациент сказал: «Вот что я чувствую. Иногда мне кажется, что я не юрист, а просто маленький мальчик». Мистер Сегундо был успешным адвокатом в суде и пользовался авторитетом среди коллег. Кроме того, он являлся примерным семьянином, ответственным прихожанином, немало делавшим для своей общины, за что его ценили и уважали. Но в процессе лечения он действительно часто вел себя как маленький мальчик. Несколько раз за сеанс он мог спросить: «Вы говорите с юристом или с маленьким мальчиком?» За пределами рабочего кабинета или зала суда маленький мальчик часто брал верх. Мистер Сегундо удалялся в горы, в хижину, о которой не знал никто из его домашних. Там он прятал виски, морфий, непристойные картинки и ружья. Войдя в хижину, мистер Сегундо целиком погружался в фантазии, которые жили в нем с самого детства, и предавался сексуальным утехам, которые часто именуют «инфантильными».

Позже, когда он научился более или менее сносно различать действия Взрослого и Ребенка (все-таки он не всегда был маленьким мальчиком), в игру вступил Родитель мистера Сегундо. После того как мы распределили его чувства и действия по двум категориям, все еще оставались состояния, не подходившие ни под одну из них. Эти состояния были тесно связаны с представлениями мистера Сегундо о своих родителях. Это побудило нас ввести третью категорию, которая, как показала дальнейшая апробация, обладала клинической валидностью. Данные эго-состояния не имели той самостоятельности, которая была присуща Взрослому и Ребенку. Казалось, что они пришли извне и носят оттенок подражания.

Так, например, можно выделить три разных аспекта в обращении мистера Сегундо с деньгами. Ребенок берег каждый цент, видимо полагая, что этих центов у него очень мало. Несмотря на ущерб, который подобные действия могли нанести его репутации, в этом состоянии он с удовольствием воровал в аптеке жевательную резинку и другие мелочи, что делал, еще будучи ребенком. Взрослый с аккуратностью, дальновидностью и успехом банкира обращался с большими суммами денег, желая вкладывать их только в то, что принесет еще большие деньги. Третья же часть личности мистера Сегундо мечтала о том, чтобы отдать все сбе-

режения на благо общины. Его родители были благочестивыми людьми, филантропами, и он, с тем же сентиментальным благодушием, что и его отец, жертвовал немалые деньги на благотворительность. Когда филантропический задор проходил, инициативу брал на себя Ребенок, смертельно обиженный на тех, кто присвоил себе его деньги. И наконец, приходивший ему на смену Взрослый недоумевал, как из таких сентиментальных побуждений он мог рисковать своей платежеспособностью.

Одна из самых больших трудностей, связанных со структурным анализом, заключается в объяснении пациенту (или студенту) того, что Ребенок, Взрослый и Родитель являются не просто мыслительными конструкциями или интересными неологизмами, а обозначают вполне осязаемые реалии. Это очень хорошо видно на примере мистера Сегундо. Личность, которая воровала из аптеки жевательные резинки, названа Ребенком не из соображений удобства и не оттого, что дети часто крадут разные безделушки, а потому, что, будучи маленьким мальчиком, он воровал жвачки с тем же азартом и используя те же способы, что и сейчас. Взрослый получил такое название не потому, что он играл роль взрослого, копируя манеру поведения делового человека. Мистер Сегундо, будучи талантливым юристом и хорошим финансистом, демонстрировал прекрасное умение обращаться с реальностью. Родителя мы, опять же, нарекли так не потому, что для филантропов привычно проявлять «отеческую» заботу, а потому, что пациент демонстрировал такое же поведение и такое же состояние сознания, как и его отец, когда тот занимался благотворительностью.

В случае с мистером Троем, компенсированным шизофреником, который после психического срыва во время морского сражения прошел электрошоковую терапию, дело обстояло иначе. Эго-состояние Родителя было в нем настолько прочным, что Взрослый и Ребенок очень редко давали о себе знать. Поначалу он вообще не понимал, в чем заключается идея Ребенка. Почти со всеми он разговаривал авторитетным тоном. Проявления детскости со стороны других, будь то наивность, непосредственность, шаловливость или легкомыслие, вызывали у него презрение, упреки и желание пресечь подобное поведение. На сеансах групповой терапии он не раз повторял: «Надо убить этих маленьких ублюдков». С такой же строгостью он относился и к самому себе. Другие члены группы в шутку говорили, что мистер Трой всеми силами «пытается заставить Ребенка не высовывать голову из унитаза». Такое отношение вполне типично для людей, прошедших электрошоковую терапию. Кажется, они винят (и, наверное, справедливо) Ребенка в том, что попали в эту переделку. Родитель, обладая высоким катексисом, подавляет любую инициативу со стороны Ребенка, причем нередко при участии Взрослого.

Из неодобрительного отношения мистера Троя существовал, однако, ряд любопытных исключений. В том, что касается половых отношений и употребления спиртных напитков, он вел себя скорее как благосклонный и умудренный жизнью отец, нежели как тиран, и охотно делился своим опытом, рассказывая всем о своих похождениях. Но советы мистера Троя носили предвзятый характер и были основаны на обыкновенных предубеждениях, от которых он не мог избавиться даже тогда, когда жизнь доказывала их неправоту. Я не удивился, узнав, что в детстве отец часто бил и ругал его за любые проявления наивности, шаловливости, непосредственности и легкомыслия. Когда отец находился в хорошем настроении, он рассказывал сыну о сексуальных похождениях и распитии спиртного. Таким образом, эго-состояние Родителя, которое безраздельно властвовало в личности мистера Троя, воспроизводило особенности поведения его отца. Застывший Родитель лишал Взрослого и Ребенка возможности самовыражения, за исключением тех сфер, в которых отец хорошо разбирался или позволял себе поблажки.

Впрочем, наблюдение за застывшими личностями весьма полезно. Люди, подобные мистеру Трою, почти всегда говорят от имени Родителя; неэмоциональные и объективно смотрящие на мир ученые редко выходят из состояния Взрослого; «большие дети» («Малышка Сью») не знают, что такое ответственность. Такие персонажи служат прекрасным образчиком

каждого из эго-состояний. Существуют даже профессии, представители которых зарабатывают себе на жизнь тем, что постоянно находятся в одном из эго-состояний: священник – в состоянии Родителя, диагност – в состоянии Взрослого, клоун – в состоянии Ребенка.

На рассмотренных нами примерах был показан теоретический базис структурного анализа. Он включает три прагматических постулата и три общие гипотезы. Под прагматическим постулатом понимается утверждение, прилагаемое ко всем людям без исключения.

1. Каждый взрослый когда-то был ребенком.

2. Каждый индивид с нормально функционирующей корой головного мозга обладает потенциальной способностью адекватного восприятия реальности.

3. У каждого взрослого индивида были родители либо те, кто их заменял.

А вот как выглядят общие гипотезы: 1. Состояния сознания и паттерны поведения, существовавшие у индивида в детстве, сохраняются во взрослой жизни в виде полноценных эго-состояний (археопсихические останки).

2. Исследование реальности – это функция особого эго-состояния, а не просто отдельная «способность» (неопсихическое функционирование).

3. Эго-состояние, находящееся за пределами личности индивида, может перехватить контроль над его деятельностью (экстеропсихическое функционирование).

Подытожим сказанное. Структура личности включает в себя три гипотетических органа: экстеропсихе, неопсихе и археопсихе. В качестве их феноменологических и операциональных проявлений выступают три эго-состояния, носящие название Родителя, Взрослого и Ребенка соответственно (см. рис. 1).

4. Трансактный анализ: новый и эффективный метод групповой терапии¹³

Давно назрела необходимость разработки нового подхода к психодинамической групповой терапии, подхода, более адекватного тем задачам, которые стоят перед этим видом лечения. Для работы в группе врачи обычно заимствуют методы индивидуальной психотерапии, надеясь, что они возымеют должный эффект (иногда их надежды оправдываются). Я хотел бы предложить другую систему, хорошо апробированную и более соответствующую своим целям и задачам. Используя ее, работающие с группой психотерапевты обретут независимость, им больше не придется опираться на техники, разработанные совсем для другого типа терапевтического воздействия.

Вообще говоря, характерной чертой индивидуальной аналитической терапии является поиск материала, лежащего в области «сопротивления переносу» и «реакций переноса». Конечно, такой материал будет полезен и при групповой работе, но дело в том, что в группе систематический поиск материала затруднен: здесь с самого начала на первый план выходят многочисленные трансакции. Поэтому кажется разумным уделить главное внимание именно анализу трансакций. По моему мнению, структурный и созданный на его основе трансактный анализ предлагают наиболее конструктивные решения для осуществления данной цели. Сравнение эффективности обоих подходов свидетельствует о наличии ряда преимуществ структурного и трансактного анализа перед попытками проведения психоанализа в группе. Среди плюсов отметим следующие: повышается заинтересованность пациентов, как это видно из статистики посещаемости; возрастает терапевтический эффект, о чем свидетельствует уменьшение числа серьезных провалов; повышается стабильность результатов, как показывают долговременные испытания; расширяется круг пациентов, с которыми может работать групповой психотерапевт (в него добавляются психопаты, умственно отсталые и люди, находящиеся в пред- или постпсихотическом состоянии). Кроме того, врачи и пациенты, познакомясь с новыми видами анализа, получают более ясное и точное представление о назначении тех или иных техник.

В основе подхода лежит выделение и анализ трех эго-состояний: экстеропсихического, неопсихического и археопсихического. Структурный анализ изучает взаимодействие этих трех состояний в пределах психики пациента, обращая внимание на их взаимную изоляцию, контаминацию, конфликт, вторжение, доминирование или сотрудничество в рамках личности. Трансактный анализ занимается диагностикой того, какое эго-состояние каждого из индивидов активно в течение данной трансакции или серии трансакций. Также он вскрывает понимание или непонимание участниками трансакции сути происходящего. Понимание либо непонимание зависят от осознания индивидами своего текущего эго-состояния.

Я не раз обсуждал природу эго-состояний и проблемы их классификации. Последняя осуществляется на основании того, являются ли эти состояния экстеропсихическими, то есть заимствованными извне; неопсихическими, которые адекватны требованиям текущей ситуации; либо археопсихическими, представляющими собой реминисценции детских образцов поведения. Пациентам не составляет особого труда понять эти различия, если они иллюстрируются клиническим материалом и для их обозначения используются более близкие всем нам понятия: Родитель, Взрослый и Ребенок соответственно.

Я постараюсь на нескольких страницах уместить всю психотерапевтическую систему целиком. Вследствие этого будет приведено всего несколько достаточно наглядных и драма-

¹³ American Journal of Psychotherapy. 1958 by Eric Berne.

тичных примеров, которые иллюстрируют теоретические положения. Я надеюсь, что они привлекут внимание читателей к основным принципам структурного и транзактного анализа.

СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ

Первый пример – пациент по имени Мэттью, чьи жесты, позы, манера поведения, тон голоса, намерения и сфера интересов варьировались настолько широко, что поначалу он всем казался странным. Однако после внимательного наблюдения за ним удалось обнаружить, что все особенности его поведения могут быть сведены к ограниченному числу согласованных, внутренне непротиворечивых моделей. Когда речь заходила о жене, взгляд Мэттью приобретал суровость, он говорил громко и категорично. Откинувшись на спинку стула, он начинал перечислять все ее смертные грехи, загибая при этом пальцы. В другой ситуации Мэттью мог деловым тоном обсуждать плотничные работы, в дружеской манере подавшись корпусом в сторону собеседника. Иногда, с презрительной усмешкой на губах, он упрекал остальных членов группы за их чрезмерное доверие психотерапевту. При этом он слегка наклонял голову и демонстративно поворачивался спиной к ведущему. Но прошло немного времени, и пациенты поняли, что к чему, и определили указанные эго-состояния Мэттью как Родителя, Взрослого и Ребенка соответственно. Затем они стали задавать вопросы о родителях Мэттью и о том, как проходило его детство. Вскоре все члены группы, включая самого пациента, согласились принять схему, изображенную на рисунке 2, как адекватное представление структуры его личности.



Рисунок 2. Структурный анализ

По ходу лечения Мэттью попросил обследовать его отца, находившегося на грани параноидного психоза. Несмотря на свои ожидания, врач был поражен тем, насколько точно Родитель Мэттью воспроизводил застывшее параноидное эго-состояние его отца. На протяжении всего интервью отец сидел, откинувшись на спинку стула, и, глядя остекленевшими глазами на окружающих, громко и категорично перечислял свои претензии к тем, кто сидел перед ним. При этом он тоже загибал пальцы.

Следует подчеркнуть, что Родитель, Взрослый и Ребенок не являются синонимами *суперэго*, *эго* и *ид*. Последние представляют собой психические факторы, тогда как первые суть полноценные эго-состояния, каждое из которых испытывает влияние со стороны *эго*, *суперэго* и *ид*. Например, когда Мэттью воспроизводил эго-состояние Родителя, он не только вел себя как строгий отец, но и, подобно ему, искажал реальность, давая выход своим садистским импульсам. А когда катексис переходил к эго-состоянию Ребенка, привыкшего смеяться над окружающими, Мэттью нападал на других, испытывая при этом чувство вины, чем походил на задиристого мальчугана.

Что до терапии, то первым делом нужно было объяснить Мэттью, как в его чувствах и поведении проявляют себя Родитель, Взрослый и Ребенок. Задачей следующего этапа было установление контроля над ситуацией с помощью Взрослого. Затем надлежало проанализи-

ровать конфликты, имеющиеся между тремя эго-состояниями. Каждый из этапов давал свои позитивные сдвиги, конечной же целью терапии в этом предпсихотическом случае было достижение согласованного взаимодействия трех эго-состояний с помощью структурного анализа.

Важно отметить, что Мэттью получил два обратных предписания. Первое касалось того, что все дети должны расти. Но никто ведь не говорит двухлетнему малышу, что ему нужно расти. Всегда следует заострять внимание на том, что мы не пытаемся избавиться от Ребенка. Мы не считаем, что данное эго-состояние делает человека инфантильным, и не употребляем термин «Ребенок» в уничижительном смысле. Наоборот, мы полагаем, что Ребенок обладает рядом позитивных качеств, которые могут внести существенный вклад в развитие нашей личности. Для этого нужно лишь устранить неразбериху, связанную с данным архаическим эго-состоянием, и предоставить Ребенку возможности для самовыражения, поскольку он обладает способностью внести в нашу личность вклад, равнозначный тому, который настоящий ребенок вносит в свою семью.

Второе контрпредписание носило специфический характер. Оно запрещало Мэттью исследовать историю и механизм его идентификации со своим отцом, что, кстати, представляло собой один из аспектов его Родителя.

ПРОСТОЙ ТРАНСАКТНЫЙ АНАЛИЗ

Однажды из уст пациентки по имени Камелия мы услышали такое признание: она сказала своему мужу, что больше не будет вступать с ним в половые отношения и он может начинать подыскивать себе любовницу. Другая пациентка, которую звали Розита, с любопытством спросила: «Почему ты это сделала?» Реакция Камелии заставила Розиту почувствовать угрызения совести. Камелия расплакалась и ответила: «Я так старалась, а вы еще меня критикуете».

В анализе этой трансакции нам поможет схема, представленная на рисунке 3. Личности обеих женщин получили структурное представление в виде Родителя, Взрослого и Ребенка. Исходный *трансактный стимул* – признание Камелии. Она сделала его в своем эго-состоянии Взрослого, с которым группа была знакома. На признание Камелии откликнулся Взрослый Розиты, который проявил зрелый и разумный интерес к ее истории. Как показано на рисунке 3.1, трансактный стимул, точно так же, как *трансактная реакция*, был направлен от Взрослого к Взрослому. Если бы взаимодействие продолжалось на том же уровне, разговор не оборвался бы так скоро.

Вопрос Розиты («Почему ты это сделала?») стал новым трансактным стимулом, который один Взрослый адресовал другому. Однако хныканье Камелии не имело ничего общего с реакцией Взрослого. Оно принадлежало ее Ребенку, а объектом воздействия был критикующий Родитель Розиты. Следствием непонимания Камелией эго-состояния одногруппницы и ее собственного перехода из одного состояния в другое явились пересекающаяся трансакция и прекращение разговора, который теперь нужно было начинать заново (см. рис. 3.2).

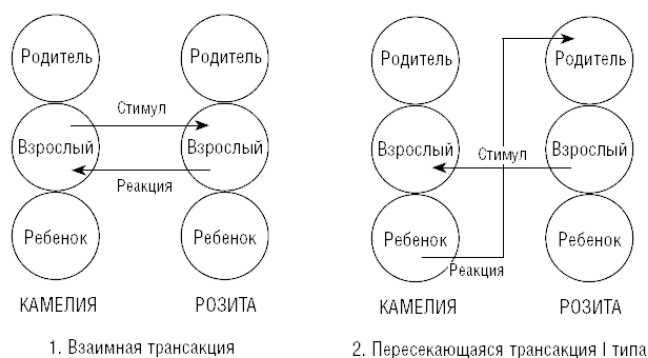


Рисунок 3. Простой трансактный анализ

Данный вид пересекающейся трансакции, когда стимул направлен от Взрослого к Взрослому, а ответ – от Ребенка к Родителю, представляет собой одну из самых распространенных причин непонимания в семье и на работе, да и в отношениях между людьми в принципе. Это типичный пример реакции переноса, которая есть не что иное, как особый случай пересекающейся трансакции. Именно этот особый случай является ядром взаимоотношений психоаналитика с пациентом.

В случае с Мэттью пересекающаяся трансакция выглядела иначе. Когда кто-то из членов группы от лица своего Взрослого задавал ему вопрос и ожидал адекватного ответа, Мэттью вместо этого обращался к собеседнику, как родитель обращается к несмышленому ребенку (см. рис. 4).

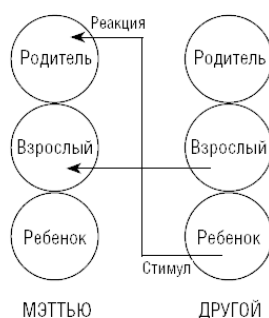


Рисунок 4. Пересекающаяся трансакция II типа

Этот простой вид транзактного анализа помог Камелии лучше понять своего Ребенка. Как только власть над ее личностью перешла в руки Взрослого и все детские реакции стали пресекаться с целью дальнейшего обсуждения в группе, в ее семейной и общественной жизни произошли позитивные перемены, причем еще до того, как мы взялись за изучение ее Ребенка всерьез.

АНАЛИЗ ИГР

Несколько следующих друг за другом трансакций мы назовем операциями. Они представляют собой тактические маневры, цель которых – оказание нужного воздействия на других людей. Так, операцией является беседа Камелии и Розиты, взятая целиком, и она может быть проанализирована на более глубоком уровне. Ведь одним из мотивов, по которым Камелия рассказала свою историю группе, было желание Ребенка получить в свой адрес порцию критики.

Серия операций составляет игру. Дадим ее определение. Игра – это серия трансакций, обычно повторяющихся, которые, несмотря на свою внешнюю рациональность, имеют скрытую мотивацию. Если кратко, то игра – это последовательность операций, содержащая уловку.

Гиацинта поделилась с нами своим разочарованием и возмущением по поводу того, что ее подруга устроила вечеринку по случаю дня рождения, которую она планировала устроить сама. Камелия спросила: «А почему бы тебе не организовать еще одну вечеринку?», на что Гиацинта ответила: «Да, но это уже будет не вечеринка по поводу дня рождения». Другие члены группы тоже стали высказывать свои предложения, начинавшиеся словами: «Почему бы тебе не...» – и на каждое из них Гиацинта отвечала: «Да, но...»

Гиацинта рассказала группе свою историю для того, чтобы положить начало самой распространенной игре, в которую играют в группах. Она называется «“Почему бы тебе не...” – “Да, но...”». В нее может играть любое число людей. Один человек, Зачинщик, или Прово-

катор, излагает проблему. Остальные начинают предлагать ее решения, но на каждое из них у Зачинщика находится какое-либо возражение. Умелый игрок может выдерживать натиск группы часами. В конце концов оппоненты сдаются и он одерживает победу. Гиацинта, например, успела признать негодными более десятка предложений, прежде чем психотерапевт остановил игру. Вот в чем здесь заключается уловка: в основе игры лежит вовсе не стремление найти подходящее решение проблемы, а желание одержать победу в словесном поединке.

Среди других распространенных игр назовем «Как у меня дела?», «Ссора», «Алкоголик», «Родительский комитет», «Разве это не ужасно?» и «Неуклюжий». В «Неуклюжем» Зачинщик ломает и портит вещи, устраивает беспорядок, каждый раз говоря при этом: «О, простите!» Неопытного игрока такое поведение ставит в тупик, тогда как бывалый скажет: «Ты можешь портить и ломать вещи, если тебе так нравится, только, пожалуйста, не проси при этом прощения». Тем самым он как бы дает Зачинщику знать, что его уловка обнаружена. Неуклюжий терпит поражение и прекращает игру. Я уверен, что многие из вас сейчас подумали о Стивене Поттере, но игры – далеко не безобидное занятие. Например, «Алкоголик» – это игра со множеством довольно сложных правил, которая может привести к печальным последствиям. Данная игра предполагает наличие минимум четырех игроков: Преследователя, Спасителя, Простофили и Зачинщика.

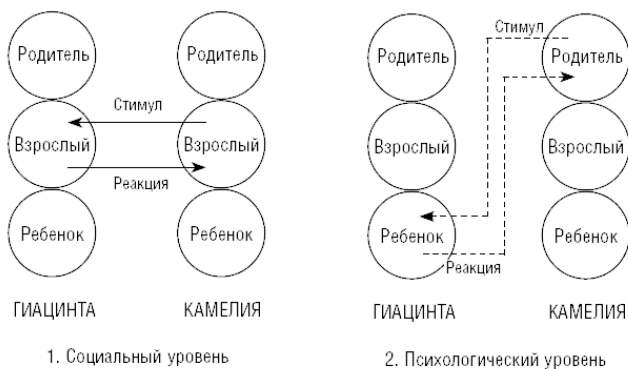


Рисунок 5. Игра



Рисунок 6. Терапевтический эффект

Трансактный анализ игры Гиацинты «“Почему бы тебе не...” – “Да, но...”», представленный на рисунке 5, был проанализирован в присутствии членов группы. Под видом того, что ее Взрослый занят решением проблемы, Гиацинта провоцирует одноклассников стать на позицию родителя, дающего советы беспомощному ребенку. Цель Гиацинты – приводить в замешательство одного родителя за другим, показывая неразумность их предложений. Игра не прекращается потому, что на поверхностном уровне она выглядит как взаимодействие двух

Взрослых; на более глубоком уровне стимул и реакция на него также дополняют друг друга. Слова Родителя в адрес Ребенка («Почему бы тебе не...») вызывают вполне адекватный ответ Ребенка («Да, но...»). Взаимодействие на втором уровне носит бессознательный характер.

Терапевтический эффект анализа заключается в том, что Гиацинта осознала необходимость приводить в замешательство других для того, чтобы почувствовать уверенность в себе. Кроме того, все члены группы поняли, как легко поддаться на провокацию и начать говорить с позиции Родителя, не осознавая этого. Когда пациентка, недавно ставшая членом группы, попыталась начать игру «“Почему бы тебе не...” – “Да, но...”», остальные поддержали ее инициативу, чтобы не заставлять ее нервничать. Но несколько недель спустя пациенты корректно объяснили ей, во что она хотела втянуть группу. Другими словами, у них появился выбор, играть или не играть в эту игру, смотря по обстоятельствам, в то время как раньше, не имея выбора, они неминуемо оказывались втянутыми в нее. Появившуюся у них возможность выбирать они могли использовать и в отношениях с более близкими людьми. На рисунке 6 данный результат терапии изложен на языке транзактного анализа. Рисунок 6.1 показывает изначальную контаминацию Взрослого Родителем, тогда как на рисунке 6.2 изображена деконтаминация Взрослого, который теперь знает, как вести себя в подобной ситуации.

СЦЕНАРНЫЙ АНАЛИЗ

Сценарий – это попытка повторения в производной форме не просто реакции или ситуации переноса, а целой драмы переноса. Зачастую она разбита на акты, чем напоминает театральное представление. Последнее же является интуитивным воспроизведением артистами драм нашего детства.

С точки зрения функционирования сценарий – это сложная совокупность транзакций. Последние носят повторяющийся характер. Однако здесь дело может обойтись без повторений, так как иногда человеку требуется вся его жизнь, чтобы доиграть спектакль до конца.

Женщина, которая берет в мужья одного алкоголика за другим, реализует типичный трагический сценарий. В его основе лежит желание женщины вырвать несчастных из лап пагубной страсти. Ввиду того что чудесного исцеления, которое предписано сценарием, не происходит, женщина подает на развод и пробует снова. В конце концов обладательница сценария разочаровывается в себе и в жизни. Однако практичный и созидательный сценарий может сделать человека счастливым. Правда, для этого следует быть внимательным при выборе кандидатур на соответствующие роли. Игра обычно представляет собой составную часть сценария.

Таким образом, главным объектом транзактного анализа является сценарий, так как именно под его воздействием формируется личность и складывается судьба человека.

САМОАНАЛИЗ

Методы структурного и транзактного анализа больше подходят для самоанализа, нежели методы, предложенные Фрейдом, так как последние обходят стороной многие из присущих ортодоксальному психоанализу трудностей. Врач, который имеет представление о структуре собственной личности, может успешно решать проблемы, связанные с контрпереносом: осуществлять контроль за деятельностью Ребенка и Родителя с их излюбленными играми и сценариями, а также анализировать мотивы, по которым он хочет работать с группой. Если он перестал обманывать себя и разобрался с экстеропсихическими, неопсихическими и археопсихическими проявлениями в себе самом, то из всех возможных он будет выбирать те слова, которые принесут максимальную пользу его пациентам.

В данной статье я попытался сжато изложить материал, который мог бы занять целую книгу. Чтобы надлежащим образом понять представленные здесь идеи, нужно начать использовать их в собственной клинической практике. Я выражаю надежду, что эта статья побудит

некоторых психотерапевтов внимательнее присмотреться к эго-состояниям пациентов и, ради эксперимента, попытаться интерпретировать их с позиции транзактного анализа.

РЕЗЮМЕ

1. Мы представили новый подход к групповой терапии, в основе которого лежит различие между экстеропсихическими, неопсихическими и археопсихическими эго-состояниями. Исследование внутриспсихических взаимоотношений между тремя типами эго-состояний, которые мы еще называем Родителем, Взрослым и Ребенком соответственно, занимается структурный анализ. О нем шла речь в предыдущей публикации.

2. Когда каждый участник становится способным использовать данную терминологию при интерпретации собственного состояния, группа может приступать к простому транзактному анализу. В его процессе эго-состояние индивида, от которого исходит транзактный стимул, сравнивается с эго-состоянием того, кто на этот стимул реагирует.

3. На следующем этапе члены группы приступают к анализу коротких серий транзакций, называемых операциями. Более сложные серии транзакций составляют игру, в которой присутствует элемент обмана, неискренности. В конце концов участники группы приходят к заключению, что все транзакции являются попытками со стороны каждого из пациентов манипулировать своими одноклассниками. Каждый стремится таким образом воплотить в жизнь фантазии, заимствованные из раннего опыта. Подсознательный план, оказывающий решающее влияние на судьбу каждого индивида, носит название сценария.

4. Теоретический материал был проиллюстрирован примерами, взятыми из практики. Также мы показали, каких результатов психотерапевт может добиться на каждом из этапов, если использует в своей работе методы структурного и транзактного анализа.

5. Социальное взаимодействие¹⁴

Ниже будут приведены основные положения теории социального взаимодействия, которая более обстоятельно изложена в книге «Трансактный анализ в психотерапии».

Спиц обнаружил, что младенцы, на длительный срок оставленные без общения, с течением времени будут демонстрировать все больший упадок сил, пока наконец не умрут от интеркуррентного заболевания. Это означает, что эмоциональная депривация, о которой идет речь в данном случае, способна привести к летальному исходу. Данные наблюдения дали толчок развитию идеи *стимульного голода*. Они также указывают на то, что самой предпочтительной формой стимула является физическая близость – заключение, с которым легко согласится каждый из нас.

Подобные явления наблюдаются и у взрослых, подвергнутых сенсорной депривации. Было экспериментально доказано, что она может спровоцировать транзиторный психоз или, по крайней мере, временные умственные нарушения. В прошлом социальная и сенсорная депривация оказывали аналогичное влияние на людей, отбывающих наказание в одиночной камере. Действительно, одиночное заключение – одно из самых страшных наказаний даже для тех, кто привык к насилию и жестокости. К нему нынче нередко прибегают с целью добиться от граждан политической лояльности. (Наоборот, самым сильным оружием против политической лояльности является объединение людей в организации.)

Со стороны физиологии вполне вероятно, что эмоциональная и сенсорная депривация вызывают или стимулируют органические расстройства, поэтому за апатией следуют дегенеративные изменения, а затем – смерть. В данном отношении стимульный голод так же негативно влияет на наш организм, как и отсутствие пищи.

Действительно, если присмотреться повнимательнее, то мы обнаружим параллели между стимульным и обычным голодом не только в биологии, но также в психологии и социологии. Такие понятия, как «недоедание», «гурман», «обжора», «привереда», «аскет», «кулинарное искусство» и «хорошая стряпня», используются не только тогда, когда речь идет о еде, но и тогда, когда мы говорим о своих ощущениях и эмоциях. Переедание похоже на гиперстимуляцию. Когда пища имеется в изобилии и меню состоит из самых разнообразных блюд, выбор будет во многом зависеть от индивидуальных отличительных особенностей, или идиосинкразии. Это касается обеих сфер. Возможно, что все или многие из идиосинкразий обусловлены конституционально, но в данном случае это не имеет для нас значения.

Социального психиатра будет интересовать следующее: что происходит с ребенком после того, когда в процессе развития ему приходится отделиться от матери? Все, о чем речь шла выше, можно подытожить посредством «разговорного выражения»¹⁵: «Если человека не поглаживать, то его спинной мозг сморщится». Итак, когда период близости с матерью подходит к концу, индивид сталкивается с дилеммой, которая будет мучить его всю оставшуюся жизнь. Его удел – вечная жажда того, что он не в состоянии получить. С одной стороны, индивид будет стремиться вновь ощутить ту близость, которую когда-то потерял, а с другой – у него на пути будут все время возникать препятствия общественного, психологического и биологического характера. В большинстве случаев ему придется идти на компромисс. Индивид будет учиться довольствоваться более тонкими, порой даже символическими формами общения. Наконец он придет к тому, что в некоторых ситуациях для него будет достаточно простого кивка головой. Хотя не факт, что его изначальная жажда физической близости ослабеет.

¹⁴ Из книги *Games People Play*. 1964 by Eric Berne.

¹⁵ Все «разговорные выражения» появились на свет в ходе «Сан-франциских семинаров по социальной психиатрии».

Для обозначения этого процесса можно использовать разные термины, например сублимация. Но какие бы понятия мы ни использовали, результатом данного процесса будет являться частичная трансформация архаического стимульного голода в то, что мы назовем *жаждой признания*. По мере того как компромиссы усложняются, поиск признания приобретает все более индивидуальные черты. Именно эта индивидуализация делает социальное взаимодействие таким разнообразным, и именно она определяет судьбу каждого человека. Какому-нибудь киноактеру для того, чтобы «его спинной мозг не сморщился», нужно еженедельно получать по сто писем от поклонников, пусть даже в них говорится одно и то же, тогда как ученый будет способен плодотворно работать на протяжении года, получив всего одно поглаживание от признанного авторитета в данной области.

«Поглаживание» может употребляться как общее обозначение близкого физического контакта; оно принимает самые различные формы. Одни в буквальном смысле слова гладят ребенка; другие обнимают или похлопывают; третьи игриво пощипывают или легонько щелкают по носу. Аналоги такого поведения мы можем найти в разговоре, так что, наблюдая за чьей-то манерой разговора, кажется возможным предсказать, как этот человек будет обращаться с ребенком. В более широком значении «поглаживание» употребляется в разговорной речи для обозначения любого действия, которое подразумевает присутствие другого человека. Следовательно, данный термин может быть использован в качестве основной единицы социального действия. Обмен поглаживаниями составляет *транзакцию*, которая является единицей социального взаимодействия.

Так как это имеет отношение к теории игр, отметим принцип, который здесь прослеживается: любое социальное взаимодействие, каким бы оно ни было, все же лучше полного его отсутствия. Это было экспериментально доказано на примере крыс. Левин, проводивший серию знаменитых экспериментов, установил, что общение благоприятствует не только умственному и эмоциональному развитию, но также улучшает биохимию мозга и повышает сопротивляемость лейкемии. Очень любопытен тот факт, что на пользу животным шло не только нежное обращение, но и воздействие на них электротоком.

Получив подтверждение тому, что было сказано выше, мы можем с уверенностью переходить к следующему вопросу.

СТРУКТУРИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ

Допустим, что физический контакт с ребенком и его взрослый эквивалент, признание, являются критически важными для каждого индивида. Тогда перед нами встает вопрос: что дальше? То есть что людям делать после того, как они обменялись приветствиями, состоящими всего из одного слова «здравствуйте» или из нескольких сотен слов, как на Востоке? После стимульного голода и жажды признания идет *структурный голод*. Как звучит извечная проблема подростков? «О чем теперь я должен с ней говорить?» Впрочем, продолжительная пауза в разговоре, то есть незнание того, как дальше структурировать время, вызывает чувство неловкости не только у подростков, но и у взрослых. В такие моменты на ум не приходит ничего, кроме: «Вы не находите, что стены сегодня перпендикулярны друг другу?» Перед человеком всегда остро стояла проблема того, чем заполнить время своего бодрствования. В этом экзистенциальном смысле люди, вступая во взаимодействие, помогают друг другу в решении своей главной проблемы.

Операциональный аспект структурирования времени может быть назван программированием. Оно имеет три составляющих: материальную, социальную и индивидуальную. Самый распространенный, простой, удобный и прагматичный способ структурирования времени заключается во взаимодействии с материей и фактами окружающего мира, что обычно называют работой. Технически мы назовем такое взаимодействие словом «деятельность». Термин

«работа» в данном случае не подходит, поскольку общая теория социальной психиатрии одной из форм работы считает социальное взаимодействие.

В основе *материального программирования* лежат проблемы, с которыми мы сталкиваемся при взаимодействии с реальностью. Оно интересует нас лишь постольку, поскольку представляет собой пространство для поглаживаний, признания и других, более сложных форм социального взаимодействия. Материальное программирование нельзя назвать только социальной проблемой – ведь оно базируется на обработке информации. Деятельность по строительству корабля связана с большим числом измерений и оценок, которым должно подчиняться любое социальное взаимодействие, имеющее место в рамках данной деятельности. Иначе строительство корабля не удастся довести до конца.

Следствием *социального программирования* является традиционное ритуальное или полуритуальное взаимодействие. Главный критерий тут – приемлемость поведения для социального окружения индивида (обычно говорят о «хороших манерах»). Родители во всех частях земного шара обучают своих детей хорошим манерам, то есть тому, как правильно здороваться, принимать пищу, осуществлять мочеиспускание и дефекацию, оказывать знаки внимания живым и оплакивать умерших. Кроме того, дети учатся поддерживать разговор на определенные темы, критиковать, когда надо критиковать, и хвалить, когда следует хвалить. Это такт или дипломатия, которая помимо универсальных имеет и локальные правила. Отрыжка за едой или осведомление о жене другого мужчины могут как поощряться, так и запрещаться местными традициями. Кстати, между данными транзакциями существует высокая степень обратной корреляции. Обычно в тех местностях, где нет запрета на отрыжку, считается неблагоприятным задавать вопросы о чужих женах. Там же, где можно говорить о жене кого-либо из присутствующих, отрыжка за едой рассматривается как дурной тон. Обычно формальные ритуалы предшествуют полуритуализированным разговорам. Для последних зарезервируем обозначение *времяпрепровождений*.

Когда люди лучше узнают друг друга, в дело все чаще вступает *индивидуальное программирование*, поэтому начинают происходить разного рода инциденты. На первый взгляд они кажутся непреднамеренными, как их зачастую и воспринимают участники общения. Но внимательное наблюдение показывает, что такие «случайности» следуют определенным образцам, которые при желании можно систематизировать, и что в любой беседе есть свои правила и предписания, пусть даже они нигде не зафиксированы. Об этих правилах никто не вспоминает до тех пор, пока общение, будь то болтовня подруг или словесная перепалка соседей, протекает как положено. Но шаг влево, шаг вправо – и они становятся явными, давая право «невиновному» индивиду прокричать в адрес своего партнера: «Дурак!» Причем сделать это можно как вербально, так и символически (и даже юридически). Такая последовательность действий, которая, в отличие от времяпрепровождений, базируется скорее на индивидуальном, нежели на социальном программировании, называется *игрой*. Иногда повторение одной и той же игры лежит в основе семейной жизни, а также общественной и профессиональной деятельности на протяжении многих лет.

Сказать, что большая часть социальной деятельности состоит из игр, – это совсем не то же самое, что назвать ее веселой. Это также не значит, что стороны не воспринимают отношения всерьез. С одной стороны, футбол и другие атлетические игры далеко не всегда являются забавными, поскольку игроки могут довольно грубо обращаться друг с другом. Наряду с азартными играми они иногда оказываются очень серьезными и порой даже приводят к гибели кого-то из игроков. С другой стороны, такие авторы, как Хуицинга, причисляют к играм пиршество людоедов – занятие, которое вряд ли можно назвать забавным. Поэтому если человек называет суицид, алкоголизм, наркоманию, преступность, шизофрению и прочие печальные явления играми, то это еще не означает, что он или циник, или сумасшедший. Главной чертой игры является не то, что в ней присутствуют поддельные эмоции, а то, что выражение эмоций

строго регламентировано. Это обнаруживается, когда незаконное проявление чувств карается санкциями. Игра может быть очень серьезной, даже фатально серьезной, но социальные санкции бывают строгими только тогда, когда нарушаются ее правила.

Времяпровождения и игры представляют собой замену настоящей близости, вследствие чего их следует рассматривать скорее как преддверие общения, нежели как полноценное общение. Близость наступает тогда, когда индивидуальное (обычно инстинктивное) программирование становится более сильным, а следование общепринятым образцам поведения перестает быть значимым, скрытые мотивы и ограничения постепенно уходят со сцены. Только близость может в полной мере утолить стимульный голод, а также жажду признания и структурный голод. Ее прототипом служит акт любящего зачатия.

Структурный голод имеет для нашего существования не меньшее значение, чем стимульный голод. Стимульный голод и жажда признания выражают нашу потребность в сенсорном и эмоциональном насыщении, отсутствие которого приводит к серьезным расстройствам. Структурный голод выражает желание избежать скуки; Кьеркегор хорошо обрисовал те несчастья, которые порождает неупорядоченное время. Чем продолжительнее скука, тем больше она начинает походить на эмоциональный голод, а значит, и последствия у нее будут те же самые.

Одиноким человек имеет в своем распоряжении два способа структурирования времени: деятельность и фантазирование. Конечно, индивид может чувствовать себя одиноким даже в присутствии других, что хорошо известно школьным учителям. Но обычно, когда речь идет о группе людей, ее члены могут структурировать время несколькими способами. Перечислим их в порядке возрастания сложности: 1) ритуал; 2) времяпровождение; 3) игра; 4) близость; 5) деятельность, которая дает пространство для любого из предыдущих четырех способов. Цель каждого участника – получить максимальное удовлетворение от общения с одноклассниками. Чем больше человек открыт для общения, тем выше его шансы получить удовлетворение. В общении членов группы преобладает автоматическое программирование. Но иногда оно способствует получению удовольствий, в том числе и мазохистского характера, поэтому слово «удовольствие» лучше заменить более неопределенным, вроде «выгоды» или «пользы».

Польза социальных контактов заключается в том, что с их помощью люди достигают психического и соматического равновесия. Она связана с несколькими факторами: 1) снятием напряжения; 2) избеганием неприятных ситуаций; 3) получением поглаживаний; 4) поддержанием установленного равновесия. Все эти пункты были изучены в мельчайших деталях физиологами, психологами и психоаналитиками. Если перевести их на язык социальной психиатрии, мы получим следующие соответствия: 1) первичная внутренняя выгода; 2) первичная внешняя выгода; 3) вторичная выгода; 4) экзистенциальная выгода. Первые три соответствуют «выгодам от болезни», о которых писал Фрейд: внутренней паранозической, внешней паранозической и эпилептической выгодам соответственно. Опыт показывает, что изучение социальных трансакций с позиций преимуществ продуктивнее, чем при рассмотрении их в качестве защитных реакций. Ведь, во-первых, самая лучшая защита – отказаться от участия в трансакциях вообще; во-вторых, термин «защита» охватывает только два первых класса преимуществ, да и то частично, тогда как третий и четвертый остаются за пределами исследования.

Формы социального контакта, которые приносят нам больше всего выгод, – это игра и близость, причем им не обязательно быть включенными в состав деятельности. Близость обычно не длится долго, к тому же она носит скорее личный, нежели общественный характер. Более или менее значимые социальные взаимодействия зачастую облечены в форму игр, которые и составляют предмет нашего исследования. Для получения более подробной информации о структурировании времени следует обратиться к книге автора, которая посвящена динамике групп.

6. Процедуры, ритуалы и времяпрепровождения¹⁶

Трансакции обычно следуют сериями. Последние носят неслучайный характер: они запрограммированы. В качестве источников программирования выступают Родитель, Взрослый или Ребенок, или, более общо, социум, мир объективных фактов или наши индивидуальные черты (идиосинкразии). В большинстве случаев Ребенок находится под прикрытием Взрослого или Родителя, пока те не закончат «зондирование» социальной ситуации. Поэтому программирование Ребенка обычно задеиствуется тогда, когда проверка партнера по общению завершена.

Простейшими формами социальной активности являются процедуры и ритуалы. Некоторые из них носят универсальный характер, другие – локальный, но все они подлежат обязательному усвоению. Под *процедурой* мы понимаем серию простых дополнительных трансакций, осуществляемых Взрослым, которые направлены на взаимодействие с реальностью¹⁷.

Ритуал – это шаблонная серия простых дополнительных трансакций, которые запрограммированы обществом. Второстепенные детали неформального ритуала, например такого, как приветствие и прощание, в значительной степени определяются местными традициями, но основа этих ритуалов всегда одна и та же. Формальный же ритуал, вроде римско-католической мессы, оставляет куда меньше возможностей для выбора. Форма ритуала Родителя задается традицией; более свежие «родительские» веяния могут иметь похожий, но менее стойкий эффект. Некоторые ритуалы, представляющие большой исторический и антропологический интерес, имеют две фазы развития: 1) трансакции осуществляются под жестким контролем Родителя; 2) Родитель позволяет Ребенку более или менее свободно проявлять себя в ходе трансакций, что в результате приводит к оргии.

Изначально многие формальные ритуалы были контаминированными, но все же достаточно действенными процедурами. Однако с течением времени и под влиянием обстоятельств они утратили свою процедурную значимость, оставаясь полезными в качестве актов веры. Трансактный анализ рассматривает их как попытки искупить вину или получить вознаграждение, которые находятся в соответствии с традиционными требованиями Родителя. Такие ритуалы предлагают безопасный, умиротворяющий (отвращающий беду) и часто приятный способ времяпрепровождения.

Но в качестве введения в анализ игр будет полезней разобрать неформальные ритуалы. Наиболее показательный пример – американский ритуал приветствия.

- 1А.: Привет! (Доброе утро.)
1Б.: Привет! (Доброе утро.)
2А.: Хорошая погода, правда? (Как у вас дела?)
2Б.: Да. Но, кажется, дело идет к дождю. (Неплохо. А у вас?)
3А.: Ну что ж, удачи. (Все в порядке.)
3Б.: Еще увидимся.
4А.: До свидания.
4Б.: До свидания.

Ясно, что в данном случае не стоит цель сообщить какую-то информацию. Эти фразы, наоборот, пресекают любой обмен информацией. Возможно, мистер А. готов часами рассказывать о себе мистеру Б., с которым он лишь едва знаком, но последний не собирается выслу-

¹⁶ Из книги *Games People Play*. 1964 by Eric Berne.

¹⁷ Начиная с этой главы мы исключали некоторые фрагменты текста, которые казались нам несущественными или не имеющими отношения к цели данной работы. Например, в оригинальном тексте «Игр, в которые играют люди» дальше следует фрагмент, где говорится о реальности.

шивать словесные излияния своего знакомого. Наиболее адекватным названием для данной серии транзакций будет ритуал из восьми поглаживаний. Если бы А. и Б. куда-то торопились, они могли бы вообще ограничиться двумя поглаживаниями типа «“Привет!” – “Привет!”». Если бы они были восточными монархами, их приветствие состояло бы из пары сотен поглаживаний; только затем они приступили бы к делу. Между тем, употребляя жаргон транзактного анализа, А. и Б. на какое-то время «уберегли свой спинной мозг от сморщивания». Так что все должны быть довольны.

В основе описанного ритуала лежит точный интуитивный подсчет, произведенный обоими его участниками. На данном этапе своего знакомства они рассчитали, что каждый из них должен «отвешивать» другому ровно четыре поглаживания за встречу, причем не чаще чем один раз в день. Если через полчаса они вновь случайно повстречаются и у мистера Б. не будет никаких дел к мистеру А., он просто пройдет мимо, слегка кивнет ему головой или, самое большее, небрежно бросит ему: «Привет!» Эти подсчеты производятся не только для коротких промежутков времени, но и для долгих, длиной в несколько месяцев. Давайте сейчас представим себе мистера В. и мистера Г., которые видятся в среднем раз в день и дают друг другу при встрече по одному поглаживанию («“Привет!” – “Привет!”») и идут по своим делам. Мистер В. на месяц уезжает в отпуск. На следующий день после выхода на работу он, как обычно, встречает мистера Г. Если в этой ситуации мистер Г. ограничится, как и всегда, одним поглаживанием, мистер В. обидится и его «спинной мозг слегка сморщится». Произведя необходимые расчеты, мистер В. и мистер Г. жалуют друг другу порядка тридцати поглаживаний. Они могут быть ужаты до нескольких транзакций, обладающих наибольшей выразительностью. Речь мистера Г. будет выглядеть примерно так (каждый пункт по шкале интенсивности, или выгоды, соответствует одному поглаживанию):

- 1Г.: Привет! (1 пункт)
- 2Г.: Давно не виделись. (2 пункта)
- 3Г.: О, *в самом деле?* И куда вы ездили? (5 пунктов)
- 4Г.: *Надо же, как интересно!..* Наверное, прекрасно отдохнули? (7 пунктов)
- 5Г.: Вы хорошо выглядите. (4 пункта) Отдыхали всей семьей? (4 пункта)
- 6Г.: Рад был снова вас увидеть. (4 пункта)
- 7Г.: До свидания. (1 пункт)

Итого, мистер Г. набрал 28 пунктов. Им обоим известно, что на следующий день ему будут возвращены недополученные сегодня поглаживания и статус-кво восстановится. В общем, никто не останется внакладе. А через два дня мистер В. и мистер Г. вернутся к прежнему ритуалу из двух поглаживаний. Но теперь они «знают друг друга лучше», то есть, например, каждый знает, что другой заслуживает доверия, а это может пригодиться, если они встретятся на какой-нибудь вечеринке.

Стоит разобрать и обратную ситуацию. Мистер Д. и мистер Е. установили ритуал типа «“Привет!” – “Привет!”». Но в один прекрасный день мистер Д. вместо того, чтобы, поприветовавшись, пройти мимо, вдруг остановится и спросит: «Как у вас дела?» Разговор продолжится следующим образом:

- 1Д.: Привет!
- 1Е.: Привет!
- 2Д.: Как дела?
- 2Е. (*недоумевая*): Хорошо. А у вас?
- 3Д.: Все отлично. Хорошая погода, правда?
- 3Е. (*озабоченно*): Да. Но, кажется, дело идет к дождю.
- 4Д.: Рад был снова вас увидеть.

4Е.: Я тоже. Прошу прощения, я должен успеть в библиотеку до того, как она закроется. До свидания.

5Д.: Всего хорошего.

Мистер Е. спешит продолжить свой путь. В голове у него рождаются такие вопросы: «Что это с ним вдруг случилось? Он что, устроился на работу страховым агентом?» В терминах транзактного анализа это звучит так: «Он должен мне всего-навсего одно поглаживание. Почему он дал мне целых пять?»

А вот еще более простой пример, который показывает деловую транзактную природу подобных ритуалов. Мистер К. приветствует мистера М., а тот без единого слова проходит мимо. Реакцией мистера К. будет: «Что это с ним?» или «Я дал ему поглаживание, а он мне в ответ – ничего». Если мистер М. станет вести себя так со всеми, о нем поползут разные слухи.

В пограничных случаях бывает нелегко провести четкое различие между процедурой и ритуалом. Профанам свойственно именовать процедуры ритуалами, тогда как на самом деле за каждой транзакцией может стоять реальный живой опыт, но неспециалист не способен понять этого из-за отсутствия знаний. Профессионалы же, в свою очередь, часто рационализируют элементы, носящие ритуалистский характер, от которых их процедуры до конца не свободны. Они ставят профанов на место, указывая на отсутствие у тех необходимого опыта. И одним из способов борьбы профессионалов-традиционалистов с введением новых, вполне адекватных процедур будет высмеивание их как ритуалов. Поэтому жизнь новаторов, таких как Семмельвейс, никогда не была легкой.

Ритуалы, как и процедуры, стереотипны – это их общая и главная черта. На основе первой транзакции можно предсказать весь ход беседы, которая будет протекать в соответствии с установленными правилами. Для опытного наблюдателя итог такой беседы очевиден. Он ошибется только в том случае, если в процессе разговора произойдет нечто непредвиденное. Разница между ними заключается в природе предзаданности: процедуры программируются Взрослым, а ритуалы – Родителем.

Люди, которым не нравится участвовать в ритуалах или которые с ними просто не знакомы, предпочитают заменять их процедурами. Таких, к примеру, можно найти среди тех, кто помогает хозяйке вечеринки готовить или разносить еду и напитки гостям.

Времяпрепровождения могут иметь место в различных по сложности социальных ситуациях; различаются они и по критерию времени. Следовательно, сложность времяпрепровождений варьируется. Однако если мы используем в качестве единицы социального взаимодействия транзакцию, то можем выделить из всей ситуации небольшой фрагмент, который назовем простым времяпрепровождением. Определим его как последовательность полуритуальных, простых, дополнительных транзакций, которые имеют одно и то же предметное поле и чьей главной целью является структурирование времени. Начало и конец интервала зачастую обозначены процедурами или ритуалами. Подобные транзакции запрограммированы таким образом, чтобы на протяжении интервала каждая из сторон получила максимальную пользу. Чем лучше индивиду удастся к ним приспособиться, тем большую выгоду он из них извлечет.

Времяпрепровождения характерны для вечеринок и для ситуаций, когда вы ждете начала официального мероприятия и вам нечем себя занять. Периоды ожидания мероприятия имеют ту же структуру, что и вечеринки. Времяпрепровождения могут принимать форму легкой беседы или становиться более серьезными, когда участники разговора говорят аргументированно. Большая коктейльная вечеринка часто играет роль своеобразной галереи, в которой выставлены на всеобщее обозрение самые разнообразные виды времяпрепровождений. В одном углу комнаты несколько человек играют в «Родительский комитет», другой угол служит площадкой для игры в «Психиатрию», в третьем собравшиеся играют в «А были ли вы...?» или во «Что произошло...?», в четвертом – в «General Motors», и наконец, буфет зарезервирован для женщин, увлеченных игрой в «Кухню» или «Гардероб». Ход этой вечеринки может быть

аналогичным ходу десятка других, устроенных в то же самое время и в том же самом квартале, разве что имена участников будут слегка отличаться. На вечеринках, проходящих в квартале по соседству, где живут люди из другой социальной прослойки, выбор времяпрепровождений будет несколько иным.

Времяпрепровождения можно классифицировать по различным признакам. Внешние признаки будут социологическими (пол, возраст, семейное положение, доход, культурные и расовые особенности). «General Motors» (обсуждение автомобилей) и «Кто победил?» (спорт) – типичный «Мужской разговор». «Бакалейная», «Кухня» или «Гардероб» – «Женский разговор». «Как мне удалось заработать доллар» – вид времяпрепровождения подростков, тогда как взрослые отдают предпочтение «Бухгалтерскому балансу». Перечислим еще несколько видов времяпрепровождений из той же серии, которые являются разновидностями «Светского разговора»: «Как сделать...?» (ту или иную вещь) – об этом часто разговаривают во время коротких авиаперелетов; «Сколько...?» (это стоит) – излюбленная тема для бесед в барах для нижнего среднего класса; «А были ли вы...?» (в месте, с которым у вопрошающего связаны особые воспоминания) – в это играют «умудренные опытом» представители среднего класса, например продавцы; «А вы знаете...?» (то-то и то-то) – для одиноких; «Что случилось...?» (со старым добрым Джо) – об этом часто заводят речь те, кто ведет успешный бизнес или, наоборот, потерпел крах; «На следующее утро...» (было такое похмелье) и «Мартини» (я знаю способ лучше) – типичны для определенного типа амбициозных молодых людей.

Структурно-трансактная классификация носит более личный характер. Например, в «Родительский комитет» можно играть на трех уровнях. На уровне Ребенок – Ребенок он примет форму «Как ты справляешься со своими упрямыми родителями?». На уровне Взрослый – Взрослый эта игра сохраняет свое оригинальное название; она пользуется популярностью среди молодых мам, прочитавших много книжек по уходу за детьми. Люди постарше предпочитают играть в «Малолетних преступников», представляющих собой Родительскую, весьма догматичную форму данного времяпрепровождения. Некоторые семейные пары любят играть в «Дорогой, скажи им», где жена занимает позицию Родителя, а ее супруг оказывается в роли не по годам развитого ребенка. «Мам, смотри, только руками не трогай» – похожее времяпрепровождение на уровне Ребенок – Родитель, которое подходит для людей любого возраста. Иногда его переделывают в «Парни, вы только посмотрите!».

Помимо структурирования времени и обеспечения участников общения необходимым числом поглаживаний, времяпрепровождения также представляют собой процесс социального отбора. В ходе разговора Ребенок каждого из присутствующих внимательно оценивает потенциальные возможности своих партнеров по времяпрепровождению. По окончании вечеринки каждый приглашенный составит список игроков, которых он хотел бы увидеть снова. Те, кто не войдет в список, не будут представлять для него какой-либо ценности, пусть даже они показали себя приятными и умными собеседниками. Выбор обычно падает на тех, кто кажется наиболее подходящей кандидатурой для таких сложных отношений, как, например, игры. Система отбора, проработанная до мельчайших деталей, является в основном неосознаваемой и лежит в области интуиции.

В особых случаях Взрослый в процессе отбора берет инициативу на себя. Это прекрасно видно на примере продавца страховых полисов, который скрупулезно осваивает правила игры во времяпрепровождения. Взрослый пытается обнаружить потенциальных покупателей, и если ему это удастся, то на следующей вечеринке продавец старается познакомиться с ними поближе. В данном случае не имеет значения, являются ли они подходящими кандидатурами для его любимых игр. Важно лишь то, сколько денег они готовы ему заплатить. То есть в процессе отбора на первый план выходят в общем-то второстепенные факторы.

Еще одна черта времяпрепровождений – их исключительность. Например, «Мужской разговор» и «Женский разговор» никогда не смешиваются. Те, кто играет в «А были ли вы...?»,

не обрадуются, если какой-нибудь незванный гость попросит их поиграть в «Сколько...?» (стоит авокадо) или в «На следующее утро...».

Времяпрепровождения позволяют нам заводить новые знакомства, которые могут перерасти в дружбу. Компания подруг, которые каждое утро за чашечкой кофе играют в «Мой муж – негодяй», окажет весьма холодный прием новой соседке, которая захочет переключить их на игру «Я на солнышке лежу». Если они любят обсуждать, какие же их мужья все-таки подлецы, то появление новенькой, которая будет расхваливать своего супруга, внесет смятение в их ряды. Они наверняка постараются быстрее от нее отделаться. Если на коктейльной вечеринке кто-то хочет перейти из одного угла в другой, он должен либо присоединиться к тому времяпрепровождению, которое там в ходу, либо попытаться незаметно перенаправить ход беседы в другое русло. Хозяйка, поднаторевшая в организации вечеринок, знает, какая программа будет оптимальной в данной ситуации: «Мы просто играем в “Родительский комитет”. Что вы об этом думаете?» Или: «Девочки, идите сюда. Вам еще не надоело играть в “Гардероб”? Знакомьтесь, это мистер Н., писатель/политик/хирург. Я уверена, он с удовольствием поиграл бы в “Мам, смотри, только руками не трогай”. Не правда ли, мистер Н.?»

Времяпрепровождения приносят такие выгоды, как подтверждение роли и упрочение позиции. *Роль* похожа на то, что Юнг называл персоной, хотя она менее меркантильна, нежели последняя, и глубже укоренена в фантазиях индивида. Так, в проективном «Родительском комитете» один игрок может взять на себя роль строгого родителя, другой будет образцовым родителем, третий – снисходительным, а четвертый – стремящимся помочь. Все четверо находятся в эго-состоянии Родителя, но проявляют себя по-разному. Если чья-то роль не вызовет возражений, или если возражения сделают ее еще более убедительной, или же, в конце концов, если индивид удостоится за нее поглаживаний, то она таким образом получит подтверждение.

Подтверждение роли способствует упрочению *позиции* индивида, что составляет *экзистенциальную* выгоду, извлекаемую из времяпрепровождений. Позиция – это простое предикативное утверждение, которое оказывает влияние на все транзакции индивида; она также определяет его судьбу и – нередко – судьбу его потомков. Позиция может быть более или менее категоричной. Вот типичные позиции, которые могут занимать игроки в «Родительский комитет»: «Все дети плохие!», «Все остальные дети плохие!», «Все дети печальные», «Все дети подвергаются плохому обращению». Эти позиции присущи строгому, образцовому, снисходительному и стремящемуся помочь Родителям соответственно. Позиция определяется в первую очередь по *отношению* индивида к той или иной вещи, которое следует из данной позиции. Такое отношение лежит в основе транзакций, составляющих роль индивида.

Как ни странно, индивид занимает определенную позицию очень рано – в возрасте одного-двух лет. На протяжении следующих пяти-шести лет его позиция закрепляется. Понятно, что в таком возрасте ребенок еще не обладает достаточным опытом для того, чтобы самостоятельно выносить подобные суждения. Позиция индивида красноречиво свидетельствует о том, какое у него было детство. Если не произойдет ничего неординарного, остаток жизни он проведет, пытаясь упрочить свою позицию и обучаясь правильному поведению в ситуациях, которые представляют для него угрозу. Человек будет либо избегать попадания в такие ситуации, либо попытается нейтрализовать их опасные элементы, либо научится ими манипулировать, чтобы превратить из угрозы в подтверждение его взглядов. Одна из причин, по которым времяпрепровождения столь шаблонны, заключается в стереотипности их целей. Но польза, которую они приносят, объясняет, почему люди так охотно в них играют. Если позиция партнеров по времяпрепровождению интересна и конструктивна, то игра доставит участникам немало удовольствия.

Времяпрепровождение не всегда легко отличить от деятельности, тем более что возможны разного рода комбинации. Многие банальные времяпрепровождения, например

«General Motors», состоят из того, что психологи называют обменом предложениями с несколькими возможными концовками.

А.: Мне нравится «Ford»/«Chevrolet»/«Plymoutri» больше, чем «Ford»/«Chevrolet»/«Plymouth», потому что...

Б.: О, понятно. А я бы скорее купил «Ford»/«Chevrolet»/ «Plymouth», чем «Ford»/«Chevrolet»/«Plymouth», потому что...

Также очевидно, что подобные стереотипные высказывания могут содержать в том числе и полезную информацию.

Упомянем еще несколько распространенных времяпрепровождений. «Я тоже» часто является разновидностью «Разве это не ужасно?». «Почему бы тебе не...» (тоже не сделать что-нибудь по дому) – любимое занятие домохозяек, которых не привлекает идеал эмансипированной женщины. «Тогда мы...» – времяпрепровождение на уровне Ребенок – Ребенок. «Давай-ка поищем...» (чем заняться) – удел малолетних преступников или хобби взрослых, которые любят делать всякие пакости.

7. Игры¹⁸

Игра – это непрерывная цепь дополнительных скрытых транзакций, цель которых – достижение определенного, заранее предсказуемого результата. Если говорить более описательно, игра представляет собой серию транзакций, обычно повторяющихся, которые, несмотря на свою внешнюю рациональность, имеют скрытую мотивацию. Другими словами, это последовательность ходов, содержащая уловку. Игры можно отличить от процедур, ритуалов и времяпрепровождений по двум основным признакам: 1) они носят скрытый характер; 2) они ведут к расплате. Процедуры бывают успешными, ритуалы эффективными, а времяпрепровождения – полезными, но все они по определению не содержат подлога. Они могут приводить к спорам, но не к конфликтам; их итог иногда бывает сенсационным, но никогда – драматичным. Каждая же игра в основе своей бесчестна, а ее финал зачастую является драматичным, а не просто захватывающим.

Остается только провести различие между игрой и еще одним типом социальной деятельности, который мы оставили без внимания. *Операция* – это простая транзакция или цепочка транзакций, которые осуществляются с определенной и ясно выраженной целью. Если кто-то открыто просит об утешении и получает его, это называется операцией. Если же кто-то, получив утешение, о котором он просил, обращает его против своего утешителя, то это уже игра. На первый взгляд игра кажется серией операций, но после наступления расплаты становится ясно, что «операции» на самом деле были *маневрами*, а честная просьба – всего лишь ходом в игре.

Например, в игре «Страховка» слова, которые агент произносит во время беседы, будут лишь прикрытием. Его настоящая цель – отыскать потенциального клиента и довести его до «кондиции». Если агент является опытным игроком, то, скорее всего, клиенту не удастся вырваться из его цепких лап. То же самое касается игры «Недвижимость», «Пижамной игры»¹⁹ и им подобных. Продавец, попавший на вечеринку и присоединившийся к одной из групп, например к той, члены которой играют в «Бухгалтерский баланс», может незаметно для окружающих провести ряд умелых маневров. Их цель ясна – выудить из партнеров по общению ту информацию, которая окажется полезной в его профессиональной деятельности. Существуют десятки журналов, посвященных совершенствованию бизнес-тактики. В них новичок найдет немало сведений о нашедших играх и выдающихся игроках (дельцах, которые заключают на редкость выгодные сделки). Но с точки зрения транзактного анализа такие издания ничем не отличаются от «Sport Illustrated», «Chess World» и других журналов спортивной тематики.

Если говорить об угловых транзакциях, то ярким примером игр, задуманных с целью извлечения максимальной прибыли, в которых все продумано до мелочей и которые проходят под строгим контролем Взрослого, являются «лохотроны», расцвет которых пришелся в Америке на начало XX века. Они служат прекрасным образчиком тщательного планирования и психологической виртуозности.

Но нас интересует анализ игр, в которых бессознательно участвуют совершенно невинные люди, которые, сами того не сознавая или сознавая не в полной мере, вовлечены в двойные транзакции. Такие игры вносят наиболее значимый вклад в общественную жизнь представителей всех народов и культур. Игры обладают динамичным характером, что отличает их от статичных *отношений*, которые возникают тогда, когда мы занимаем ту или иную позицию.

¹⁸ Из книги *Games People Play*. 1964 by Eric Berne.

¹⁹ Очевидно, автор ссылается на мюзикл с одноименным названием («The pajama game»). Его действие происходит на фабрике по изготовлению пижам, где рабочие требуют повышения заработной платы. Руководство не желает соглашаться с их требованиями и поручает Сиду Сорокину утихомирить рабочих. Но очень скоро тот влюбляется в Бейб Уильямс, которая стоит во главе комиссии по трудовым спорам и защищает интересы рабочих. – *Прим. перев.*

Использование термина «игра» никого не должно вводить в заблуждение. Как было сказано во введении, он не всегда означает веселье и даже удовольствие. Многие продавцы не считают свою работу веселой, как показал это в своей пьесе «Смерть торговца» Артур Миллер. Игра может быть крайне серьезной. Сегодня с большой серьезностью относятся к игре в футбол. Но такие транзактные игры, как «Алкоголик» или «Рапо» третьей степени, еще меньше напоминают простое развлечение.

То же самое относится и к термину «играть». Думаю, те, кто играл в покер или занимался игрой на бирже, поймут, что я имею в виду. Антропологи хорошо представляют себе всю серьезность слов «играть» и «игра» и знают, к каким последствиям они могут привести. Самой сложной из когда-либо существовавших на земле была игра придворного в «Пармской обители» Стендаля. Стоит ли упоминать, что она оказалась фатально серьезной? Ну и, конечно, самой жестокой из всех игр является «Война».

ТИПИЧНАЯ ИГРА

Среди супругов наибольшей популярностью пользуется игра под названием «Если бы не ты...». Именно на ее примере мы покажем, какими свойствами обладает игра в принципе.

Миссис Уайт пожаловалась, что ее муж накладывает жесткие ограничения на ее социальную жизнь и у нее до сих пор не было возможности записаться на танцы. Благодаря изменениям, которые внесло в ее жизнь посещение психиатра, супруг миссис Уайт стал менее уверенным в себе и более снисходительным по отношению к жене. Она получила возможность расширить круг своих интересов. Миссис Уайт записалась на уроки танцев, но вскоре обнаружила, что испытывает патологический страх перед танцплощадками, и оставила эту затею.

Она попыталась воплотить в жизнь еще несколько своих заветных желаний, но снова потерпела неудачу. Все это пролило свет на некоторые аспекты того, как устроен ее брак. Из множества кандидатур в мужа миссис Уайт выбрала того, кто навязывал ей свое мнение. В результате она получила право жаловаться, что «если бы не он», ее жизнь не была бы такой однообразной. Некоторые из подруг миссис Уайт тоже имели властных мужей, и по утрам за чашкой кофе они проводили много приятных минут, играя в «Если бы не он...».

Но, как выяснилось, мистер Уайт, запрещая своей жене ходить на танцы и заниматься некоторыми другими вещами, оказывал ей неоценимую услугу. Тем самым он берег миссис Уайт не просто от фобий, но даже от самого сознания того, что у нее есть какие-то фобии. Это одна из причин, по которым ее Ребенок сделал в свое время выбор в пользу мистера Уайта.

Однако тут было кое-что еще. Запреты мужа и жалобы миссис Уайт вели к ссорам, а от этого страдала и их половая жизнь. Испытывая чувство вины, он постоянно делал ей подарки, которых в противном случае она бы не увидела. Когда же он стал более снисходительным по отношению к ней, число подарков сразу уменьшилось и они перестали быть такими дорогими, как раньше. У мистера и миссис Уайт не было почти ничего общего, за исключением дома, в котором они жили, и детей, которых они воспитывали. Поэтому ссоры играли важную роль в их семейной жизни – ведь когда они не ссорились, им не о чем было разговаривать. В любом случае замужество доказало миссис Уайт справедливость одной «истины», которая всегда была у нее на слуху: все мужчины – деспоты и подлецы. Как оказалось, такое отношение связано с фантазиями о сексуальном насилии, которые беспокоили ее в детстве.

Существует несколько возможностей теоретического осмысления этой игры. Ясно, что она является частью обширного смыслового поля *социальной динамики*. В качестве основополагающего выступает тот факт, что, заключив брак, мистер и миссис Уайт получили возможность общаться друг с другом, то есть вступать в *социальный контакт*. Вследствие того что они пользуются такой возможностью, их союз может быть назван социальной группой. В противовес им союз людей, едущих в одном вагоне метро и, соответственно, находящихся в непосредственной близости друг от друга, не достоин такого названия, поскольку пассажиры

редко пользуются возможностью вступить в социальный контакт. Влияние, которое муж и жена оказывают друг на друга, составляет социальное действие. Изучением такого социального действия занимаются различные дисциплины, причем каждая со своих позиций. Так как нас больше всего интересуют психодинамика и история личности людей, случаи которых мы будем рассматривать, наш подход находится в русле *социальной психиатрии*. Следовательно, в нашем анализе игр будет содержаться скрытая или явная оценка их «нормальности». Данный подход отличается от менее пристрастного и более объективного рассмотрения явлений, которое имеет место в социологии или социальной психологии. Психиатрия оставляет за собой право сказать: «Одну минуту!», тогда как другие дисциплины его лишены. Трансактный анализ – это ответвление социальной психиатрии, а анализ игр – один из его аспектов.

Практический анализ игр работает с конкретными случаями, которые возникли под влиянием определенных обстоятельств. Теоретический анализ игр занимается поиском их общих черт, что позволит узнать их независимо от текущего вербального содержания и культурных различий. Например, теоретический анализ игры «Если бы не ты...» должен указывать ее характеристики таким образом, чтобы жители деревушки в Новой Гвинее поняли, что это за игра, так же легко, как и жильцы фешенебельной квартиры на крыше одного из небоскребов Манхэттена. Причем не должно иметь значения, что послужило поводом к началу очередного игрового эпизода: оплошность за свадебным столом или нехватка денег на покупку удочки в подарок внукам. Также не важно, насколько прямолинейно или скрытно поведение каждого из супругов, что зависит от степени доверительности их отношений. Исследованием того, какие игры получили в данном обществе *наибольшее распространение*, занимаются социология и антропология. Анализ игр, являющийся частью социальной психиатрии, заинтересован лишь в описании конкретных игр; в данном случае не имеет значения, как часто они могут повторяться. Разницу между указанными подходами понять несложно; она аналогична различию между здравоохранением и лечением внутренних болезней: первое занимается изучением *распространенности* малярии, тогда как второе занято только конкретными случаями заболевания, будь то в Новой Гвинее или на Манхэттене.

Приведенная ниже схема является самым подходящим на данный момент алгоритмом для теоретического осмысления игр. Несомненно, по мере накопления знаний она будет совершенствоваться. Исследователю прежде всего нужно установить, что определенная последовательность маневров соответствует критериям игры. Затем необходимо собрать как можно больше образцов данной игры и выделить их наиболее значимые черты. В результате у него окажется несколько самых важных характеристик исследуемой игры. После чего ученый подбирает для них такие, названия, которые будут нести максимальную смысловую нагрузку и наиболее адекватно отражать суть данного процесса. Анализ проводится с точки зрения Зачинщика, в данном случае это миссис Уайт.

Тезис. Это общее описание игры, включающее непрерывную цепочку событий (социальный уровень) и информацию об их психологической подоснове, развитии и значении (психологический уровень). В случае с игрой «Если бы не ты...» (для краткости используем аббревиатуру ЕНТ), супружеский тип, мы будем опираться на описание, данное на предыдущих страницах.

Антитезис. Утверждение о том, что определенная последовательность событий составляет игру, будет носить гипотетический характер до тех пор, пока это не подтвердится экзистенциально, что возможно лишь после того, как один из участников откажется от игры или нейтрализует уловку. После таких действий Зачинщик постарается приложить максимум усилий, чтобы игра возобновилась. Но если его бывший партнер окажется непреклонен и не захочет приниматься за старое либо если уловка надолго потеряет спую силу, Зачинщик впадет в состояние безысходности, которое, несмотря на свое сходство с депрессией, отличается от нее по нескольким важным пунктам. Оно более острое, а также содержит элементы фрустра-

ции и замешательства. Сбитый с толку человек может подолгу лить слезы. В случае успешной терапевтической ситуации на смену рыданиям вскоре приходит смех: Взрослый осознает, что он снова принимается за старое. Ведь безысходность – дело рук Взрослого, тогда как Ребенок – «инициатор» депрессивных состояний. Оптимизм, воодушевление и интерес к жизни являются противоположностями безысходности. Этим объясняется тот факт, что анализ игр приносит удовольствие пациентам. В случае с ЕНТ в качестве антитезиса выступает попустительство. До тех пор, пока мистер Уайт не снимет свои запреты, игра будет продолжаться. Но если вместо того, чтобы приказать: «Не смей этого делать!», он скажет: «Делай, что хочешь», то страхи, раньше сидевшие в подсознании, выйдут наружу и жена больше не сможет им манипулировать. Что, собственно, и произошло.

Для более полного понимания игры необходимо найти антитезис и проверить его действенность на практике.

Цель. Здесь речь идет о том, ради чего затевается игра. Причем не исключено наличие нескольких целей у одной игры. Цель игры ЕНТ – это либо самоуспокоение («Я ничего не боюсь, просто он запрещает мне делать то, что я хочу»), либо самооправдание («Дело не в том, что я не стараюсь, а в том, что он не дает мне и шагу ступить»). Функция самоуспокоения более доступна для понимания и лучше согласуется с потребностью жены в безопасности. Поэтому мы будем считать, что цель ЕНТ заключается именно в самоуспокоении.

Роли. Как уже говорилось, эго-состояния – это не роли, а феномены. Поэтому в формальном описании необходимо проводить различие между ролями и эго-состояниями. Игры можно описывать как требующие двоих участников, пятерых участников и так далее, в зависимости от числа ролей. Иногда эго-состояние каждого из игроков соответствует его роли, иногда нет.

ЕНТ – игра, требующая двоих участников, которые выступали бы в ролях притесняемой жены и деспотичного мужа. Жена может играть свою роль как благоразумный Взрослый («Лучше делать так, как он говорит») или как вздорный Ребенок. Ее супруг тоже имеет выбор: либо оставаться на позиции Взрослого («Если ты последуешь моему совету, то только выиграешь»), либо соскользнуть в эго-состояние Родителя («Делай, как я говорю»).

Динамика. Психодинамические движущие силы, стоящие за каждым случаем игры, можно определять по-разному. Но обычно используется такое психодинамическое понятие, как фобии. Оно позволяет наиболее полно, четко и осмысленно описать ситуацию.

Примеры. Формальное описание игры не может обойтись без указания на ее происхождение и прототипы, существовавшие в раннем детстве пациента. Что касается ЕНТ, маленькие дети играют в нее так же охотно, как и взрослые, причем обе версии игры практически не отличаются. Разве что в зрелом возрасте место родителей занимает властный супруг.

Трансактная парадигма. Здесь дается трансактный анализ типичной ситуации, который затрагивает как социальный, так и психологический уровни скрытой трансакции. В самой драматичной форме ЕНТ представляет собой на социальном уровне игру типа Родитель – Ребенок.

Мистер Уайт: Ты не должна никуда ходить. Лучше смотри за домом.

Миссис Уайт: Если бы не ты, я могла бы сейчас развлекаться.

На психологическом уровне (негласный брачный контракт) отношения складываются по типу Ребенок – Ребенок и выглядят иначе.

Мистер Уайт: Когда я прихожу с работы, ты должна быть дома. Я испытываю страх перед запустением.

Миссис Уайт: Я сделаю это, если ты поможешь мне избегать пугающих ситуаций.

Оба уровня представлены на рисунке 7.

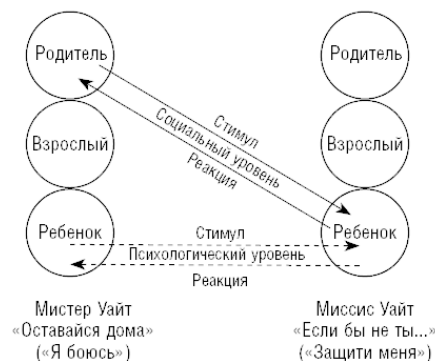


Рисунок 7. Игра «Если бы не ты...»

Ходы. Ходы в игре приблизительно соответствуют поглаживаниям в ритуале. Не секрет, что чем дольше вы участвуете в той или иной игре, тем выше ваш профессионализм в этой области. Вы начинаете предъявлять другие требования к своей игре: каждый ход должен приближать вас к победе. «Красивая дружба» часто основана на том, что друзья, или игроки, прекрасно дополняют друг друга. Их игры приносят максимальную выгоду при минимальных затратах усилий. Все промежуточные, пробные и компромиссные ходы могут быть опущены, что придает отношениям особую элегантность. Усилия, сэкономленные на защитных маневрах, иногда используются для создания украшений, которые доставляют удовольствие самим игрокам и сторонним наблюдателям. Мы пришли к заключению, что для успешной игры достаточно самого минимального количества ходов, которое легко уместить на одном листе бумаги. Отдельные игроки будут украшать эти базовые ходы или увеличивать их число в зависимости от своих желаний, умений и потребностей. Структура ЕНТ выглядит следующим образом:

1. Предписание – согласие («Ты останешься дома». – «Хорошо»).
2. Предписание – протест («Ты опять останешься дома». – «Если бы не ты...»).

Выгоды. Каждая игра выполняет функцию установления и поддержания равновесия, или гомеостаза. Для биологического гомеостаза важны поглаживания, тогда как для психологического необходимо подтверждение занимаемой индивидом позиции. Как было отмечено, поглаживания принимают различные формы, поэтому *биологическое преимущество*, или выгоду, игры можно сформулировать в тактильных терминах. Так, роль мужа в ЕНТ у нас ассоциируется с ударом тыльной стороной руки (он отличается от удара ладонью, или пощечины, которая представляет собой прямое унижение). Ответная реакция жены – в сердцах нанести удар по голени. Таким образом, биологическая выгода ЕНТ достигается за счет взаимовыгодного обмена агрессивности на раздражительность: болезненный, но, очевидно, эффективный способ сохранения здоровья нервных тканей.

Подтверждение позиции миссис Уайт («Все мужчины – деспоты») составляет *экзистенциальное преимущество*. Данная позиция является реакцией на потребность в капитуляции, которая присуща всем фобиям. В развернутом виде это утверждение выглядит так: «Если я окажусь одна в гуще людей, то не смогу устоять против желания капитулировать. Дома я ни перед кем не капитулирую, просто он вынуждает меня делать то, что мне не нравится. Это доказывает, что все мужчины – тираны». Неудивительно, что в подобные игры играют женщины, страдающие от чувства ирреальности происходящего. Последнее связано с тем, что их Взрослый не справляется с ситуациями, когда возникает сильное желание что-либо сделать. Детальное изучение этих механизмов – дело психоанализа. Анализ же игр заинтересован главным образом в конечном продукте.

Внутреннее психологическое преимущество игры заключается в том, что она позволяет экономить психическую энергию (либидо). В ЕНТ подчинение авторитету мужа, которое счи-

тается социально приемлемым, держит жену на расстоянии от ее невротических страхов. Вместе с тем оно удовлетворяет ее мазохистские потребности, если таковые имеются. Мы употребляем слово «мазохизм» в его классическом значении, которое означает не самоотречение, а сексуальное возбуждение в ситуациях, связанных с лишениями, унижением и болью. То есть она возбуждается, когда ею командуют или когда ее заставляют терпеть лишения.

Суть *внешнего психологического преимущества* состоит в том, что индивид, участвующий в игре, избегает ситуаций, которые вызывают у него страх. Лучше всего эта мотивация представлена в случае с ЕНТ: подчиняясь требованиям мужа, жена избегает попадания в ситуации, которые делают явной ее фобию.

Внутреннее социальное преимущество заключается в самом названии игры, которая происходит в узком семейном кругу. Уступая мужу, жена как бы получает право на то, чтобы сказать: «Если бы не ты...». Это помогает ей структурировать время, которое она должна проводить со своим мужем. В случае с миссис Уайт нужда в структурировании ощущается особенно остро из-за отсутствия у супругов общих интересов. Тяжелее всего ей приходилось до рождения первого ребенка и приходится теперь, после того, как дети подросли. Когда они были маленькими и выполняли свою обычную функцию структурирования времени родителей, в игре возникали перерывы. Вернее, миссис Уайт переключалась на вариант ЕНТ для занятых домохозяек, который в обществе популярен даже более, чем предыдущий. Тот факт, что молодые мамы часто перегружены работой, ничего для нас не меняет. Анализ игр пытается лишь дать свободный от предубеждений ответ на вопрос: как молодой женщине, которая вынуждена тратить много времени на работу по дому, приходит в голову идея воспользоваться своей занятостью для получения моральной (возможно, не только) компенсации?

Внешнее социальное преимущество указывает на ту пользу, которую можно извлечь из игровой ситуации при общении с другими людьми. В нашем случае игра «Если бы не ты...», название которой представляет собой слова жены, адресованные мужу, превращается во времяпрепровождение «Если бы не он...», когда она встречается со своими подругами за чашкой кофе. Как мы уже говорили, значение игры в процессе выбора друзей и знакомых очень велико. Если по соседству с Уайтами поселится молодая семья, то вскоре подруги пригласят жену на чашечку кофе, за которой ей будет предложено сыграть в «Если бы не он...». В случае если она покажет себя умелым игроком, то при прочих равных условиях будет принята в круг старых подруг. При отказе от игры или при уверениях соседок в том, что ее муж – просто прелесть, она подвергнется остракизму. Ее ждет такая же участь, как и того, кто постоянно отказывается от выпивки на коктейльных вечеринках: в большинстве домов его просто вычеркнут из списка приглашенных.

На этом анализ формальных черт ЕНТ завершен.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ ИГР

С точки зрения, взятой нами за основу, воспитание рассматривается как процесс, в ходе которого ребенка обучают тому, как и в какие игры следует играть. Ему также показывают основные процедуры, ритуалы и времяпрепровождения, принятые в его окружении, но эти знания носят лишь вспомогательный характер. Если будут выработаны соответствующие навыки поведения, они предоставят ребенку определенный спектр возможностей, но именно игры определяют то, как он ими воспользуется. Любимые игры, будучи частями индивидуального сценария, или неосознаваемого жизненного плана, окажут значительное влияние на то, как сложится его судьба: что будут представлять собой его семейная жизнь и карьера, а также при каких обстоятельствах ему суждено умереть.

Итак, сознательные родители посвящают целую уйму времени тому, чтобы обучить своих детей процедурам, ритуалам и времяпрепровождениям, которые соответствуют их социальному положению, и с особой тщательностью подбирают школы, колледжи и церкви, где их

наставления получают подкрепление. Однако они упускают из виду вопрос игр, в то время как последние формируют структуру эмоциональной динамики каждой семьи. Между тем дети, находясь в постоянном контакте со взрослыми и наблюдая за их поведением, осваивают одну игру за другой. Вопросы, так или иначе связанные с играми, обсуждаются уже не одно тысячелетие, но до сих пор в этих обсуждениях отсутствовали системность и необходимая конкретика. Правда, в ортопсихиатрической литературе были попытки более систематического рассмотрения данной темы, но без использования концепции игр вряд ли возможно скольнибудь полное изучение данного вопроса. Теории индивидуальной психодинамики показали свою неспособность найти адекватное решение проблемы человеческих взаимоотношений. Ведь они представляют собой транзактные ситуации, исследование которых требует использования теории социальной динамики, а ее невозможно создать только на основе изучения индивидуальной мотивации.

Число квалифицированных специалистов в области детской психологии и психиатрии, которые одновременно владели бы методами игрового анализа, пока невелико. Поэтому наблюдения, посвященные происхождению игр, также редки. Следующий случай, к счастью, произошел в присутствии опытного транзактного аналитика.

У Танжи, которому было семь лет, во время еды разболелся живот, и он попросил разрешения пойти к себе в комнату. Родители разрешили ему немного полежать. Тогда его трехлетний брат Майк сказал: «У меня тоже болит живот». Очевидно, он хотел, чтобы ему позволили то же, что и брату. Отец внимательно посмотрел на него и спросил: «Ты ведь не хочешь играть в эту игру, правда?» Его слова рассмешили Майка, и он сказал: «Нет».

Если бы в семье Майка уделялось повышенное внимание состоянию пищеварительной системы, то взволнованные родители немедленно отправили бы его вслед за братом. Повторись подобное несколько раз, и, вполне возможно, эта игра стала бы частью характера Майка, что обычно и происходит, если родители действуют сообща. Тогда в будущем, завидев, что его соперник получил какую-нибудь привилегию, Майк стал бы требовать привилегий и для себя, ссылаясь при этом на болезнь. Скрытая транзакция имела бы такой вид: «Я плохо себя чувствую» (социальный уровень) и «Мне тоже вы должны дать привилегию» (психологический уровень). Но отец уберег его от такой «карьеры» ипохондрика. Возможно, судьба Майка сложится еще менее удачно, но это уже другой вопрос. Здесь важно лишь то, что игру удалось пресечь в момент ее *зарождения*: отец задал вопрос, и мальчик признал, что его слова инициировали игру.

Это достаточно наглядно демонстрирует, что маленькие дети начинают игру вполне осознанно. После того как она становится закрепленным образцом стимула и реакции, ее истоки скрываются во мгле истории, а истинная природа окутывается социальным туманом. Как истоки, так и истинная природа могут быть прояснены только с помощью специальных процедур: с первыми поможет разобраться соответствующая форма аналитической терапии, а на вторую прольет свет приведение в действие антитезиса. Клинический опыт показывает, что игры носят подражательный характер и что начало им кладет Взрослый (неопсихический) аспект личности ребенка. Если понаблюдать за эго-состоянием Ребенка зрелого человека, то психологическая ловкость и умение манипулировать людьми, присущие данному сегменту (то есть Взрослому аспекту эго-состояния Ребенка), настолько поразительны, что он получил название «Профессор» (психиатрии). Поэтому одной из самых сложных процедур в психотерапевтических группах, которые занимаются анализом игр, является поиск маленького Профессора в каждом пациенте. Все присутствующие с большим увлечением, нередко даже с удовольствием или смехом (если история не трагическая), слушают истории о том, как ловко кто-то из них в возрасте между двумя и восемью годами надувал родителей, придумывая разнообразные игры. Рассказчик, гордый собой, обычно присоединяется к всеобщему веселью. А раз так, то

он находится на верном пути и вскоре от деструктивных образцов поведения останутся одни воспоминания.

Именно по этим причинам в процессе формального описания игры аналитик всегда пытается отыскать ее детские прообразы.

ФУНКЦИЯ ИГР

В повседневной жизни существует не так много возможностей для настоящей близости. К тому же многие ее формы (в первую очередь те, в которых эмоции предельно сильны) большинству людей недоступны. Поэтому значительную часть времени люди посвящают играм. Игры необходимы и желанны, но есть одна проблема: действительно ли они предлагают индивиду самую большую из всех возможных выгод? В этой связи следует напомнить, что главной чертой игр является кульминация, или выигрыш. Все ходы в игре нацелены на то, чтобы приблизить этот выигрыш. Вместе с тем игроки пытаются извлечь из каждого хода предельно допустимое удовольствие, что составляет вторичный продукт. Так, в «Неуклюжем» (наведение беспорядка и следующие за ним извинения) выигрышем (и целью игры) является получение прощения, чему способствуют настойчивые извинения. Разливание жидкостей и тушение сигарет о диваны и ковры – только отдельные ходы, но и они приносят игроку определенное наслаждение. Несмотря на то что разлить жидкость доставляет удовольствие, сам по себе этот процесс не есть игра. Для достижения цели критическую важность имеет извинение. Без него порча вещей будет лишь деструктивной процедурой, пускай и приятной.

То же самое и с игрой «Алкоголик». Какими бы ни были психологические истоки потребности в алкоголе, в терминах игрового анализа употребление спиртного – это просто ход в игре, в которую индивид играет вместе с другими людьми. Оно тоже может быть по-своему приятно, но суть игры не в этом, что хорошо видно на примере «Сухого Алкоголика»: он включает те же ходы и ведет к той же цели, что и более распространенный вариант игры, но алкоголь здесь напрочь отсутствует.

Игры не только предоставляют людям удовлетворительные способы структурирования времени, но также служат сохранению здоровья некоторых индивидов. Психическая стабильность последних бывает очень шаткой, к тому же они с большим трудом удерживаются на своих позициях. Поэтому, если их лишить игр, они впадут в состояние полной безысходности или даже сойдут с ума. Такие люди окажут самое ожесточенное сопротивление попыткам привести в действие антитезис. Это часто наблюдается в семьях, где улучшение психического здоровья одного из супругов (например, отказ от деструктивных игр) ведет к негативным изменениям в состоянии другого (для которого поддержание равновесия не мыслится возможным без использования игр). Поэтому в анализе также необходимо соблюдать осторожность.

К счастью, настоящая близость, которая в результате успешной терапии становится доступной индивиду, настолько прекрасна, что даже сильно разбалансированный пациент может с радостью оставить свои игры, если ему удастся найти себе подходящего партнера. Сделав это, он поймет, что более совершенной формы человеческих отношений, чем близость, не существует.

Если говорить в более широком масштабе, то игры являются неотъемлемым динамическим компонентом неосознаваемого жизненного плана, или сценария, каждого человека. Они приближают финальную развязку и вместе с тем помогают заполнять время в ее ожидании. Так как последний акт сценария предусматривает либо свершение чуда, либо катастрофу (в зависимости от того, носит сценарий творческий или деструктивный характер), соответствующие игры тоже будут созидательными либо разрушительными. Иначе говоря, тот, чей сценарий предполагает «ожидание Санта-Клауса», наверняка получит удовольствие от игры «Вы

просто чудесный, мистер Пупкин», в то время как человек с трагическим сценарием, ожидающий наступления *rigor mortis*²⁰, предпочтет игру вроде «Теперь ты попался, сукин сын».

Нужно отметить, что разговорные выражения вроде приведенных в предыдущем предложении являются неотъемлемой частью игрового анализа и часто используются в транзактной групповой терапии, а также в ходе семинаров. Выражение «ждать наступления *rigor mortis*» заимствовано у одного пациента, которому снилось, что он должен сделать несколько вещей, пока не «наступило *rigor mortis*». Другой пациент указал психотерапевту на то, что он упустил одну вещь: на практике ожидание Санта-Клауса и ожидание смерти – синонимы.

КЛАССИФИКАЦИЯ ИГР

Большинство понятий, задействованных при анализе игр и времяпрепровождений, уже были нами упомянуты. Все они могут быть использованы для систематической классификации времяпрепровождений и игр. В основе самых очевидных классификаций лежат следующие факторы:

1. Количество игроков: бывают игры для двоих («Фригидная женщина»), троих («Давайте подеритесь»), пятерых («Алкоголик»), а также для неограниченного числа игроков («Почему бы тебе не...» – «Да, но...»).

2. Используемая валюта: слова («Психиатрия»), деньги («Должник»), части тела («Полихирургия»).

3. Клинические типы: истерический («Рапо»), обсессивно-компульсивный («Неуклюжий»), параноидный («Почему это случается именно со мной?»), депрессивный («Я опять за старое»).

4. Зоны: оральные игры («Алкоголик», «Неуклюжий») и фаллические игры («Давайте подеритесь»).

5. Психодинамика: контрфобические игры («Если бы не ты...»), проективные («Родительский комитет») и интроективные («Психиатрия»).

6. Инстинкты: мазохистские игры («Если бы не ты...»), садистские («Неуклюжий») и фетишистские («Фригидный мужчина»).

Также следует обращать внимание еще на три переменные:

1. Гибкость. В некоторые игры, вроде «Должника» или «Полихирургии», можно играть только с одним типом валюты, тогда как в других, например в эксгибиционистских, разрешается использование разных ее видов.

2. Зависимость. Одни люди расстаются с играми легко, других же почти невозможно заставить от них отказаться.

3. Вовлеченность. Одни играют в расслабленной манере, другие делают это более напряженно и агрессивно. Первые игры получили название легких, вторые – жестких.

Эти три переменные определяют, какой характер будет носить игра – мягкий или насильственный. У людей с психическими нарушениями в этом отношении замечен определенный прогресс, так что есть смысл говорить об уровнях, или степенях. Параноидный шизофреник может сначала играть в гибкую, ни к чему не обязывающую и легкую игру первой степени наподобие «Разве это не ужасно?». Но в конце концов он обязательно придет к ригидной, затягивающей, жесткой игре третьей степени. Вот характеристика каждого уровня:

1. Игра первой степени приемлема в социальном окружении игрока.

2. Игра второй степени еще не несет за собой долговременного, непоправимого ущерба, но играют в нее уже не на публике.

3. Игра третьей степени приводит к необратимым последствиям. Игрок оказывается либо на операционном столе, либо в тюрьме, либо в морге.

²⁰ Rigor mortis – трупное окоченение (лат.). – Прим. перев.

Классификацию игр можно проводить на основе любого из факторов, которые обсуждались при анализе ЕНТ: целей, ролей, самых очевидных преимуществ. Наверное, наиболее научный и систематический вид будет иметь классификация, базирующаяся на экзистенциальной позиции. Но на данный момент ее построение не представляется возможным, поскольку данный фактор изучен пока далеко не в полной мере. Поэтому сейчас наиболее полезной для нас будет социологическая классификация.

8. Тезаурус игр²¹

Ниже приводится самое полное на данный момент (1962 год) собрание игр. Но постоянно обнаруживаются все новые и новые виды. Иногда то, что казалось аналитикам еще одним вариантом, после более тщательного изучения оказывается совершенно новой игрой. Бывает и наоборот: кто-то обнаруживает новую игру, а потом становится ясно, что это – вариант уже известной. Отдельные пункты анализа тоже претерпевают изменения, по мере того как накапливаются новые знания. Например, если при описании игровой динамики существует несколько альтернативных вариантов, то может оказаться, что тот, на котором аналитики остановили свой выбор, не является наиболее убедительным. Тем не менее приведенный здесь список игр можно смело использовать в клинической практике.

Некоторые игры мы описываем достаточно подробно и анализируем. Другие же, являющиеся не слишком распространенными, малоизученными или, наоборот, очевидными, упоминаются вскользь. Главное действующее лицо игры мы, как правило, будем называть Зачинщиком или игроком. Также мы можем именовать его Уайтом, а остальных – Блэками²².

В зависимости от ситуаций, в которых они отмечаются чаще всего, игры будут разбиты на несколько групп: игры на вечеринках, жизненные, супружеские, сексуальные и криминальные игры. Далее идет раздел для профессионалов, посвященный играм на приеме у психотерапевта.

Адекватное понимание игры возможно только в рамках психотерапевтической ситуации. Люди, которые предпочитают разрушительные игры, будут приходить к психотерапевту гораздо чаще тех, чьи игры носят созидательный характер. Поэтому большинство известных нам игр являются деструктивными. Однако читателю не следует забывать о существовании конструктивных игр, в которых участвуют более удачливые люди. Чтобы избежать вульгаризации понятия «игры» (а такой участи подверглось немало психиатрических терминов), нужно еще раз подчеркнуть, что данное понятие носит вполне конкретный характер: на основании разобранных выше критериев следует отличать игры от процедур, ритуалов, времяпрепровождений, операций, маневров и отношений, свойственных той или иной позиции. Игрок занимает определенную позицию, но ни позиция, ни соответствующее ей отношение не суть игры.

РАЗГОВОРНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ

Авторство многих используемых здесь разговорных выражений принадлежит пациентам. Вводить их в терапию следует осторожно, сообразуясь с успехами клиента и его эмоциональным состоянием. Тогда они будут восприняты с пониманием и, возможно, с удовольствием. Если отдельные выражения кажутся неучтивыми, нужно помнить, что они нацелены против игр, а не против их участников. Главным требованием, предъявляемым к разговорным выражениям, является точное соответствие сути игр. Если выражения кажутся забавными, то это потому, что они попадают в самую точку. Как я уже не раз говорил, когда речь заходила о правомерности использования разговорных выражений, утверждение, что какая-то женщина – потаскуха или что какой-то мужчина – самый обыкновенный сопляк, подчас бывает более информативным, нежели целая страница, исписанная заумными терминами. При написании статьи, предназначенной для научного журнала, вряд ли удастся обойтись без использования научной терминологии, но когда перед нами стоит задача максимально ярко описать эмоциональную динамику личности, потребуется совсем другой подход. Итак, термину «вербализованная проективная анальная агрессия» мы предпочтем название «Разве это не ужасно?».

²¹ Из книги *Games People Play*. 1964 by Eric Berne.

²² От white – белый (англ.), black – черный (англ.). – Прим. перев.

Последнее не только более динамично, но и более точно. И иногда люди быстрее поправляются в светлых комнатах, нежели в темных.

ЖИЗНЕННЫЕ ИГРЫ

В обычных социальных условиях игры оказывают важное и, быть может, решающее влияние на судьбы игроков. Но некоторые из них имеют больше шансов стать делом всей жизни и задействовать немалое число посторонних лиц. Эту группу мы условно назовем жизненными играми. В нее входят «Алкоголик», «Должник», «Ударь меня», «Теперь ты попался, сукин сын», «Смотри, что я из-за тебя сделал» и их разновидности. Они могут соприкасаться как с супружескими, так и с криминальными играми.

«Алкоголик»

Тезис. В игровом анализе нет такой вещи, как алкоголизм. Нет здесь и собственно алкоголика, а есть роль, получившая название «Алкоголик», в определенного рода игре. Если главной причиной злоупотребления спиртным являются биохимические или физиологические нарушения – что еще открыто для обсуждений, – тогда изучением данного феномена должна заниматься медицина внутренних органов. Анализ игр интересуется совсем другими вещами, а именно социальными транзакциями, которые связаны с таким злоупотреблением. Итак, игра «Алкоголик».

Наиболее полный вариант требует наличия пятерых участников, хотя иногда игру начинают и заканчивают всего два человека. Ведущая роль в ней принадлежит Алкоголику, которого играет Уайт. Главная вспомогательная роль у Преследователя: его обычно играет представитель противоположного пола, чаще всего супруга. Третья роль – Спасителя; ее на себя чаще всего берет представитель того же пола, нередко семейный врач, которого беспокоит судьба пациента и который интересуется проблемой алкоголизма. В классической ситуации доктор помогает алкоголику избавиться от пагубной привычки. После того как период воздержания от алкоголя составит шесть месяцев, они поздравят друг друга с победой. На следующий день жена застает Уайта в стельку пьяным.

Четвертая роль принадлежит Простофиле. В литературе ее часто играет продавец продуктового магазина, который верит Уайту и дает ему сэндвич и, возможно, чашечку кофе, записывая их на его счет. Он не бранит Алкоголика и иногда даже пытается его спасти. На самом деле в этой роли чаще всего выступает мать Уайта, которая дает ему деньги и часто сочувствует по поводу его черствой жены. Предполагается, что Уайт должен объяснить матери, для чего ему нужны деньги. И пусть они оба знают, на что будет потрачена большая часть суммы, объяснение все равно должно выглядеть пристойно. Иногда Простофиля может превращаться в Агитатора – роль небесполезная, но не самая главная. Агитатор, этакий «хороший парень», который предлагает Алкоголику выпивку, даже если тот об этом не просит: «Пойдем выпьем по рюмочке (и ты быстрее пойдешь ко дну)».

Вспомогательную роль во всех играх, связанных с выпивкой, играет бармен или продавец ликера, настоящий знаток своего дела. Эта роль называется «Поставщик». Он снабжает Уайта выпивкой, прекрасно понимает все его проблемы и является в каком-то смысле самой значимой личностью в жизни Алкоголика. Разница между Поставщиком и другими игроками точно такая же, как между профессионалом и любителем в любой игре: профессионал умеет вовремя остановиться. В определенный момент бармен прекращает снабжать Алкоголика выпивкой, и тому приходится искать другого, более снисходительного Поставщика.

На начальной стадии «Алкоголика» жена может играть сразу три роли. В полночь она играет роль Простофили: помогает ему раздеться, готовит кофе и позволяет себя поколотить. Наутро супруга превращается в Преследователя, который клянет его порочность. Вечером же она становится Спасителем и умоляет его встать на путь исправления. На более поздней стадии, иногда по причине органических изменений, надобность в Преследователе и Спасителе может

отпасть, но Алкоголик согласится их терпеть, если они будут время от времени снабжать его выпивкой. Уайт даже не против того, чтобы посещать какую-нибудь религиозную миссию, если его будут там кормить бесплатными обедами. Он согласен выслушивать любые порицания в свой адрес, будь то со стороны любителя или профессионала, если за ними последует какая-нибудь подачка.

Опыт показывает, что выигрыш в «Алкоголике» (как и в остальных играх) следует искать вовсе не там, где его обычно ищут те, кто занимается исследованием данной проблемы. В анализе данной игры само употребление спиртного дает лишь побочную выгоду. Его цель – привести к кульминационному моменту игры, которым является похмелье. То же самое имеет место и в игре «Неуклюжий»: порча вещей, на которую обычно обращают основное внимание, – это просто приятный способ достижения цели. А цель заключается в получении прощения со стороны Блэка.

Для Алкоголика похмелье – это не столько физическая боль, сколько психологическое страдание. Любители выпивки нередко проводят время за такими времяпрепровождениями, как «Мартини» (как много напитков и в каких пропорциях смешивалось) и «На следующее утро...» («Позвольте мне рассказать вам, какое у меня было похмелье»). «Мартини» – это в основном игра тех, кто пьет в кругу друзей и знакомых. Многие алкоголики предпочитают ей куда более унылую «На следующее утро...», и организации вроде «Анонимных алкоголиков» дают ему возможность наиграться вдоволь.

Если пациент приходит на прием к психиатру после попойки, он будет ругать себя самыми последними словами, врач же не произнесет ни слова. Позже, во время сеансов групповой терапии, он с нескрываемым удовольствием будет рассказывать, как психиатр осыпал его отборными ругательствами. Излюбленной темой разговора большинства алкоголиков является не собственно выпивка, о которой они упоминают, желая, видимо, защититься от Преследователей, а страдание, которое приносит употребление спиртного. Трансактный анализ не придает большого значения побочным удовольствиям, поэтому целью выпивки, по нашему мнению, будет создание ситуации, в которой Ребенок Алкоголика мог бы получить заслуженное наказание не только от эго-состояния Родителя, но и от родительских фигур из окружения главного героя. Следовательно, главное внимание необходимо уделять не процессу употребления алкоголя, а следующему за ним похмелью, сопровождающемуся у пациента проявлением жалости к самому себе. Однако существует тип заядлых пьяниц, которые не испытывают похмелья. Они не относятся к рассматриваемому типу игроков.

Есть и такая игра, как «Сухой Алкоголик», в которой Уайт опускается на дно общества, не прибегая к выпивке. Он делает те же ходы и нуждается в том же составе исполнителей, что и обычный Алкоголик. И в «Сухом Алкоголике», и в «Алкоголике» процедура увольнения с работы выглядит совершенно одинаково. Игра «Наркоман» похожа на «Алкоголика», но она еще более мрачная, драматичная, экзальтированная и скоротечная. В нашем обществе, по крайней мере для этой игры, роль Преследователя, которого найти совсем нетрудно, куда важнее роли Простофили или Спасителя. Центральная же роль, после Наркомана, принадлежит Поставщику.

Существует немало организаций, вовлеченных в игру «Алкоголик». Некоторые осуществляют свою деятельность в национальных или даже международных масштабах, другие носят локальный характер. Многие из них публикуют правила этой игры. Почти все организации объясняют, как правильно играть роль Алкоголика: употреблять спиртное натошак, тратить на выпивку деньги, предназначенные для других целей, и т. д. Они также перечисляют функции Спасителя. «Анонимные алкоголики», к примеру, продолжают играть в ту же самую игру, пытаясь убедить Алкоголика взять на себя роль Спасителя. Понятно, почему на эту роль стараются брать бывших алкоголиков: они знают весь ход игры и будут справляться со своими обязанностями лучше тех, кто никогда раньше не играл. Случалось так, что после прекраще-

ния притока новых членов бывшие алкоголики снова начинали пить: другого способа продолжить игру в отсутствие тех, кого надо спасать, не было.

Есть также организации, концентрирующие внимание на работе с остальными игроками. Некоторые из них оказывают давление на супруг, чтобы те из Преследователей превратились в Спасителей. Ближе всех к теоретическому идеалу лечения данной зависимости находится подход, в рамках которого делается акцент на взаимодействии с подростками, растущими в семьях алкоголиков. Их убеждают покончить с игрой раз и навсегда, а не просто перейти с одной роли на другую.

Психотерапия алкоголиков также заключается в том, чтобы заставить их выйти из игры, а не разучивать роль Спасителя или кого-то еще. Иногда это удается, хотя очень сложно найти то, в чем Алкоголик был бы заинтересован больше, чем в продолжении своей игры. Так как традиционно он испытывает страх перед близостью, в качестве замены иногда приходится использовать не свободные от всяких игр отношения, а другую игру. Нередко так называемые выздоровевшие алкоголики избегают компаний и, очевидно ощущая эмоциональную пустоту, должны постоянно сопротивляться искушению вернуться к прежнему образу жизни. Критерием истинного выздоровления будет способность бывшего Алкоголика пить на праздниках и вечеринках, не подвергаясь при этом опасности снова впасть в зависимость. Обычное лечение «полным воздержанием» не удовлетворит игрового аналитика.

Из описания игры следует, что для Спасителя существует соблазн начать игру «Я только пытаюсь вам помочь»; Преследователь может взяться за «Смотри, что ты со мной сделал», а Простофиля²³ – за «Доброго Джо». С ростом числа различных организаций, которые пропагандируют идею о том, что алкоголизм – это болезнь, страдающие данным видом зависимости научились играть в «Деревянную ногу». Закон, проявляющий особый интерес к таким людям, это только поощряет. С Преследователя акцент сместился на Спасителя, а с признания «Я грешник» на вопрос «Что вы хотите от больного человека?» (он органично вписывается в современное мировоззрение, поставившее науку на место религии). С экзистенциальной точки зрения такой сдвиг вызывает сомнения, а с точки зрения практической он вряд ли способствовал тому, что алкоголики стали меньше пить. И все-таки «Анонимные алкоголики» для многих людей являются лучшим введением в лечение, направленным против излишнего потакания самим себе.

Антитезис. Как известно, «Алкоголик» относится к разряду жестких и затягивающих Игр, ее трудно бросить. В состав одной терапевтической группы входила женщина-алкоголичка. Она практически не раскрывала рта до тех пор, пока не узнала о других членах группы все, что ей было необходимо для того, чтобы начать свою игру. Женщина задала им вопрос: «Что вы обо мне думаете?» Так как она вела себя неплохо, одноклассники начали говорить в ее адрес комплименты. Но она протестовала: «Нет, мне это не нужно. Я хочу узнать, что вы действительно обо мне думаете». Женщина дала понять, что хочет, чтобы ее унизили. Но другие женщины отказались ее преследовать. Тогда, придя домой, пациентка попросила своего мужа развестись с ней или отправить ее в больницу, если она выпьет хотя бы один глоток. Он пообещал, и в тот же вечер она напилась, после чего муж отправил ее в специальную лечебницу. Здесь одноклассники отказались взять на себя роли Преследователей, хотя пациентка их об этом просила. Члены группы пытались помочь ей закрепить то понимание проблемы, которое она успела приобрести, но женщина не смогла вынести такого антитетического поведения. Дома же ей удалось найти того, кто был готов играть нужную роль.

В других случаях, однако, врачу удастся избавить пациента от потребности в порицании, поэтому появляется возможность начать групповое лечение, в котором психиатр не будет играть роль Преследователя или Спасителя. Врач также не должен превращаться в Просто-

²³ В преступном мире слово «patsy» когда-то значило «хорошо», «в порядке», а потом стало означать «простофиля».

филю и прощать пациента в тех случаях, когда он пропускает сеансы или отказывается их оплачивать. С точки зрения транзактного анализа правильно поступает тот психиатр, который после проведения соответствующей подготовительной работы занимает позицию Взрослого и отказывается играть какую бы то ни было роль. Он делает так в надежде на то, что пациент сможет воздерживаться не только от употребления алкоголя, но и от своей излюбленной игры. Если пациент на это не способен, тогда ему лучше обратиться к Спасителю.

Антитезис не так просто воплотить в жизнь – ведь на Западе закоренелые алкоголики считаются самым подходящим объектом для порицания, равно как для проявления заботы и великодушия. Тот, кто не желает играть ни одну из рассмотренных нами ролей, непременно вызовет негодование окружающих. Такой подход может беспокоить Спасителей не меньше, а то и больше, чем самого Алкоголика, что иногда имеет пагубные последствия для терапии. Был случай, когда одна группа медицинских сотрудников серьезно заинтересовалась «Алкоголиком» и пыталась добиться от пациентов, чтобы те бросили свою игру; «спасать» они их не хотели. Когда эта информация дошла до общественного комитета, который оказывал клинике финансовую поддержку, лечение было немедленно прекращено, а пациентов передали другим психиатрам.

Другие формы игры. Существует интересный вариант «Алкоголика» под названием «Выпьем по одной». Она была обнаружена одним наблюдательным студентом, изучавшим индустриальную психиатрию. Уайт и его жена (непьющий Преследователь) едут на пикник вместе с Блэком и его супругой (оба Простофили). Уайт говорит Блэку: «Выпьем по одной!» Если они выпьют рюмку, это даст Уайту право выпить еще три или четыре. Игра сорвется только в том случае, если Блэк ответит «нет». Уайт, хорошо зная правила выпивки, обидится и в следующий раз постарается подыскать более сговорчивого компаньона. То, что на социальном уровне выглядит как щедрость, проявляемая со стороны Взрослого, на психологическом представляет собой весьма дерзкий поступок: Ребенок Уайта, получив разрешение со стороны Родителя Блэка, прямо на глазах у жены пьет рюмку за рюмкой, причем та не в силах что-либо сделать. Если бы Алкоголик не знал реакции жены заранее, то, скорее всего, воздержался бы от такого нахальства. Но она настолько же заинтересована в продолжении игры, в которой ей принадлежит роль Преследователя, как и сам Уайт, выступающий в роли Алкоголика. Нетрудно представить себе обвинения в его адрес, которые она выдвинет на следующее утро. Этот вариант мог бы вызвать некоторые осложнения в случае, если бы Уайт был начальником Блэка.

На самом деле Простофиля не такой уж и плохой человек. Просто в этой роли часто оказываются одинокие люди, которым выгодно оказывать помощь Алкоголикам. Продавец, играющий роль «Доброго Джо», заводит таким образом множество знакомых и может потом прослыть в своем кругу не только великодушным человеком, но и интересным рассказчиком.

В одной из разновидностей «Доброго Джо» игрок действительно ходит и спрашивает у людей, как лучше всего оказывать помощь нуждающимся. Это пример хорошей и созидательной игры. Ее противоположностью является «Крутой парень», который учится насилию или просит совета, как лучше причинять людям вред. Хотя он не собирается воплощать эти рекомендации в жизнь, игроку все же приятно, что его относят к числу крутых парней, играющих по-крупному. Таких людей французы называют *un fanfaron device*²⁴.

«Должник»

Тезис. «Должник» – это не просто игра. В Америке это становится сценарием, планом на всю жизнь, точно так же, впрочем, как где-нибудь в африканских джунглях или на островах Папуа – Новой Гвинеи. Там родственники молодого человека покупают ему по невероятно высокой цене невесту, делая его своим должником на много лет. В Америке, по крайней мере

²⁴ Un fanfaron de vice – человек, который хочет быть хуже, чем он есть (фр.). – Прим. перев.

в наиболее цивилизованной ее части, место жены занимает дом, а роль родственников (если, конечно, те не захотят одолжить денег) берет на себя банк.

Таким образом, молодой человек из Новой Гвинеи с болтающимися на ухе старенькими часами, которые должны принести ему счастье, и молодой человек из Америки с новенькими часами на руке, символом успеха, – оба они чувствуют, что в их жизни есть «цель». Большие празднества, свадьба или новоселье, устраиваются не после окончания жизни в долг, а после ее начала. По телевизору показывают вовсе не мужчину средних лет, рассчитавшегося со всеми долгами, а молодого человека, который въезжает в новый дом со своей семьей, гордо размахивая бумагами, которые он только что подписал и которые сделали его чьим-то должником на многие годы. После того как все долги будут погашены (а это ни много ни мало кредит на покупку дома, кредит на обучение детей в университете и страховые взносы), он становится проблемой для общества, «пожилым гражданином», которого нужно обеспечить не только материальными благами, но и новой «целью». Как и в Новой Гвинее, если человек проявляет находчивость и быстро рассчитывается с долгами, он может стать кредитором, но это случается не слишком часто.

Когда автор пишет эти строки, по письменному столу медленно ползет мокрица. Перевернувшись на спину, она станет прилагать огромные усилия для того, чтобы снова оказаться на ногах. Когда ей это удастся, на ее «лице» можно будет прочесть ликование. Нетрудно себе представить, как на следующем собрании мокриц она поведает им о своем успехе, а представители молодого поколения станут смотреть на нее как на насекомое, «которое сделало это». Но в ее самодовольстве будет небольшая толика разочарования: теперь, когда ты наверху, жизнь не имеет цели. Возможно, мокрица вернется, чтобы повторить свой триумф. Есть смысл помечать ей спинку чернилами, чтобы в следующий раз иметь возможность ее опознать. Храброе животное – мокрица. Неудивительно, что она живет на планете уже миллионы лет.

Тем не менее большинство людей относятся к кредитам со всей серьезностью только во время стресса. Если у них депрессия или их финансовое положение оставляет желать лучшего, они вспоминают свои обязательства и не позволяют себе опускаться, не говоря уже о совершении суицида. Значительную часть времени они играют в мягкую игру «Если бы не долги...», а свободное от игры время посвящают любимым делам. Лишь немногие переходят к жесткому варианту игры «Должник».

В игре «Попробуй вернуть» (ПВ) обычно участвуют супружеские пары. На ее примере видно, как следует играть, чтобы одержать победу в любом случае. Семья покупает в кредит всевозможные виды товаров и услуг. Приобретаемые вещи могут быть как дорогими, так и дешевыми, в зависимости от того, как супругов учили играть их отцы и деды. Если кредитор сдается после нескольких робких попыток вернуть свои деньги, семья может наслаждаться полученными благами, не страшась наказания. Так супруги одерживают победу. Даже если кредитор окажется более настойчивым, игроки все равно получают удовольствие, причем не только от вещей, которыми они продолжают пользоваться, но и от домогательств того, кому они должны. Жесткий вариант игры имеет место тогда, когда кредитор непоколебим. Для того чтобы получить свои деньги, он пойдет на крайние меры. Такие игры обычно содержат в себе элемент принуждения: либо кредитор отправится к работодателям одного из супругов, либо к их дому подъедет выкрашенный в яркие цвета грузовик, на котором большими буквами будет написано: «Агентство по сбору платежей».

В этот момент происходит переключение. Супруги понимают, что им, наверное, придется заплатить. Но из-за того, что в действиях кредитора присутствует элемент принуждения, о котором супруги узнают из письма, вручаемого им сборщиком долгов («Если вы не появитесь в нашем офисе в течение 48 часов...»), глава семьи чувствует себя вправе обрушить на своего мучителя лавину гнева. Он переключается на игру «Теперь ты попался, сукин сын». В этом случае он берет над кредитором верх, демонстрируя всю его скупость, безжалостность и

ненадежность. Из этой игры можно извлечь двойную выгоду: 1) Уайт находит подтверждение своей экзистенциальной позиции, которая звучит как: «Все кредиторы – хапуги»; 2) вдобавок он получает внешнюю социальную выгоду, так как теперь способен открыто поносить кредитора в присутствии друзей, не теряя при этом своего облика «Доброго Джо». При желании от данной игры можно получить и внутреннюю социальную выгоду, говоря кредитору прямо в лицо, какой он негодяй. К тому же Уайт понимает, что он правильно делал, пытаясь обмануть кредитную систему: если все кредиторы такие, то зачем им вообще платить?

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.